

# meinsüdhessen

**Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

Samstag, 23. April 2022

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach

Diabetes und Prädiabetes?  
Kein Grund, auf Lebensqualität  
zu verzichten.  
**Lesen Sie mehr auf Seite 2.**

Foto: i-stock/CherriesJD



## Pflanzlicher Schutzschild für Diabetiker

Für mehr Lebensqualität und Freude



Südhessen in einem Verlag

**12 30 806T**

Zeitungen      Ausgaben      Haushalte



**Rhein Main Verlag**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

meinsüd

# hessen

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT  
RÖDERMARK

MÜNSTERER  
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER  
ANZEIGEBLATT

DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG ÜMIT BECK

Gerauer Rundbl**ock**

NEUE NACHRICHTEN  
BESSUNGER

Odenwälder  
journal

LOKALANZEIGER

NEUE ZEITUNG  
OBERTSHAUSEN

DER ISEBORJER

# Für mehr Lebensqualität und Freude

## Pflanzlicher Schutzschild für Diabetiker

(PM). Deutschland wird zu einem Diabetesland. Laut aktuellen Zahlen der Deutschen Diabetes Gesellschaft wurden allein in 2021 ungefähr 1.600 Menschen täglich erstmals mit der Diagnose Typ-2 Diabetes konfrontiert. Doch beginnt die Krankheit schon weit vorher, als sogenannter „Prädiabetes“, auf dessen Gefahren das Deutsche Diabetes-Zentrum mit Nachdruck hinweist. Besondere Beachtung erfährt daher ein wissenschaftlich gründlich geprüfter Hoffnungsträger, ein pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus Samen des Jambulbaumes. Mit seiner Hilfe lässt sich sowohl beim Vollbild eines Diabetes als auch im Vorstadium der Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise senken und so eine Behandlung mit Insulin hinauszögern oder sogar vermeiden.

Prädiabetes ist alles andere als eine „letzte Warnung“, kein gerade noch gesunder Zustand vor dem Ausbruch der Krankheit. Bereits in dieser Vorstufe zum Diabetes ist der Zuckerstoffwechsel im Organismus gestört, es erhöht sich das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen deutlich, wie Prof. Dr. Michael Roden, Wissenschaftlicher Direktor und Vorstand des Deutschen Diabetes Zentrum betont. Die Ergebnisse einer umfangreichen Auswertung bisher vorliegender Studien zeigen, wie eindeutig schon in den Frühstadien ein Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfällen, chronischen Nierenerkrankungen, Demenz, Krebs und einer generell erhöhten Sterblichkeit nachweisbar ist.

### Risikofaktoren eindämmen

Die Zeit zwischen dem Auftreten eines Prädiabetes und der Diabetes-Diagnose sollte konsequent genutzt werden, um Schlimmeres zu verhindern und die Haupt-Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht zu reduzieren. Eine konsequente Reduzierung vor allem des Körpergewichts ist ein wichtiger Beitrag, die Entwicklung eines Typ-2 Diabetes und seiner Folgen zu verhindern oder zumindest zu verzögern. Zu diesem Schluss kommt auch die Harvard Public School of Public Health nach einer systematischen Auswertung von mehr als 40 Studien rund um das Trend-Thema Intervall-Fasten. Nur ist Abnehmen leider leichter gesagt, als getan. So erhöhte sich die Anzahl Übergewichtiger in den vergangenen zwei Jahren eher noch, weil insbesondere zahlreiche Corona-Maßnahmen zu einem bewegungsreduzierten Lebensstil verleiteten. Auch die Qualität der Ernährung verbesserte sich nicht, war doch der schnelle Stopp beim Fast-Food Anbieter oder der Griff zum Mikrowellen-Essen oft zu verführerisch. Diabetiker kennen die alltäglichen Mühen des Verzichtens, zu der die Krankheit Betroffene zwingt.

### Blutzucker senken, Bauchspeicheldrüse stärken

Gerade weil das Vermeiden von Risikofaktoren so schwierig, frustrierend und vielfach trotz maximaler Einschränkung nur mit geringem

Erfolg verbunden ist, kommt dem derzeit einzigen offiziell vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) für die Zusatzbehandlung von Diabetes zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel (Glycowohl, Tropfen, rezeptfrei in Apotheken) auch und gerade in den Augen naturheilkundlich orientierter Ärzte eine große Bedeutung zu. Die medizinisch-wissenschaftliche Datenlage des darin enthaltenen Extrakts aus getrockneten Samen des Jambulbaums gilt in der naturheilkundlichen Therapie als überzeugend. So konnte u.a. eine Studie bereits nach 13wöchiger Anwendung eine Senkung des Blutzuckerspiegels um bis zu 24 Prozent nachweisen. Eine weitere Wirkung steht diesem Effekt in Bedeutung nicht nach – der Schutz und die Stärkung der empfindlichen Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse: Laut wissenschaftlichen Untersuchungen kann eine rechtzeitige und dauerhafte Anwendung des Jambulbaum-Extrakts die körpereigene Insulinproduktion um bis zu 16% steigern. Diese von Experten als außergewöhnlich stark bezeichneten Auswirkungen auf Blutzucker und Insulinproduktion sind sowohl für Diabetiker als auch für Prädiabetiker von großer Bedeutung. Vereint können beide Effekte ein Fortschreiten der Erkrankung bremsen und in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise in manchen Fällen den Patienten sogar die Insulin-Spritze ersparen oder zumindest hinauszögern. Aufgrund der sehr guten Verträglichkeit ist eine langfristige Anwendung problemlos möglich,

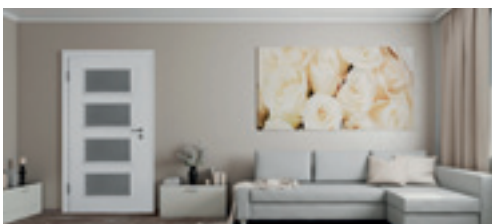
auch begleitend in Kombination mit anderen Arzneimitteln gegen Diabetes.

### Weniger Verzicht – mehr Freude

Auch wenn rein schulmedizinisch orientierte Ärzte der naturheilkundlich basierten Diabetes-Unterstützungstherapie möglicherweise zunächst skeptisch gegenüberstanden, überzeugen die positiven Erfahrungen aus dem Anwendungsalltag immer breitere Kreise. So ging es auch dem bekannten Frankfurter Internisten Dr. Wolfgang Grebe. „Für mich waren vor allem zwei Tatsachen Ausschlag gebend: Erstens, dass wir eine echte Langzeitverbesserung sowohl beim Blutzuckerspiegel als auch beim Schutz der wichtigen Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse sehen. Und zweitens, dass gerade im Vorfeld eines echten Typ-2 Diabetes, wenn die Patienten also schon hohen Blutdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung aufweisen, im Zusammenspiel mit einer bewegungsreichen, gesunden Lebensweise eine effektive Schutzwirkung eintritt“. So ist Glycowohl inzwischen zu einem anerkannten Schutzschild für Diabetiker geworden – ein fester, begleitender Bestandteil ihrer täglichen Therapie und darüber hinaus auch für viele Prädiabetiker eine Möglichkeit, ohne massiven Verzicht auf liebgegewonnene Lebensgewohnheiten ihren Gesundheitszustand zu verbessern oder zumindest einer Verschlechterung vorzubeugen. Für mehr Lebensqualität und Freude.

## PORTAS® Clevere Renovierungslösungen

Wir verwirklichen Ihre Wohnwünsche - stilvoll, schnell, sauber, ressourcenschonend:  
Ihre Türen werden wieder schön und modern in nur einem Tag.



Mit der Türenmodernisierung von PORTAS können der Stil und das Aussehen sämtlicher Zimmertüren innerhalb kurzer Zeit komplett verändert werden. Die Oberfläche wird mit einem neuen, langlebigen, hochwertigen Kunststoff ummantelt, glatt oder mit Holzstruktur. Die dekorativen Zargen sowie moderne Beschläge runden das Bild Ihrer Tür ab.



**Portas Ausstellungsstudio Dietzenbach**

Assar-Gabrielsson-Straße  
63128 Dietzenbach Steinberg (nahe S-Bhf.)

Terminvereinbarung für Studio oder vor Ort ☎ 0 60 74 / 404 127 • 🏠 [www.portas.de](http://www.portas.de)



## Sehnsucht nach Leben

Das Wort zum Sonntag

Gerade haben wir Ostern gefeiert, das Fest des Lebens, der Sieg des Lebens über den Tod.

Gleichzeitig sterben viele Menschen in der Ukraine. Unzählige Menschen sind auf der Flucht, haben alles verloren außer ihrem Leben. Auch das Virus haben wir noch nicht besiegt. Immer noch gibt es Tote und viele Infizierte und Menschen, die eingeschränkt weiter leben müssen.

Mir machen zurzeit die medialen Meldungen Angst, verunsichern mich und ich fühle mich hilflos.

Wenn solche Gedanken und Ängste mir das Herz schwer machen, dann brauche ich jemanden, der mir diese schweren Steine vom Herz weg wälzt. Würden sie dort verbleiben, wäre mein Leben bald freudlos, ängstlich, farb- und leblos.

Ich brauche Worte und Taten, die die Steine zur Seite rollen, mein Herz befreien, damit wieder Mut, Zuversicht und Hoffnung einziehen können. Damit Lebensfreude, trotz aller schlimmen Meldungen, mein tägliches Leben in Farbe tauchen.

Solch einen „Steinewegroller“, einen „Mutmacher“ und „Farbengeber“ finde ich in Jesus Christus.

Er hat selbst die dunklen Stunden, die Tiefen des menschlichen Seins durchlitten, hat Angst Verlassenheit und Schmerzen durchlebt. Auch er war im Angesicht des Leidens verzweifelt: „Mein Gott, mein Gott warum hast du mich verlassen“. Auch er hatte Anfragen an seinen Vater. „Lass diesen Kelch an mir vorbei gehen, aber nicht mein Wille, sondern dein Wille gesche-

he.“ Er starb am Kreuz und ein großer schwerer Stein versiegelte sein Grab. Doch auch hier war der Stein nicht das Ende der Geschichte. Der Stein wurde zur Seite gerollt, wie auch immer das geschah und die Geschichte ging weiter. Gott hat an diesem Endpunkt des menschlichen Lebens seinen Neuanfang des Lebens mit und bei ihm gesetzt.

Nun bekommt das Leben eine ganz andere Qualität. Mir werden Mut und Zuversicht geschenkt und die Hoffnung bringt Farbe ins Leben. Die Angst, die Unsicherheit die Verzagttheit, die mein Leben grau machen, werden vertrieben durch die hell leuchtende Sonne des Ostermorgens.

Der Krieg in der Ukraine ist dadurch nicht weniger schlimm, aber die Hoffnung lässt mich auf die Menschen sehen, die hier Hilfe brauchen. Sie lässt mich darüber nachdenken, wie ich lebe und inwiefern ich mit meinen ganz persönlichen Entscheidungen in Sachen Energie, Lebensmitteln oder anderem, dem Aggressor ein deutliches Nein entgegen setzen kann.

Meine Hoffnung wird gespeist durch das tägliche Reden mit Gott, das Beten. Beten verändert Menschen und Menschen verändern die Welt.

Eine gesegnete Woche wünscht Ihnen

**Evelyn Bachler**  
Pfarrerin in Heubach und stellvertretende Dekanin im Evangelischen Dekanat Vorderer Odenwald

Foto: privat

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüd

Kein Taschengeld mehr?  
Kein Problem!  
Werde jetzt  
Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

☎ 061 04 / 497 08 35

oder per Whatsapp

☎ 061 04 / 497 00



## Weitere schulische Unterstützungsangebote

Für ukrainische Kinder und Jugendliche

**KREIS OFFENBACH (PM).** Immer mehr ukrainische Kinder und Jugendliche, die mit ihren Familien von Krieg und Flucht betroffen sind, werden in diesen Tagen und Wochen in Hessens Schulen aufgenommen. Derzeit nehmen bereits mehr als 3.300 geflüchtete ukrainische Schülerinnen und Schüler ein Angebot wahr – Tendenz weiter steigend. Aktuell ist noch ungewiss, ob und wann sie in die Ukraine zurückkehren können. Hessen steht wie alle anderen Länder vor der Herausforderung, diese Kinder und Jugendlichen in die etablierten schulischen Strukturen aufzunehmen und gleichzeitig dem Wunsch vieler Geflüchteter nachzukommen, ihren bisherigen Unterricht aus der Ukraine online fortzuführen. „Die Einrichtung einer ‚Task Force Ukraine‘ durch die Kultusministerkonferenz zeigt, wie groß diese neue Herausforderung für uns alle ist“, sagte Kultusminister Prof. Dr. R. Alexander Lorz heute in Wies-

baden. „Anders als bei der vorigen Flüchtlingswelle geht es jetzt darum, für die zu uns geflohenen Kinder und Jugendlichen einen Mittelweg zu finden: einerseits Deutschförderung und Integration in unser Schulsystem und andererseits die Fortführung eines Teils des bisherigen Schullebens. Deshalb wollen wir – dort wo es möglich ist – neue Angebote machen.“ Hessen hat mit seinem bereits etablierten schulischen Gesamtsprachförderkonzept zum Erlernen der deutschen Sprache sehr gute Voraussetzungen zur Bewältigung der neuen Herausforderungen.

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.  
**HAUSNOTRUF**  
vor Ort für Sie  
**2 Monate gratis**  
(Stichwort: mein Südhessen)  
[www.malteser-offenbach.de](http://www.malteser-offenbach.de)  
Telefon: 06104 – 406790



## Tourismus

Wer sich über einen Besuch von Heidelberg informieren möchte, findet alle nötigen Informationen im Internet unter [heidelberg.de](http://heidelberg.de). Außerdem bietet die Tourismus-Information Heidelberg ein vielfältiges Angebot zu Unterkünften, Gruppenangeboten und Ausflugszielen. Die Touristen-Information ist rund um das Jahr in den Filialen am Heidelberger Hauptbahnhof, in der Altstadt und am Neckarmünzplatz anzutreffen oder unter Telefon 06221/5844444 zu erreichen.



# Heidelberg

Blick auf die Heidelberger Altstadt. Darüber ist das berühmte Schloss zu sehen.

Fotos: Pixabay

Mit knapp 160000 Einwohnern ist Heidelberg aktuell die fünftgrößte Stadt im Baden-Württemberg. Unabhängig vom Bundesland bildet Heidelberg zusammen mit Ludwigshafen und Mannheim die Metropolregion Rhein-Neckar. Bekannt ist die Stadt vor allem dank seines Schlosses und der Universität. Diese ist die älteste Hochschule Deutschlands und zieht auch deshalb regelmäßig Wissenschaftler\*innen als auch Touristen aus aller Welt an.

### Lage

Heidelberg liegt inmitten der Oberrheinischen Tiefebene und wird von den beiden Bergen Königsstuhl und Gaisberg umgrenzt. Das Stadtbild selbst wird u. a. durch den Neckar geprägt. Der Fluss trennt Heidelberg in zwei Hälften, wobei sich der Großteil der Stadt am linken Ufer des Neckars befindet.



Blick auf das beleuchtete Schloss Heidelberg und die Altstadt bei Nacht.

Weil Heidelberg in einer der wärmsten Regionen Deutschlands liegt, lädt auch die besondere Pflanzen- und Artenvielfalt zum Verweilen ein. Egal ob Mandel-, Feigen- oder Ölbäume – das Freiland um Heidelberg hat so manches exotisches Gewächs zu bieten, das man im ersten Moment nicht unbedingt mit Deutschland in Verbindung bringen würde. Besonderes Highlight ist hier der Philosophenweg, der sich wie ein Balkon gegenüber der Altstadt erstreckt. An den dortigen Hängen wird seit 2000 sogar erfolgreich Wein angebaut.

### Lieblingsziel Heidelberg

Die Neckarstadt gilt nicht umsonst als eine der schönsten Städte Deutschlands. Das Schloss Heidelberg, die vielen historischen Gebäude und die Alte Brücke locken jährlich über 13 Millionen Touristen an. Früher war das Schloss im Besitz der Wittelsbacher und diente ihnen über 400 Jahre lang als Residenz und Regierungssitz für die Pfalzgrafschaft bei Rhein. Heute ist das Schloss weltberühmt und gilt auch international als Inbegriff deutscher Romantik. Ein besonderes Highlight befindet sich noch heute im Keller des Schlosses – das größte jemals befüllte Weinfass der Welt. Das Schloss ist gut zu Fuß oder bequem mit der Bergbahn zu erreichen.

Direkt gegenüber dem Schloss – auf dem Heiligenberg – befindet sich ei-

ner der beliebtesten Aussichtspunkte der Stadt. Von dort aus können Besucher\*innen ihren Blick über die Altstadt und das Umland werfen – besonders in den Abendstunden eine echte Empfehlung. Gleiches gilt auch für den bereits erwähnten Philosophenweg am Südhang. Beliebt ist Heidelberg aber auch dank seiner kurzen Wege im Stadtinneren, die von zahlreichen Restaurants und Cafés gesäumt sind.

### Eines der größten Stadtentwicklungsprojekte Deutschlands

Das genaue Gegenteil der historischen Altstadt bildet in Heidelberg die sogenannte Bahnstadt. Sie ist der jüngste Stadtteil und eines der

größten Stadtentwicklungsprojekte in Deutschland. Inmitten der romantischen Stadt, direkt am Neckar entstehen aktuell Wohnungen und Arbeitsplätze für mehr als 10000 Menschen. Der Mix aus Wohnen, Wissenschaft und Wirtschaft führt auch hier die Tradition der Stadt Heidelberg fort. Trotzdem schafft man mit einem einzigartigen Energiekonzept die perfekte Brücke in die Zukunft. Passivhausstandard in sämtlichen Gebäuden und ein ausgeklügeltes Mobilitätskonzept sind nur einige der vielen Highlights, besonders was die Umweltperspektive des Stadtteils angeht. Damit ist die Bahnstadt nicht nur für Touristen einen Besuch wert, sondern gilt mittlerweile auch international als Vorbild für viele Stadtentwicklungsprojekte.



Die Innenstadt von Heidelberg besticht durch kurze Wege und viele historische Gebäude.



Aus knusprigen Süßkartoffelschalen lässt sich schnell ein leckerer Snack zaubern.

Foto: djd/Rezeptideen American Sweet Potatoes

## Farbenfrohe Knolle bringt Vielfalt in die Küche

Tipps und Rezeptideen rund um Süßkartoffeln aus den USA

(DJJ). Vor wenigen Jahren galten Süßkartoffeln bei uns noch als Exoten, nun liegen sie voll im Trend. Besonders beliebte Sorten aus den USA sind bekannt für ihr leuchtend orangefarbenes Fruchtfleisch. Die Farbe ist das Ergebnis ihres hohen Beta-Carotin-Gehalts. Daneben enthält die Knolle viele wichtige Nährstoffe. Die Süßkartoffel überzeugt aber nicht nur durch ihren Nährwert, sondern auch als schmackhaftes Highlight, das sich auf unterschiedlichste Arten zubereiten lässt. Und da das Gemüse wortwörtlich von der Wurzel bis zum Stiel – also von „Root to Stem“ - essbar ist, passt es gut zum „Zero-Waste-Ansatz“, der vollständigen Verwertung eines Produkts.

Fruchtfleisch kann vielfältig verwendet werden

Die Blätter der Süßkartoffel werden in einigen Ländern wie Spinat zubereitet und auch die Schale kann mitgegessen werden. Oder man zaubert daraus einen leckeren Snack. Das Fruchtfleisch kann durch seine natürliche Süße sowohl in herzhaften Gerichten als auch für Desserts oder zum Backen verwendet werden – köstliche Rezepte finden sich beispielsweise

unter [www.sweetpotatoes.eu](http://www.sweetpotatoes.eu). Wer es deftig mag, kann einen Süßkartoffel-Hähnchen-Spieß zubereiten, für süße Schleckermäuler gibt es Süßkartoffel-Waffeln mit Apfel und Walnüssen. Oder wie wäre es mit einem Süßkartoffel-Flammkuchen, einer Süßkartoffel-Pizza oder einem Süßkartoffelpüree mit geschmorten Kirschtomaten? Der Vielfalt sind bei den Rezepten keine Grenzen gesetzt. Auch in ungewohnter Umgebung fühlt sich die Süßkartoffel wohl: etwa auf einem Burger mit Avocado-Creme, im Thaicurry, in einem Burrito mit Carne Asada, auf einer Tortilla mit Räucherlachs oder als Bestandteil eines Smoothies.

Wertvoller Beitrag zu vielen Rezepten

Was Süßkartoffeln neben dem hohen Beta-Carotin-Gehalt als Rezeptbestandteil so wertvoll macht: Es ist das einzige fettarme Nahrungsmittel, das eine so hohe Menge an Vitamin E liefert. Bereits 100 Gramm decken ein Drittel des Tagesbedarfs ab. Zusätzlich steckt die Powerknolle voller Vitamin C und B - damit lässt sich nicht nur in der kalten Jahreszeit das Immunsystem unterstützen.

## Gewinnspiel



## Daphne de Luxe – Comedy in Hülle & Fülle

27. Mai 2022 in der Kulturhalle Rödermark

Daphne de Luxe ist Entertainerin mit Leib und Seele und bringt getreu ihrem Slogan „Comedy in Hülle und Fülle“ auf die Bühne. Dahinter verbirgt sich ein ausgewogenes Show-konzept aus Kabarett, Comedy, Live-Gesang und haut-nahem Kontakt zum Publikum. Die Humoristin überzeugt mit ihrer ganz besonderen Mischung aus amüsanter Unterhaltung, Selbst-ironie, Tiefgang, Authentizität und berührendem Gesang. Sie greift aktuelle gesellschaftliche Themen auf und nimmt sich vor allem selbst nie zu ernst.

Entgegen dem gängigen Schönheitsideal strahlt diese „Barbie im XL-Format“ Weights Watchers und Fitnessgurus Lügen und beweist auf äußerst selbstironische Weise, dass auch eine Frau mit ein paar Kilos zu viel aussehen kann wie ein „de Luxe-Modell“.

Erst kürzlich beschrieb die Presse Daphne als „Comedy-Walküre“ die ihr Publikum mit ihrer „bedingungslos sinnesfrohen Aura um den Finger zu wickeln versteht“ und dem ist eigentlich kaum etwas hinzuzufügen. Ob temperamentvoll, leise, spontan direkt, selbstironisch oder hintergründig – Daphne de Luxe nimmt sich vor allem selbst auf die Schippe und niemals zu ernst. Hier findet pures Leben auf der Bühne statt, ohne dass ein Blatt vor den Mund genommen wird, hautnah und authentisch.

In 2014 ist Daphne de Luxe in den Fastnachtssendungen „Frankfurt: Helau!“ und „Die hessische Wei-

berfastnacht“ des hr-Fernsehens zu sehen und wurde für die Kabarettbundesliga 2014/2015 nominiert; im Mai gewann sie die „Everswinkler Comedy Kanone 2014“ und trat im September das erste Mal bei der „Ladies Night“ (WDR) auf. Auch in 2015 ist Daphne bei den hr-Sendungen „Frankfurt: Helau!“ (ARD/hr) und „Die hessische Weiberfastnacht“ (hr) dabei und gewinnt die Bronzemedaille bei der Kabarettbundesliga 2014/2015. 2016 ist Daphne erneut in der „Ladies Night“ (ARD) zu sehen, tritt im Quatsch Comedy Club in Berlin auf, ist für den Oldcomer-Award „Der alte Hut“ nominiert und gewinnt den Kleinkunstpreis „St. Ingberter Pfanne“ (Jugendjury).

Am 27. Mai 2022 kommt sie in die Kulturhalle nach Rödermark. Einlass: 19:00 Uhr/Beginn: 20:00 Uhr. Tickets gibt es ab 25,90 auf [www.events4you.me](http://www.events4you.me) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

**Exklusiv für Leser von Mein Südhessen verlosen wir 2 x 2 Tickets. Was Sie dafür tun müssen? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse an [gewinnspiel@rheinmainverlag.de](mailto:gewinnspiel@rheinmainverlag.de). Einsendeschluss ist der 30. April 24 Uhr. Der Rechtsweg und eine Bargeldauszahlung sind ausgeschlossen. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!**

(Neuer Termin, verlegt vom 08.05.2020, 04.12.2020 und 23.04.2021 – Karten behalten ihre Gültigkeit).

Foto: Simona Badnarek

## Spargel – Das königliche Gemüse



Das leckere Gemüse schmeckt in den verschiedensten Variationen.

Fotos: pixabay

Eine kurze Spargelgeschichte  
Die Spargelpflanze (Asparagus) ist in Europa, in Asien und in Afrika weit verbreitet. Die grüne Pflanze ist krautartig oder strauchartig. Am bekanntesten unter den über 200 Spargelarten ist der Gemüsespargel. Bei diesem kommt es aber weniger auf die Pflanze als auf ihren unterirdischen Jungtrieb an. Als Gemüse und Heilpflanze ist der Spargel schon seit über 5.000 Jahren bekannt. Bereits in China nutzte man ihn zur Heilung verschiedener Leiden. Über Ägypten kam der Spargel nach Europa, zunächst zu den Griechen und dann verbreitete er sich im Römischen Reich. Die Römer brachten den Spargelanbau über die Alpen auch nach Deutschland. Mit dem Niedergang des Römischen Reiches verschwand der Spargelanbau zunächst wieder und erblühte erst wieder im 16. Jahrhundert. Zu dieser Zeit galt das Gemüse als edle Delikatesse des Adels. Das bekannteste Spargelanbaugesamt ist Schrobenehausen. Dort wird seit ca. 1912 Spargel angebaut und es gibt dort sogar das Europäische Spargelmuseum. Für den Spargelanbau sind lockere, sandige Böden geeignet. Es dürfen nicht zu viele Steine in der Erde

sein und es sollte keine Staunässe entstehen. Spargel kann sogar im eigenen Gemüsebeet gezogen werden. Beim Spargel unterscheidet man zwischen weißem Spargel, sogenanntem Bleichspargel, und grünem Spargel. Der grüne Spargel geriet in Deutschland eine Zeit lang aus der Mode und wurde vom weißen Spargel fast gänzlich verdrängt. Dies hat sich in den letzten Jahren gewandelt, der grüne Spargel ist wieder sehr beliebt. Vor allem, weil er im Gegensatz zu den weißen Sorten nicht geschält werden muss. Spargel ist ein typisches Saison Gemüse und wird – je nach Anbaugesamt – zwischen März und Juni geerntet.

### Spargel mit Waldmeister-Hollandaise

Das Rezept kann je nach Vorliebe mit weißem und/oder grünem Spargel zubereitet werden. Den Spargel säubern, die holzigen Enden abschneiden und ggf. schälen und im Dampfgarer ca. 15 – 20 Minuten garen. Für die Waldmeister Hollandaise zunächst den Waldmeister für 20 Minuten in 150 ml trockenem Weißwein ziehen lassen und den Weißwein dann durch ein Sieb in ein Glas

abfiltrieren. In einem Topf 120 g Butter schmelzen. In einer feuerfesten Glasschale 4 Eigelbe mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine Prise Zucker und den aromatisierten Wein hinzugeben. Die Mischung im Wasserbad aufschlagen und langsam die flüssige Butter dazu geben und unterrühren. Den gekochten Spargel mit der Sauce servieren und genießen.

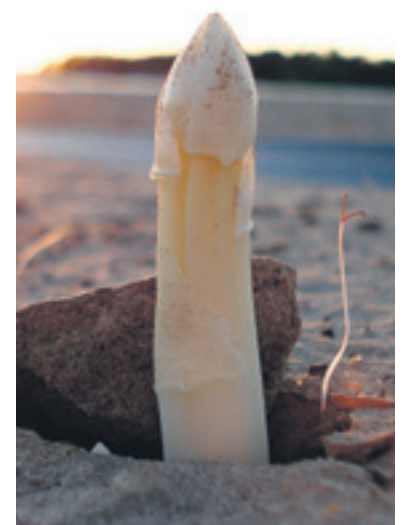
### Tipps für Spargelreste

Spargelreste wie Schalen und holzige Enden müssen nicht weggeworfen werden.

Aus den Schalen und holzigen Enden von Spargel lässt sich zum Beispiel Spargelfond herstellen. Der Sud eignet sich unter anderem für eine Spargelsuppe oder um die Gemüsebrühe in Gerichten zu ersetzen, zu welchen der Spargelgeschmack passt. Für etwa 400 ml Spargelsud benötigt man: Schalen und Enden von 500 g weißem Spargel, 500 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Zucker (optional), 1 TL Butter oder Öl. Die Spargelenden klein schneiden und mit Spargelschalen in einen Topf geben. Kaltes Wasser, Salz, Zucker und Fett hinzugeben, kurz aufkochen und 30 Minuten auf niedri-

ger Stufe leicht köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abgießen, die Spargelreste ausdrücken und den Sud auffangen. Fertig ist der Spargelfond.

Auch zum Trinken eignet sich der Sud. Damit tut man sich auch gleich noch etwas Gutes. Denn sämtliche Nährstoffe aus dem Spargel finden sich dann im Getränk, das antibakteriell, entschlackend, entwässernd und sogar krampflösend wirken soll.



Königlich sticht der Spargel aus der Erde hervor.



Moderatorenteam  
Philipp Bächstätt  
und Anke Seeling

## Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

Mo-Fr  
18:30 Uhr und  
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de)

### Neu in der Mediathek

#### Daphne ohne Apoll

Seit dreißig Jahren sammelt das Ehepaar Maria Lucia und Ingo Klöcker aus Bad Homburg Kunst. Ihre Sammlung von Frauenbildnissen umfasst Werke sowohl von Künstlerinnen wie auch von Künstlern. Bis heute konnten verschiedene Malereien, Zeichnungen, Grafiken und Skulpturen von der Nachkriegszeit bis zur Gegenwart, die überraschende Positionen und auffällige Metamorphosen zeigen, zusammengetragen werden. Zu sehen sind die Frauenbilder der Sammlung Klöckner noch bis zum 31. Juli in den Rüsselsheimer Opelvillen.

#### Startups im Rhein-Main-Gebiet

Das Darmstädter Start-up Focused Energy will mit einem Verfahren, das im Bereich der Kernfusion angesiedelt ist, einen neuen Weg zur sauberen Energiegewinnung gehen. Mittels modernster Lasertechnologie wird eine Fusionsreaktion zwischen den Atomkernen zweier Wasserstoffisotope in Gang gesetzt, wodurch sogenannte „Trägheitsfusionsenergie“ frei wird. Wenn dies gelingt, ist die Energieausbeute daraus etwa einhundertmal größer als die Energie, die zur Initiierung der Reaktion benötigt wurde. Somit könnte Trägheitsfusion der Schlüssel zu beinahe unerschöpflicher und sauberer Energiegewinnung sein, und zwar bereits im kommenden Jahrzehnt.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de).

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

## Tier der Woche

### Nette Dame gesucht

Meerschweinchen in Not e. V.

Lunkarya-Meerschweinchen Bart ist im Juni 2021 geboren und ein ruhiger und vorsichtiger Bursche. Er kam schon als Baby gemeinsam mit seiner Mutter und seinen Geschwistern zu Meerschweinchen in Not e.V. und hat sich zu einem prächtigen Meerschweinchen entwickelt. Seine Mutter und seine Geschwister haben inzwischen schon ein schönes neues Zuhause gefun-

den, aber Bart hatte bisher Pech. Infos: 0152-06352625 od. [vermittlung@meerschweinchen-in-not.de](mailto:vermittlung@meerschweinchen-in-not.de). Foto: MiN e.V.



### INFORMATIONSV ERANSTALTUNG

04. Mai 2022, 18.00 Uhr



## Schaufensterkrankheit

– wenn das Gehen mühsam wird

### Wir informieren über:

- Moderne minimal invasive Behandlungsmethoden und klassische Operationsmöglichkeiten aus einer Hand
- Präventionsmaßnahmen

**Referent:** Prof. Dr. Dr. K. Donas, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie

**Anmeldung** per E-Mail an: [a.bukvarevic@asklepios.com](mailto:a.bukvarevic@asklepios.com)

**Veranstaltungsort:** Einhards Eventlocation, Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Bitte beachten Sie, dass wir die RKI-Corona Vorgaben des Veranstaltungstages zu Grunde legen.

**ASKLEPIOS**  
Klinik Seligenstadt

Dudenhöfer Str 9, 63500 Seligenstadt



# Vitalität für den Po

Verwöhnprogramm für unsere Kehrseite



Etwas Training, eine sanfte Zupfmassage und die Reinigung mit reinem Wasser: Viel mehr braucht es nicht, um den Po zu verwöhnen.

Foto: djd-k/Geberit

(DJD-K). Mindestens viereinhalb Stunden sitzen wir jeden Tag auf unserem Po. Geht es in die Senkrechte, dann sind kräftige Gesäßmuskeln gefragt. Sie sind für viele Bewegungen des Körpers unverzichtbar und sorgen für den aufrechten Gang. Es gibt daher genug gute Gründe, unseren Po bei seinen wichtigen Aufgaben zu unterstützen und in Form zu halten. Ein passendes Verwöhnprogramm lässt sich ganz

einfach in jeden Tag einbauen. Mit drei Tipps des Sanitärexperten und Dusch-WC-Herstellers Geberit bekommt der Po mit wenig Aufwand ein paar Wellness-Einheiten extra.

### Training für die Gesäßmuskeln

Das einfachste Training für die drei wichtigsten Gesäßmuskeln, den Gluteus maximus, Gluteus medius und Gluteus minimus, ist Laufen,

Treppensteigen und Radeln. Öfter mal nicht ins Auto steigen, den Aufzug links liegen lassen und joggen oder spazieren gehen – Büromenschen können so ein paar Trainingseinheiten extra einlegen. Wer gezielter vorgehen will, kann zwischendurch auch Ausfallschritte sowie klassische Kniebeugen ausführen.

### Durchblutung anregen mit Zupfmassage

Nach dem Sport hat sich der Po eine Massageeinheit verdient. Für eine Zupfmassage kann man selbst Hand anlegen. Schon ein paar Minuten täglich stärken das Bindegewebe, straffen den Po und regen die Durchblutung an. Die Durchführung ist einfach: Mit Daumen und Zeigefinger wird die Haut ein bis zwei Zentimeter nach oben gezupft, Stück für Stück über die gesamte Hautpartie des Pos. Alternativ kann man Massagegeräte einsetzen. An-

genehmer Nebeneffekt: Die Massagen können auch gegen Cellulite wirken.

### Wasser für die sanfte und hautfreundliche Wellness-Reinigung

Die mechanische Reinigung mit Toilettenpapier ist weder sehr gründlich noch wirklich angenehm. Denn die Haut am Po ist sensibel. Das Mittel der Wahl ist hier reines Wasser. Dazu benötigt man kein separates Bidet mehr, diese Aufgabe übernehmen heute Dusch-WCs, zu denen man unter [www.geberit-aquaclean.de](http://www.geberit-aquaclean.de) mehr Informationen findet. Dusch-WCs wie das Geberit AquaClean reinigen den Po mit einem sanften, wohltemperierten Wasserstrahl, dessen Stärke und Temperatur man an persönliche Vorlieben anpassen kann. Manche Modelle bringen noch weitere Wellness-Extras wie eine WC-Sitzheizung oder einen Warmluftföhn mit.

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösung der KW 15

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

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

Besuchen Sie unser Online-Portal [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

Verkehrsweg	Begriff d. Kamertechnik	dicht an der Seite		germanische Gottheit	Stern in der 'Leier'	liparische Insel	Rufname Völlers	Salatzutat	wenden	Fluss durch Essen	Völkergruppe	Inserate			
					Herstellung						1				
				seem.: hochheben	Hühnervogel				11			Benzin (engl.)			
Ordensfrau	asiat. Schwertkämpfer		ein Kaufmann			4				tropisches Gewürz		Fluss durch N-Italien			
beilegend				Monatsname			ein Planet			Getränke mischen					
sehr gern haben					mongolische Nomaden		Speisenfolge					Abgründe			
			hinduist. Lehrer	hierher						Sisalpflanzen	italienisch: drei				
Hirt auf der Alm	Getreidebündel		it. Hafenstadt				lachsartiger Fisch		Maßnahme						
Staat in Westafrika				Terrains		Baumteil						laut weinen			
			Materialverlust an Reifen	britische Prinzessin		3		Handlung			marok. Königsname	Welthilfssprache			
Fragewort	Verlassen eines Landes							9	gänzlich gefüllt		unbeschädigt				
Rennschlitten			Vorname d. Autors Follet		10	asphaltieren		Hausvorbau							
				Kiefernart	Herrscher-sitz					offene Halle		Umlaut			
Pariser U-Bahn (Kw.)	Ärmelschnitt	ein Metall	baumgesäumte Straße				Ägäis-Nordwind		Filmlichtempfindlichkeit			unverfälscht			
rohrartiger Gegenstand					Kanton der Schweiz		Vene, Körpergefäß								
Wohlfahrtsorgan.			Kelten in Irland		Fluss durch Florenz				süddt.: Hausflur			Seemannsgruß			
Wetterlage		Fahrzeug				6			Tonintervall		Vorfahr	5			
				Alpenbergmassiv			Koranabschnitt		Drogenabhängigkeit			alarmieren			
	8			Sprache auf Sri Lanka	Abtei am Bodensee			2		Trockenfrucht		Vulkan in Guatemala			
schnell gehen		frz. Männername	Zierhecke, Eibe						Teil des Gemüsegartens	Weltfußballbund					
Nachlass empfangen	span. Männername	Fastnachtsruf				franz. Abitur	Kfz-Z. Bayreuth			Gebirgssenke		schweiz.: Göre			
			Thaivolk in China	entfernen					7						
anschmiegsam	Initialen von Ungerer	Vorname der Minnelli				polit. Aufwiegler									
							Fernsprecher								
Königin von Preußen					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

## ▶ Markt

**Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate** ☎ 06108 - 9154213

Kaufe an: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Mode- und Goldschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahn- gold, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Puppen Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglass, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 8-21 Uhr. ☎ 06104 - 9879935

**Künstlerin kauft Zinn aller Art für kreative Gestaltung.** ☎ 069/75794135

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

## ANZEIGEN

Telefon 0 61 02 - 86 88 20  
[info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)

**Haushaltsauflösungen,** Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

**Kaufe jeden PKW, Bus, LKW, Geländewagen, Wohnmobile, Traktoren, alle Modelle, jeder Zustand, auch viele KM, Mängel, Unfall, Motorschaden, mit o. ohne TÜV, alles anbieten. Zahle guten Preis.**

☎ 06158/7488215 o. 0174/6004673

**Kaufe Wohnmobile / Wohnwagen, jeder Zustand, auch defekt. Zahle bar und fair.**

☎ 0177/3105303

**Sammler kauft:** Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

**Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung!** ☎ 03685 - 409140, 5% **Online-Rabatt** sicher. [www.dachbleche24.de](http://www.dachbleche24.de)



Designed by freepik

## ▶ Stellen

**Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700**

**40-jährige Pflegehelferin aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!**

Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen!  
☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

# Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen  
(einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Edeka, Marktkauf, Alldrink, Burger King, JYSK, Expert Klein, Globus, Hellweg, Kölle Zoo, LIDL, MediMax, Netto, Norma, REWE, Rossmann, Thomas Philipps

## Prickelnder Genuss

ANZEIGE

### Himbeer-Cheesecake im Glas mit FABER Sekt

**Zutaten für 4 Personen:** 50 g Löffelbiskuit, 20 g flüssige Butter, 200 g Himbeermarmelade, 300 g Frischkäse, 30 g Puderzucker, 1 TL Vanillepaste, Prise Salz, **100 ml FABER Sekt halbtrocken**, 15 g Sofortgelatine, 200 ml Schlagsahne, 1 EL getrocknetes Himbeerpulver, 12 frische Himbeeren, 4 Stück Hamburger Speck

Mit **FABER Sekt** verfeinert, wird das süße Dessert im Glas zu einem prickelnden Geschmackserlebnis – der perfekte Genussmoment für die Frühlingstage.

**Zubereitung:** 1. Für den Boden den Löffelbiskuit zu feinen Krümeln verarbeiten. Die Krümel mit flüssiger Butter vermischen und auf vier Gläser aufteilen. Gut festrücken.

2. Himbeermarmelade kurz durchrühren und auf den Löffelbiskuitböden glattstreichen.

3. Für die Cheesecake-Masse Frischkäse vorsichtig mit gesiebtm Puderzucker, Vanillepaste und Salz verrühren. **FABER Sekt** unterrühren. Anschließend Sofortgelatine zügig unterrühren, bis die Masse eingedickt ist. Schlagsahne steif aufschlagen und vorsichtig unterheben. Creme auf die Gläser aufteilen.

4. Für die Dekoration die Creme mit getrocknetem Himbeerpulver oder Löffelbiskuitkrümeln, frischen Himbeeren sowie Hamburger Speck toppen. Dessert für ca. 30 – 45 Minuten kühl stellen. Guten Appetit!

Weitere Infos unter [www.faber-sekt.de](http://www.faber-sekt.de)



## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschritt:** Löwengasse 12, 63263 Neu-Isenburg  
06102/86682-0, [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas, Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann, Tara Lipke  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
**Gesamtauflage:** 806.632  
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.  
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.  
**Layout, Satz** Druck- und Pressehaus Naumann

**und Druck:** GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen  
**Anzeigenschluss:** Dienstag, 12 Uhr  
**Anzeigensatz:** Druck- und Pressehaus Naumann  
**Vertrieb:** EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0  
Preisliste Nr. 29,  
gültig ab 1. Januar 2022.  
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 eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

# 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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# Neubau für die Betreuung der Konrad-Adenauer-Schule in Seligenstadt wird sichtbar

Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund 4,7 Millionen Euro

**KREIS OFFENBACH (PM).** Auf dem Gelände der Konrad-Adenauer-Schule in Seligenstadt entsteht derzeit das neue Betreuungsgebäude für die Grundschule. Im Februar haben die Bauarbeiten begonnen. Inzwischen sind die Schächte versetzt worden, weil sie im Bereich des Neubaus lagen. Auch die Asphaltfläche wurde abgerissen. Das mit dem Rohbau beauftragte Unternehmen hat begonnen, die Grundleitungen zu verlegen. In den Osterferien wird mit der Bodenplatte begonnen. Landrat Oliver Quilling und der Bürgermeister der Stadt Seligenstadt, Dr. Daniell Bastian, haben sich am Dienstag auf der Baustelle ein Bild vom Stand der Arbeiten gemacht.

An der Kapellenstraße wird der L-förmige Neubau direkt an das bestehende Schulgebäude angebaut. Um die Verbindung zum Klassenstrakt zu schaffen, erfolgt ein Wanddurchbruch. Im Erdgeschoss ist eine rund 145 Quadratmeter große Mensa mit Küche geplant. Fünf Betreuerräume, zwischen 30 und 60 Quadratmeter Grundfläche, sowie Verwaltungsräume sind im Obergeschoss vorgesehen. Über einen Aufzug wird sowohl das Betreuungs- als auch das Schulgebäude barrierefrei erschlossen. Eine Lüftungsanlage sorgt für eine gute Raumluft. Das Brandschutzkonzept sieht unter anderem zwei Treppenhäuser vor, so können die Flure auch zum Spielen genutzt werden.

Mit Poroton-Ziegelmauerwerk wird ein natürlicher Baustoff verwendet. Farblich passt sich der Neubau dem Hauptgebäude an. Viele bunte Elemente verleihen eine markante Optik. Die Andienung für die Mensa erfolgt über den Steinweg und damit unabhängig vom Schülerverkehr.

„Der Bedarf an Betreuungsplätzen ist groß und bis zum Anspruch auf einen Platz in der Ganztagsbetreuung im Jahr 2026 ist es nicht mehr lang hin“, sagt Landrat Oliver Quilling. „Bei diesem Projekt haben wir mit der Stadt Seligenstadt Hand in Hand gearbeitet und nur so ist es möglich, dass bereits ein Jahr nach dem Beschluss des

Kreisausschusses die Bauarbeiten beginnen konnten. Seligenstadt liegt sehr daran, das Betreuungsangebot zu stärken und weiter auszubauen. Das neue Gebäude bedeutet eine enorme Weiterentwicklung für die Konrad-Adenauer-Schule und trägt den Erfordernissen eines modernen Schullebens Rechnung.“

-ANZEIGE-

## Jede Haut altert. Wie schnell, das entscheiden Sie!

### Forscherteam von Dr. Koll Biopharm entwickelt neues Anti-Aging-Produkt

**(djd-p).** Es ist ganz natürlich, dass unsere Haut mit der Zeit an Elastizität, Spannkraft und Feuchtigkeit verliert. Heutzutage wird die Hautalterung aber zusätzlich auch noch durch Stress und Umwelteinflüsse beschleunigt, was immer schneller nicht zu übersehende Spuren hinterlässt. Dieser Prozess findet jedoch nicht, wie oft geglaubt, an der Hautoberfläche statt, sondern in der Tiefe der Haut, der Unterhaut, die wissenschaftlich Subcutis genannt wird.

In der Subcutis sind Hyaluronsäure und Kollagen die maßgeblichen Bausteine, die für die Elastizität, die Spannkraft und die Feuchtigkeit der Haut verantwortlich sind. Das Problem dabei: Der Hyaluronsäuregehalt der Haut sinkt im Laufe



Foto: djd/Spenglersan/anastasia/Adobe Stock

der Zeit immer rapider und das Kollagengerüst, das die Haut straff hält, wird brüchiger. Die Folge: immer tiefer werdende Falten und zunehmende Hautunebenheiten.

Genau hier setzte das Forscherteam von Dr. Koll Biopharm an und entwickelte einen Anti-Aging-Komplex in Kapselform, der die Haut nicht einfach wie Cremes oberflächlich pflegt, sondern in der Tiefe der Haut

den Alterungsprozess nachhaltig beeinflussen kann. Im Anti-Aging-Komplex von Dr. Koll Beauty Skin wurden in einzigartiger Weise Hyaluron-Säure und Kollagen mit genau den Komponenten wie dem bekannten Coenzym Q10 kombiniert, die in der Beauty-Forschung als besonders effektiv gelten, um den vorzeitigen Anzeichen der Hautalterung vorzubeugen und der Haut wieder einen strahlenden Glow zu verleihen.

Dr. Koll Beauty Skin ist unter der PZN-Nummer 17570227 in jeder Apotheke erhältlich und kann auch ganz einfach und unkompliziert bei Amazon zu einem fairen Preis bestellt werden. Jede Dose enthält 60 Kapseln, was ausreichend für einen Monat ist.

## In Ihrer Nähe immer für Sie da - von der Erstberatung bis zur Kaufabwicklung

### Kompetente Beratung

Professionelle Beratung und diskrete Vorgehensweise sind für uns ebenso wie Zuverlässigkeit und Kompetenz kein Alleinstellungsmerkmal, sondern eine Selbstverständlichkeit.

### Zuverlässige Abwicklung

Sie erhalten bei uns eine umfassende Dienstleistung, wenn es darum geht, eine Immobilie in Neu-Isenburg oder der Rhein-Main-Region an zuverlässige Käufer oder Mieter zu vermitteln.

### Jahrelange Erfahrung

Unser Tätigkeitsschwerpunkt liegt im Verkauf und der Vermietung von Bestandsimmobilien, insbesondere von Wohn- und Geschäftshäusern, Mehrfamilienhäusern, Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen.



Rialto Immobilien GmbH  
Frank Bechtluft (Geschäftsführer)  
Am Trieb 77  
63263 Neu Isenburg

Tel.: 06102 77 99 930  
Mobil: 0170 58 82 89 8  
info@rialto-immobilien.de

WWW.RIALTO.IMMOBILIEN.DE

# Flamme®

## KÜCHEN + MÖBEL

ÜBER 500 SOFAS,  
SESSEL, BETTEN UND  
SPEISEZIMMER ZUM  
AKTIONSPREIS

# Frühlings AKTIONSWOCHEN

FRÜHLINGS-  
RABATT

bis zu  
**30%**  
auf Möbel-Neubestellung

**+15%**  
EXTRA-RABATT



1.840,-  
**958,-\***

**RELAXSESSEL**, Bezug Stoff kurkuma | 360 Grad drehbar, inkl. Nierenkissen | Fuß sternförmig schwarz | Maße: ca. 79x108x88cm | andere Bezüge optional zum Aufpreis möglich | Art.Nr. 496348-99



4.818,-  
**2.248,-\***

**POLSTERKOMBINATION**, Bezug Stoff grau | Canape links, Sofa 2,5-Sitzer rechts | Fuß Metall schwarz | Maße ca. 153x283x98cm | andere Bezüge zum Aufpreis möglich | Art.Nr. 496346-01

»» **SOFORT AB LAGER VERFÜGBAR!** ««

**POLSTERECKE**, Bezug braun | schwarze Metallkufe | Maße ca. 238x85x170 cm | Art.Nr. 470602-07



2.198,-  
**898,-\***

**BOXSPRINGBETT**, Bezugsstoff hellgrau | Inklusive Topper und großem Bettkasten | Wendematratze Taschenfederkern in H2/H3 | Liegefläche ca. 140x200 cm | Art.Nr. 470093-06



1.679,-  
**998,-\***

Ohne Kissen, Bettzeug, Plaid und Deko

»» **NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!** ««



Esstisch 3.072,-  
**1.398,-\***

Schwingstuhl 495,-  
**169,-\***

Ohne Deko

**ESSTISCH**, Gestell schwarz lackiert, Platte Keramik Holzoptik | inkl. Stirn auszug Maße ca. 160(240)x76x90cm | Art.Nr. 487203-01  
**SCHWINGSTUHL**, Bezug Stoff charcoal/melange | Gestell Kufe anthrazit lackiert | Maße ca. B/H/T: 45x48x46cm | Art.Nr. 475765-01



home design  
meine wohnkollektion

3.896,-  
**1.838,-\***

Ohne Kissen, Bettzeug, Plaid und Deko

**BOXSPRINGBETT**, Bezug Petrol | Liegefläche ca. 180x200cm | Taschenfederkern thermo H3/H5 | Art.Nr. 459753-99

Gültig bis 07.05.2022. Alle Preise sind ca.-Angaben. Preise ohne Deko. \*Alle Preise sind Abholpreise, Lieferung und Montage gegen Mehrpreis. Der angegebene Preis bezieht sich ausschließlich auf die im Artikeltext beschriebene Ausführung. \*\* Bisheriger Originalverkaufspreis. † Gültig auf unsere Listenpreise. Nur bei Neuaufträgen. Gilt nicht für Ware, die in dieser Anzeige beworben ist und nicht für Abarkaufartikel, die im Geschäft als solche gekennzeichnet sind. Ausgenommen Artikel der Marken XOOD, Heiders & Hazel, Eipo, Tempur, Ruf Betten, Hüsta, Now by Hüsta, Ronald Schmitt, Gwinner „Style“. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# Flamme®

## KÜCHEN + MÖBEL

**FLAMME MÖBEL GMBH FRANKFURT & CO. KG**  
Hanauer Landstraße 433 • 60314 Frankfurt  
Tel 0 69 / 9 41 73 - 53  
info@flamme-frankfurt.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo. - Fr.: 10-19 Uhr  
Sa.: 10-18 Uhr  
www.flamme.de

BERLIN • BREMEN • FRANKFURT • FÜRTH • MÜNCHEN

