

# meinsüdhessen

**Antik Galerie**  
 WIR SIND IHR ANSPRECHPARTNER  
**GOLD AN- UND VERKAUF**  
 ANTIKALERIE\_POORHOSAINI  
 tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688  
 0151.24070700 | www.antikalerie24.de  
 Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

6

Samstag, 28. Mai 2022

Das Leben in Erzhausen/Mörfelden-Walldorf, Auflage 14.365

**mein süd

# hessen**  
 auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

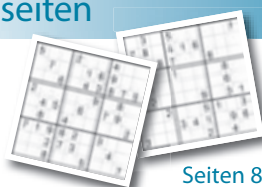
Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen auf

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



## Rätselseiten

Sudoku und Rätsel



Seiten 8-9



Besonders schön sieht es aus, wenn mehrere Kalanchoë Garden in passenden Übertöpfen nebeneinander arrangiert werden.  
**Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.**

Foto: GPP

# Sommerbepflanzung für Balkon und Terrasse



**Südhessen in einem Verlag**

**12 30 806 T**  
 Zeitungen      Ausgaben      Haushalte

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

mein süd

# hessen

    Rodgau Zeitung    HEIMATBLATT RÖDERMARK    MÜNSTERER ANZEIGEBLATT    EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT    DER FRANKFURTER...

Gerauer Rundblick    BESSUNGER    Odenwälder Journal    LOKALANZEIGER    NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN    DER ISEBORJER



Auch wenn Kalanchoë Garden Flüssigkeit in ihren Blättern speichern können: Im Hochsommer sollte trotzdem ein- bis zweimal wöchentlich gegossen werden. Fotos: GPP

## Sommerbepflanzung für Balkon und Terrasse

Die Kalanchoë Garden bringen Farbe ins Spiel

(PM/GPP). Rot, Pink, Apricot, Orange, Weiß, Creme, Gelb ... die bunten Blütendolden der Kalanchoë blossfeldiana sind ein echter Blickfang und stechen schon von weitem ins Auge. Deutlich heben sie sich vom dunkelgrünen, fleischigen Laub der Pflanzen ab. Wer genauer hinsieht, erkennt, dass die Dolden aus vielen zarten Einzelblüten bestehen. Bei den sogenannten einfachen Sorten gleichen diese kleinen Sternen, während sie bei den gefüllten, mit ihren zahlreichen Blütenblättern, an winzige Rosen erinnern. Waren die Schönheiten, die zwischen 15 und 30 Zentimeter groß werden, früher in erster Linie als Zimmerpflanze populär, eroberten sie sich unter dem Namen Kalanchoë Garden in den letzten Jahren auch einen festen Platz auf den Balkonen und Terrassen. Nicht nur dank ihrer attraktiven Erscheinung, sondern auch wegen zahlreicher weiterer Eigenschaften sind die Blumen dort in den Sommermonaten äußerst gesehene Gäste.

### Blüten 100 Tage lang

Kalanchoë gehören zu den Sukkulente und stammen ursprünglich aus den tropischen Gebieten Afrikas und Asiens. Da sie die Fähigkeit haben, in ihren dicken Blättern Wasser zu speichern, überstehen sie auch eine etwas längere Trockenperiode in der Regel problemlos. Im Hochsommer sollte allerdings trotzdem ein- bis zwei-

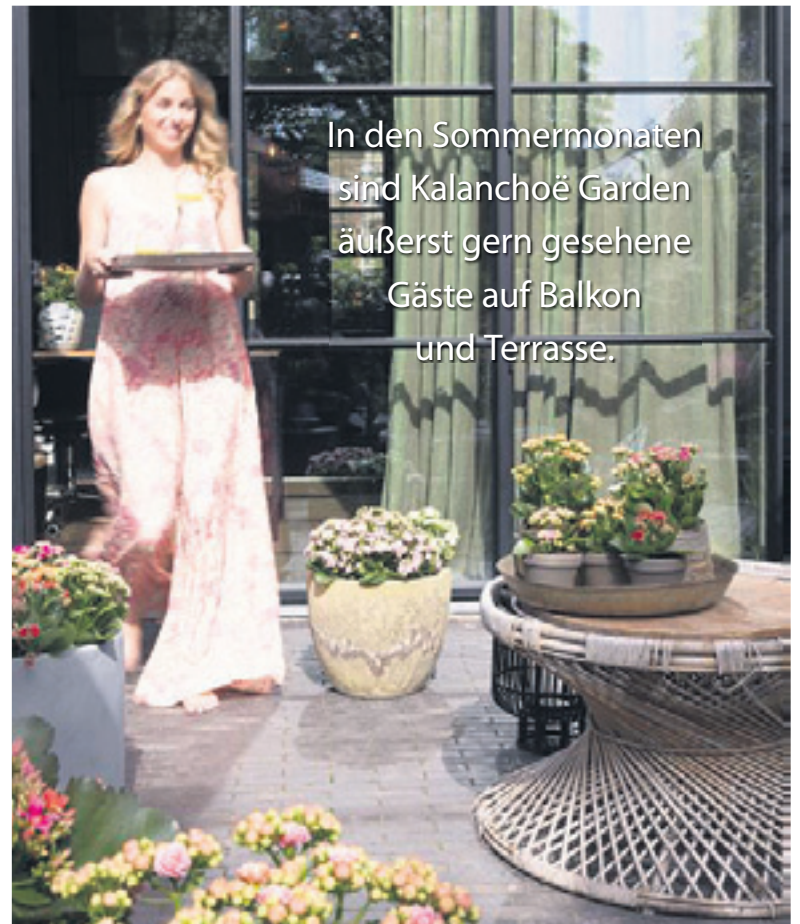
mal wöchentlich gegossen werden. Wird es jedoch einmal vergessen, nehmen es die genügsamen Gewächse aber nicht krumm. Wie die meisten anderen Balkonpflanzen sind auch die Kalanchoë Garden frostempfindlich. Daher empfiehlt es sich, sie erst ab Mitte Mai, wenn die Nachttemperaturen nicht mehr so stark absinken, nach draußen zu setzen. Besonders prächtig gedeihen sie an einem sonnigen Plätzchen, kommen aber auch mit Halbschatten gut zurecht. Bei vielen Kalanchoë Garden Sorten kann man sich tatsächlich über 100 Tage lang – also bis in den Herbst hinein – an der Blütenpracht erfreuen. Zu erkennen sind diese im Handel leicht an dem Aufdruck „100days-flowering“

### Bunt oder monochrom

In den Sommermonaten werden Kalanchoë Garden vielfach nicht nur in Blumenläden und Gartencentern, sondern auch in Supermärkten angeboten. Da sie überraschend preiswert sind, muss man sich nicht zurückhalten und kann für die Balkon- und Terrassendekoration schon mal den ein oder anderen Topf mehr mitnehmen. Ob man farblich aus den Vollen schöpft oder monochrom bleibt, ist reine Geschmackssache. Besonders schön sieht es aus, wenn ein paar dieser Sukkulente in passenden Übertöpfen nebeneinander arrangiert werden. Will man größere Gefäße

bestücken, empfiehlt es sich, mehrere Gewächse mit gleichen Blütenfarben zu wählen und diese möglichst dicht an dicht in die Erde zu setzen. So entsteht der Eindruck, als handele es sich um eine einzige imposante Pflanze mit sehr üppigen Blütendolden. Natürlich lassen

sich die pflegeleichten Kalanchoë Garden aber auch nach Herzenslust mit anderen Balkonpflanzen in Kästen und Kübeln kombinieren. Wie auch immer man sie einsetzt, für das Outdoor-Wohnzimmer sind sie auf jeden Fall eine ausdauernde und farbenstarke Bereicherung.



In den Sommermonaten sind Kalanchoë Garden äußerst gern gesehene Gäste auf Balkon und Terrasse.

# ÖFFNE JETZT!



## T-Roc Cabrio.

### Offen für alles. Nimm Dir die Freiheit.

Mit dem T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Offen oder geschlossen. Was immer Du magst. Größer als es scheint, günstiger als Du denkst.

**WIEST**  
GROUP

## Wiest. Volkswagen Darmstadt



Autohaus J. WIEST & Söhne GmbH | Hilpertstraße 6 und Riedstraße 5 | 64295 Darmstadt  
Call: +49 (0) 6151 864- 0 | [wiest-autohaeuser.de](http://wiest-autohaeuser.de) | Mail: [kontakt@wiest-autohaeuser.de](mailto:kontakt@wiest-autohaeuser.de)

Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,9 l/100km CO<sub>2</sub> Emission kombiniert 134 g/km Effizienzklasse B

# Das gesamte Spektrum der Pneumologie

Dr. Thorsten Stein übernimmt als Chefarzt die Leitung der neuen Medizinischen Klinik III



**LANGEN (PM).** Die Pneumologie an der Asklepios Klinik Langen fest zu etablieren: Dieses Ziel hat sich Dr. Thorsten Stein gesetzt. Der sperrige Begriff griechischen Ursprungs steht für Lungen- und Bronchialheilkunde. Der 53 Jahre alte Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie ist seit Anfang April am Langener Krankenhaus tätig und leitet als Chefarzt die neue Medizinische Klinik III, deren Schwerpunkt auf der Pneumologie liegt. Bisher war in Langen eine Sektion für die Behandlung von Lungenerkrankungen zuständig. Die Medizinische Klinik III ergänzt die bestehenden Medizinischen Kliniken I und II mit ihren Schwerpunkten Kardiologie und Gastroenterologie. Das Fachgebiet Pneumologie wurde damit erheblich aufgewertet.

Schon vor einigen Jahren begann die Asklepios Klinik Langen damit, ihr Angebot an medizinischen Behandlungsmöglichkeiten Schritt für Schritt zu erweitern, um Patienten aus dem Kreis Offenbach, aber auch darüber hinaus, im Krankheitsfall bestmöglich versorgen zu können. Dafür, einen weiteren Akzent bei der Pneumologie zu setzen, gibt es nach den Worten von Stein gute Gründe: Pneumologische Krankheitsbilder seien nämlich auf dem Vormarsch.

Entzündliche Erkrankungen der Lunge werden in der Medizinischen Klinik III ebenso behandelt wie Patienten mit Raucherlunge (COPD), Lungentumoren, allergischem Asthma und Berufskrankheiten, die sich auf die Lunge auswirken. Gerade der „blaue Dunst“ hat oft gravierende Folgen: Zwar werde heute weniger geraucht als früher, doch griffen mehr Frauen zur Zigarette, sagte Stein. Die Luftqualität sei in den vergangenen Jahren besser geworden, doch die Umweltverschmutzung wirke sich nach wie vor aus. Viele Lungen-

krankheiten träten erst mit Verzögerung auf: Schon lange wisse man, dass Asbest schädlich sei, doch immer noch gebe es asbestassoziierte Erkrankungen. Auch Allergien nähmen zu. Aktuell versorgen Stein und sein Team außerdem etliche Corona-Patienten.

Stein kann jahrelange Erfahrung bei der Behandlung von Lungenerkrankungen vorweisen. Der gebürtige Bielefelder absolvierte Studium und Ausbildung an der Goethe Universität Frankfurt und war danach an der Deutschen Klinik für Diagnostik in Wiesbaden und an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz tätig. Vor seinem Wechsel nach Langen wirkte er als Sektionsleiter Pneumologie an der Medizinischen Klinik II des Klinikums Darmstadt. Stein, der mit einer Pneumologin verheiratet ist und einen 15 Jahre alten Sohn hat, kam über die Kardiologie eher durch Zufall zur Pneumologie. Je mehr man sich jedoch damit beschäftige, „desto mehr Spaß macht es“. Lange Zeit sei die Pneumologie eher ein Nischenfach an den Universitätskliniken gewesen; das habe sich aber stark gewandelt. Den Wechsel an die Asklepios Klinik Langen bezeichnete Stein als sehr reizvoll: Dies sei zwar ein kleineres Haus; es könne jedoch etliche gut ausgebaute Schwerpunkte vorweisen. Mit der Medizinischen Klinik III fange man klein an, sagte Stein: Derzeit verfügt die Station über etwas mehr als 30 Betten; dabei soll es bei steigender Patientenzahl aber nicht bleiben. Gemeinsam mit Stein kam als Leitender Oberarzt Dr. Karsten Dewald nach Langen, ebenfalls ein erfahrener Pneumologe, der bisher als Leitender Oberarzt in Osnabrück tätig war. Man wolle „gute Medizin für die Region anbieten“, hob Stein hervor. Die Patienten müssten nicht in die umliegenden Großstädte abwandern, sondern ihnen stehe in Langen pneumologische Expertise zur Verfügung, die auf kurzen Wegen zu erreichen sei. Bevor eine Erkrankung behandelt werden kann, muss sie erst einmal diagnostiziert werden. Häufig werden Patienten mit Beschwerden wie Luftnot oder Husten ins Krankenhaus überwiesen, bei denen der Befund der Computertomographie Veränderungen aufzeigt, die aber nicht klar einzuschätzen sind. „Wir

müssen dann ein bisschen Detektivarbeit leisten, aber das macht es auch so spannend“, sagte Stein. In diesen Fällen, aber auch bei Lungentumoren, ist die interventionelle Bronchoskopie gefragt. Durch Nase oder Mund wird ein Endoskop in die Atemwege des Patienten eingeführt, so dass der Arzt Bronchien und Lunge von innen genau in den Blick nehmen kann. Ein extrem dünner Schlauch ist dazu am vorderen Ende mit Lichtquelle und Kamera ausgestattet. Am Zustand der Schleimhaut kann der Pneumologe erkennen, ob beispielsweise eine Bronchitis vorliegt. Bronchialkarzinome sind auf diese Weise ebenfalls zu entdecken.

Endoskopische Werkzeuge wie Zangen oder Kryosonde ermöglichen es, Proben zu entnehmen, die anschließend untersucht werden. Tumoren, die Bronchien verschließen, lassen sich auf die gleiche Weise abtragen. Stents kann der Pneumologe bei der Bronchoskopie ebenfalls setzen. Je früher Lungenkrebs diagnostiziert werde, desto besser sei es für den Patienten, machte Stein deutlich. Häufig werde diese Krankheit jedoch erst im fortgeschrittenen Stadium festgestellt. Der Patient bekommt von der bronchoskopischen Untersuchung nicht viel mit: Er wird während des Eingriffs sediert und außerdem über das Bronchoskop örtlich betäubt.

Zusätzlich zu seiner Qualifikation als Pneumologe hat Stein die Zusatzbezeichnung Schlafmediziner erworben. Verschiedene Fachrichtungen beschäftigen sich mit diesem Schwerpunkt: Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Neurologen, Psychologen, Psychiater, Kinderärzte, Kardiologen und nicht zuletzt Pneumologen, die vor allem schlafbezogene Atemstörungen untersuchen. Dazu gehört etwa die Schlafapnoe: Im entspannten Schlaf verengen sich die Atemwege. Dann kann es zu Schnarchen kommen, das aber alleine meistens noch nicht krank macht. Bei einer Schlafapnoe kommt es dagegen zusätzlich zu nächtlichen Atempausen. Dadurch verringert sich der Sauerstoffgehalt im Blut; der Schlaf wird gestört. Die Patienten merken, dass sie nicht gut schlafen, sind tagsüber müde und können plötzlich einschlafen. Schlafapnoe lasse sich „gut diagnostizieren und gut behandeln“,

machte Stein deutlich. Bis zu fünf Atempausen pro Stunde seien noch normal. Häufigere Unterbrechungen weisen auf eine Erkrankung hin. Bei manchen Patienten träten bis zu 60 Atempausen pro Stunde auf. Manche hielten die Luft länger an, als sie atmeten: „Das ist nicht gesund.“

Gewichtsreduktion, geringerer Alkoholkonsum und Unterkieferschiennen können gegen Schlafapnoe helfen. In vielen Fällen ist jedoch der Pneumologe gefragt, der mit einer Überdrucktherapie, auch CPAP-Therapie genannt, den Atempausen abzuweichen versucht. Dabei muss der Patient nachts eine Maske tragen; das dazugehörige Gerät erzeugt Überdruck, der über die Maske zu den Atemwegen geführt wird, so dass sie frei werden. Stein spricht dabei von einer Volkskrankheit: Viele Menschen nutzten derlei Geräte und merkten recht schnell, dass es ihnen damit wieder gut gehe.

Neben den Verfahren der interventionellen Bronchoskopie und der für die Langener Klinik neuen Schlafmedizin will Stein einen weiteren Schwerpunkt bei der Beatmungsmedizin setzen: Manche Patienten leiden an chronischen Erkrankungen, die dazu führen, dass sie eigenständig nicht mehr ausreichend atmen können. Diesen Patienten können spezielle Beatmungsgeräte helfen. „Wir wollen perspektivisch das gesamte Spektrum der Pneumologie abdecken“, sagte Stein.

„Medizin ist immer Teamwork“, machte Stein deutlich. Er wisse interdisziplinäre Zusammenarbeit sehr zu schätzen; „das geht heute auch nicht mehr anders“. Die Medizinische Klinik III wolle ein guter Ansprechpartner für die niedergelassenen Ärzte sein. Stein kündigte an, alsbald Kontakt zu ihnen aufnehmen zu wollen. Gelegenheit, den neuen Chefarzt kennenzulernen, besteht bei einer Vortragsveranstaltung der Asklepios Klinik Langen am Mittwoch, 06. Juli, um 18 Uhr in der Neuen Stadthalle Langen: Dort stellt Stein sich mit einem Vortrag zu. Thema: „Atemnot und Husten – Was tun bei COPD?“

Weitere Informationen unter:  
Tel: 06103/912 6 13 25 oder  
[www.Asklepios.com/langen](http://www.Asklepios.com/langen)

Foto: Asklepios Langen

# Vier auf einen Streich

Reizvolle Naturparks beim Wandern entdecken

(DJD). Nord- und Ostsee sind in jedem Jahr das Ziel zahlloser Strandurlauber. Das Binnenland Schleswig-Holstein hingegen bietet spannende Urlaubserlebnisse in einer faszinierenden Natur- und Kulturlandschaft mit klaren Seen, grünen Wiesen, lauschigen Wäldern sowie charmanten Städten und malerischen Dörfern. Ob allein, zu zweit, als Familie oder in der Gruppe: Die Möglichkeiten, das Binnenland zu erkunden, sind vielfältig. Geführte Exkursionen und attraktive Wissens- und Lernangebote sorgen für besondere Einblicke in die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Ausflüge, Wanderungen und Spaziergänge in den Naturparks sind für Naturfreunde besonders empfehlenswert.

## Paradiese für Pflanzen- und Tierfreunde

Vier Naturparks warten auf ihre Erkundung: an der Schlei, am Westensee, in den Hüttener Bergen und im Aukrug. Das Herzstück des 50.000 Hektar großen Naturparks Schlei und Eldorado für zahlreiche gefährdete Vogelarten ist der Ostseefjord Schlei, der sich von der Ostsee mehr als 40 Kilometer ins Binnenland hinein bis zur Wikingerstadt Schleswig erstreckt. Der Naturpark Hüttener Berge zeichnet sich aus durch den sanften Wechsel von Seen, Wäldern, Mooren und Hügeln. Die höchste Erhebung ist der einhundert Meter hohe Aschberg, der einen außergewöhn-

lichen Blick über die hier prägende Knicklandschaft bietet. Rund um den namensgebenden Westensee erstreckt sich der Naturpark Westensee, eine eiszeitlich geformte Moränenlandschaft mit Wäldern, Mooren und vielen kleinen Seen. Im Naturpark Aukrug prägen sanfte Hügel, Wälder, Bachläufe und Auen die herrliche Landschaft. Der Boxberg ist ein beliebtes Ausflugsziel und bietet einen Rundumblick über die Umgebung. Durch alle vier Naturparks führt der Naturparkwanderweg.

## Naturpark-Wanderweg verbindet auf 180 Kilometern vier Naturparks

Dieser Fernwanderweg führt von Maasholm im Naturpark Schlei durch die Hüttener Berge und am Westensee entlang bis nach Brokstedt im Aukrug und garantiert auf 180 Kilometern Naturerlebnis pur. Die Einteilung in kürzere Etappen und die Erweiterung um zahlreiche Exkursionen ermöglicht eine individuelle Urlaubs- und Tourenplanung. Ein Rundum-sorglos-Paket bietet die Wandertour-Pauschale von Rieseby nach Achterwehr. Umfassende Informationen zum Routenverlauf, zu Rundwegen, Unterkunftsmöglichkeiten und Attraktionen sind unter [www.naturparkwanderweg.de](http://www.naturparkwanderweg.de) verfügbar. Die Wanderroute ist zudem im Routenplaner-Portal Komoot unter [www.komoot.de/user/binnenlandtourismus](http://www.komoot.de/user/binnenlandtourismus) hinterlegt.



In der Jura Welt stehen beispielsweise hochwertige Kaffeefullautomaten zum Ausprobieren und Verkosten bereit.

Foto: Medimax

## MEDIMAX Groß-Gerau

Beste Beratung lokal und vor Ort

**GROSS-GERAU (PM).** Seit 2013 ist MEDIMAX in Groß-Gerau eine feste Größe und zuverlässige Anlaufstelle in Sachen Technik. „Ob aus den Bereichen Haushalt und Unterhaltung, IT/Multimedia oder Telekommunikation – wer auf der Suche nach aktueller Elektronik ist, wird bei uns fündig“, erklärt Inhaber und Geschäftsführer André Alonzo.

Innovative Produkte und umfassende Serviceleistungen stehen dabei immer im Fokus. In den verschiedenen Themenwelten können Kunden auf rund 1.400 Quadratmeter Geräte ausprobieren und vergleichen. In der Jura Welt stehen beispielsweise hochwertige Kaffeefullautomaten zum Ausprobieren und Verkosten bereit. „Wie schmeckt mir persönlich der Kaffee und wie gut finde ich mich mit der Bedienung der Maschine zurecht? Antworten auf diese Fragen erhalten Kunden bei uns. Wir freuen uns, dass sie nach dem Wegfall der Maskenpflicht wieder eine Tasse des beliebten Heißgetränkes bei uns probieren können“, erklärt André Alonzo. Seit Ostern gibt es außerdem eine neue Miele Welt, mit innovativen Geräten aus allen Produktkategorien zu entdecken. Um diese auch ansprechend präsentieren zu können, wurde eine Umgestaltung der Verkaufsfläche vorgenommen.

Die gesamte Geschichte des Marktes ist von Aktualität und Entwicklung geprägt: Im Jahr 2013 eröffnet MEDIMAX in den ehemaligen ProMarkt-Verkaufsräumen in der Helvetiastraße. Seit September 2019 ist der MEDIMAX in Groß-Gerau ein eigenständiger Fachmarkt und inhabergeführt. André Alonzo hatte zuvor 34 Jahre Branchenerfahrung gesammelt, unter anderem als Leiter Vertrieb in der Verbundgruppe ElectronicPartner, zu der auch MEDIMAX gehört. Für ihn steht vor allem die Fachberatung im Vordergrund.

Er und sein Team nehmen sich immer die Zeit, für jeden individuellen Anspruch das passende Produkt zu finden und es zu erklären. „Wir haben insgesamt 14 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und jedes Teammitglied hat seine eigenen Schwerpunkte. So können wir für unsere Kunden eine gleichbleibend hohe Beratungsqualität sicherstellen“, erklärt der Teamchef.

Und natürlich hört der Service nicht „an der Kasse“ auf – Lieferung nach Hause, Aufbau und Installation sowie Altgeräteentsorgung gehören selbstverständlich ebenfalls dazu. „Wir bieten unseren Kunden einen Volservice – für die schnelle Belieferung haben wir zum Beispiel einen eigenen Bus“, erläutert der Inhaber, der auch selbst immer Hand anlegt und Geräte zum Kunden bringt. Das Team bietet außerdem die Inbetriebnahme und Installation von Smartphones und DSL-Anschlüssen an und repariert in der eigenen Werkstatt Smartphones, Handys und Tablets. So leistet es gleichzeitig einen Beitrag für den Umweltschutz. „Wir legen Wert darauf, nachhaltig zu arbeiten und uns für den Klimaschutz einzusetzen. Das tun wir durch unser Reparaturangebot“, erläutert André Alonzo.

Zum Team von MEDIMAX Groß-Gerau gehört auch ein Auszubildender, im Herbst folgt ein zweiter. Schließlich ist es für den zertifizierten Ausbildungsbetrieb wichtig, vor Ort Verantwortung zu übernehmen und jungen Menschen einen guten Start ins Berufsleben zu ermöglichen.

„Wir freuen uns, dass nach zwei Jahren Innehalten endlich wieder ein bisschen Normalität eintritt und bedanken uns bei allen, die uns als stationären Einzelhandel unterstützt haben und es auch weiterhin tun“, fasst André Alonzo zusammen.



Der Naturpark Aukrug weist einen hohen Waldanteil auf. Pflanzen- und auch Tierfreunde kommen hier auf ihre Kosten.

Foto: djd/Schleswig-Holstein Binnenland Tourismus/photocompany

WIR SUCHEN ZUSTELLER!



# Kein Taschengeld mehr? Kein Problem!

## Werde jetzt Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

0 61 04 / 4 97 00

# LILIE-TRIKOT!





Moderatorenteam  
Philipp Bächstädt  
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

#### Special Olympics 2022

Nach zweijähriger Coronapause brennt es wieder, das olympische Feuer der Special Olympics. Die Special Olympics sind die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und multipler Behinderung. Heute ist die 1968 gegründete internationale Organisation mit 15 Landesverbänden und mehr als 40.000 Athleten in Deutschland vertreten. In Darmstadt sind in der vergangenen Woche rund 400 Sportler bei den dritten hessischen Landespielen der Special Olympics in neun verschiedenen Kategorien gegeneinander angetreten. Aber bei den Wettkämpfen geht es nicht um Medaillen oder Podiumsplätze, sondern um das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung und natürlich auch um den Spaß.

#### Quereinsteigerin rettet bedrohte Tomatensorten

Eigentlich weiß fast jeder, wie sie schmecken. Dass sie aber auch nach Ananas oder Beeren schmecken können, wissen die Wenigsten. Weltweit gibt es über 10.000 verschiedene Tomatensorten. In Deutschland angebaut werden davon nur rund 40. Damit sich das ändert, hat sich Janke Meyer in Dreieich der Zucht ganz besonderer Delikatessen gewidmet. Bereits seit 2019 züchtet Janke Meyer in ihrer Gärtnerei „Blümchenwiese“ in Dreieich vom Aussterben bedrohte Tomatenpflanzen. So kultiviert sie diesem Jahr kultiviert beispielsweise 44 verschiedene Sorten.

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)



### ZÄUNE · GITTER · TORE

#### Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg  
Tel. (06071) 988 10 · Fax (06071) 5161

Internet: [www.draht-weissbaecker.de](http://www.draht-weissbaecker.de)  
Email: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

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

## Tier der Woche



## Albu

Tiere in Not Odenwald e.V.

Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für Albu. Albu ist ein freundlicher, lustiger Jungrüde, der im Oktober 2021 geboren ist. Albu ist jetzt schon recht groß und dürfte noch einiges an Masse zulegen. Vermutlich schlummern irgendwelche Herdenschutz-Gene in ihm, wovon Albu aber bisher selbst noch nichts weiß. Albu wünscht sich jetzt dringend ein Zuhause, wo man ihm mit Geduld

das Einmaleins der Hunde Grunderziehung beibringt. Wenn Sie Albu einmal kennenlernen möchten können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren. Wir bitten um ihr Verständnis, das Aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO e.V.

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

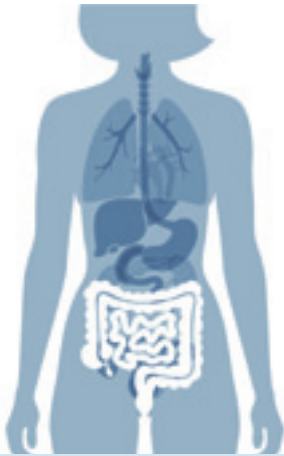
- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

# Wie die Verdauung die Abwehrkräfte beeinflusst

Stress, Verstopfung und das Immunsystem hängen eng zusammen



Der Darm ist die Schaltstelle unseres Immunsystems.

Foto: djd/Sanofi/Dulcolax/  
Tatiana Pavliuchenko/123RF

(DJD-K). Fest steht: Deutschland ist gestresst. Und auch der Urlaub scheint die hektischen Zeiten zuletzt nicht ausgeglichen zu haben. Jeder fünfte Deutsche hat sich im vergangenen Sommer laut einer

aktuellen DAK-Befragung nur weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Dabei kann eine anhaltende Belastung krank machen und unter anderem ein Trigger für Verdauungsbeschwerden sein. Das bestätigt die Darmtrend-Umfrage 2021 unter Betroffenen von Verstopfung, Darmträgheit oder hartem, trockenem Stuhl: Bei fast 30 Prozent der Befragten machen sich die Lebensstilveränderungen durch die Pandemie mit Auswirkungen auf die Verdauung bemerkbar.

### Das Immunsystem sitzt größtenteils im Darm

Sowohl Stress als auch Verdauungsprobleme wie Verstopfung sind nicht nur belastend für Betroffene. Sie können ebenfalls für die Darmbarriere zur Herausforderung werden, insbesondere, wenn die Probleme länger anhalten. Prof. Stephan Bischoff, Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen und Direktor

des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim, erklärt: „Darmmotilitätsstörungen, zu denen viele Formen der Verstopfung gehören, können die Durchlässigkeit der Darmwand und damit die Abwehrkräfte beeinträchtigen.“

Gerade im Winter ist es deshalb ratsam, Stress zu reduzieren und auf den Darm zu achten – dem Immunsystem zuliebe, denn das sitzt zum allergrößten Teil im Darm. Die gute Nachricht ist, dass man mit einer geeigneten Therapie eine Verstopfung aktiv angehen kann. In einer ersten Studie zeigte sich, dass sich bei der Behandlung einer chronischen Verstopfung mit Bisacodyl nicht nur die Stuhlfrequenz, sondern auch die Darmflora sowie weitere Immunparameter normalisierten. Bisacodyl, beispielsweise enthalten in Dulcolax zur Behandlung einer Obstipation, gibt es rezeptfrei in der Apotheke, mehr unter [www.dulcolax.de](http://www.dulcolax.de). Bisacodyl

zählt neben Natriumpicosulfat und Macrogol laut der bestehenden Behandlungsleitlinie zu den Mitteln der ersten Wahl in der Behandlung einer akuten und chronischen Verstopfung.

### Können Hausmittel helfen?

Viele Betroffene versuchen auch, einer Verstopfung mit Hausmitteln beizukommen. So probierten es laut Darmtrend-Umfrage 80 Prozent mit viel trinken, 60 Prozent mit Kaffeetrinken, fast ebenso viele mit Vollkornprodukten. Diese Maßnahmen greifen allerdings nur sehr bedingt oder eher vorbeugend. Abführmittel wie Bisacodyl können, am Abend eingenommen, eine bestehende Verstopfung wirksam über Nacht lösen – für einen planbaren Toilettengang am nächsten Morgen. Ansonsten ist es ratsam, den ursächlichen Stress mit Entspannungstechniken und Ruheauszeiten gezielt abzubauen.

## Sudoku | Rätsel

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 2 |   |   |   |   | 3 |   |
|   | 3 | 8 |   |   |   |   | 6 | 2 |
| 7 | 6 | 5 | 2 |   |   |   | 1 |   |
|   |   | 3 | 4 | 1 |   |   |   | 6 |
|   |   |   | 5 | 6 | 8 |   |   |   |
| 2 |   |   |   | 3 | 7 | 4 |   |   |
|   |   | 4 |   |   | 5 | 3 | 7 | 1 |
| 3 | 2 |   |   |   |   | 6 | 5 |   |
|   | 5 |   |   |   |   | 8 | 2 | 4 |

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

### Auflösung der KW 20

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

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

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



## ▶ Markt

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

**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)

**ANKAUF** Pelze aller Art, Näh- und Schreibmaschinen, Figuren, Leder, Krokotaschen, Schallplatten, Eisenbahnen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. **Täglich, 8-21 Uhr.** ☎ 069-17516793

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

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

## ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20  
[info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)

**Kaue 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

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

☎ 0177/3105303

## 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)

**Frau Milli 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



Designed by freepik

## ▶ Stellen

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

**Ungarin 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

## ▶ Erotik

**NEU!** **Roßdorf Gundernh.! Natalie**  
**Sexy, verführerische Liebesfee,**  
**küsst gerne, laut im Bett! Gerne**  
**★ ältere Herren! 0152-14816572**

**sharks** MI 50€ EINTR.  
fkk-sharks.de  
NEU! AB SOFORT FR BIS SO AB 10 H  
MO-DO 11-4 h | FR-SA 11-5 h | So 10-4 h  
06151-957970 | Otto-Röhm-Str. 72 | 64293 DA.

## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Apotheke Sankt Peter,  
Autohaus Euler, Autohaus Gallert,  
Autohaus Hessengarage, Autohaus Prinzert,  
Autohaus Winkler, BERK Immobilien,  
Bessunger Apotheke, JYSK, Easy Apotheke,  
Esser Apotheke, Expert Klein, Fulfirr, Alpha Apotheke,  
Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke,  
Hirsch Apotheke, Löwen Apotheke,  
Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke,  
Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke,  
Sonnen Apotheke, Spitzweg Apotheke, Stadt Apotheke,  
Tannen Apotheke, Globus, Hellweg, Hornbach,  
Kölle Zoo, LIDL, Marktkauf, MediMax, Netto, NKD,  
Norma, ORANGE Fitness Club, Polster Aktuell,  
REWE, ROFU, Rossmann, Thomas Philipps

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

**Rhein Main Verlag**

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Löwengasse 12 · 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0 · [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, Anzeigensatz und Druck:** Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen  
**Vertrieb:** EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0

**Anzeigen:** 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 aufgebener 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

# Wir müssen nicht, wir brauchen nicht, wir wollen einfach heiraten

Der Traum in Weiß

In der westlichen Kultur ist die traditionelle Farbe des Brautkleides Weiß. Dabei sind die unterschiedlichsten Nuancen von Reinweiß über Champagner bis Cremeweiß möglich. Weiß steht für die Farbe der Unschuld und Reinheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein war es schwangeren Frauen daher nicht gestattet, in Weiß zu heiraten. Sie mussten ein schwarzes Kleid tragen. Die allgemeine Tradition des weißen Hochzeitskleides ist allerdings noch nicht sehr alt und entstammt dem 19. Jahrhundert. Vorher konnte sich kaum jemand ein spezielles, nur für den Tag der Hochzeit genähtes Kleid leisten. Die Frauen heirateten einfach in ihrem besten Kleid oder in der regionalen Sonntagstracht. Spezielle Brautkleider hatten vor dem 19. Jahrhundert nur Frauen des Adels. Den Anstoß zur weißen Farbe gab vermutlich Maria von Medici, die im 16. Jahrhundert in einem Kleid aus hellem Gewand heiratete. Es wurde von Peter Paul Rubens bildlich dokumentiert. Daraufhin entwickelte sich in Adelskreisen ganz Europas eine Vorliebe für weiße Brautkleider. Eines der berühmtesten ist wohl das Brautkleid von „Sisi“, Elisabeth von Bayern. Wer auf der Suche nach seinem Traumbrautkleid ist, schaut sich am besten in speziellen Brautmodegeschäften um. Dort erhält man kompetente Beratung zu den verschiedenen Schnitten, Formen und Materialien.

## Wer hat in der Beziehung die Hosen an?

Dies stellt sich angeblich beim Anschneiden der Hochzeitstorte heraus. Wer am gemeinsam gehaltenen Tortenmesser die Hand oben hat, hat wohl auch in der Ehe das letzte Wort.

## Was passiert beim Brauverziehen?

Das Brautverziehen oder die Brautentführung ist ein überwiegend süddeutscher Brauch. Organisiert wird er meist von den Trauzeugen und einigen guten Freunden. Es findet meist während der Feier-

lichkeiten nach der Trauung statt, wann genau entscheidet jeder Organisator selbst. Es sollte in die Abläufe des Abends passen und das restliche Programm nicht stören. Meist wird der Bräutigam von ein paar Freunden abgelenkt,

damit die Braut unentdeckt in ein nahegelegenes Restaurant oder in eine Kneipe entführt werden kann. Dort genehmigen sich die Braut und ihre Entführergesellschaft ein paar Getränke, die sie jedoch nicht bezahlen. Die Zeche

muss der Bräutigam zahlen, wenn er die Braut gefunden hat. Das Spiel gibt es in verschiedenen Abwandlungen und Variationen. Am Schluss begibt sich das wiedervereinte Brautpaar zurück zur Hochzeitsfeier.

ANZEIGE

## Knochengesundheit: für Frauen besonders wichtig!

Circa 6,3 Millionen Menschen – zu meist Frauen, aber auch rund 1,1 Millionen Männer – sind von Osteoporose betroffen<sup>1</sup>. Die Erkrankung wird oft erst erkannt, wenn es aus einem geringfügigen Anlass zu einem Knochenbruch kommt. Ist die Diagnose gestellt, wird nur jeder Fünfte angemessen behandelt<sup>1</sup>. Eine aktive Lebensweise und eine kalziumreiche Ernährung tragen zudem sowohl dazu bei, einer Osteoporose vorzubeugen als auch eine Behandlung der Erkrankung zu unterstützen.

### Kalzium und Vitamin D für die Knochengesundheit

Eine kalziumreiche Ernährung ist für starke Knochen wichtig. Der Mineralstoff ist nicht nur in Milchprodukten enthalten, sondern auch in kalziumreichen Mine-



*Bewegung macht nicht nur Spaß, sie stärkt auch die Knochen.*

Foto: wundervisuals/iStockphoto.com

ral- und Heilwässern, grünem Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli sowie Hafer, Pilzen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen<sup>2</sup>. Damit Kalzium in den Knochen eingebaut werden kann, ist Vitamin D nötig. 80 bis 90 Prozent des benötigten

Vitamin D werden unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Den Rest liefert die Ernährung aus fettreichem Fisch wie Lachs und Makrele, Eigelb, Leber, Speisepilzen wie Champignons und angereicherten Lebensmitteln wie Margarine<sup>3</sup>.

### Bewegung für starke Knochen

Effektiv zur Stärkung der Knochen sind zum Beispiel rhythmisches Fitnesstraining mit Musik wie Aerobic und Krafttraining<sup>4</sup>. Menschen, bei denen eine Osteoporose festgestellt wurde, können durch Sport dazu beitragen, die Knochen zu stärken und Knochenbrüchen vorzubeugen<sup>5</sup>.

Mehr Informationen unter:

[www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose



#### Quellen:

<sup>1</sup> Hadji P, Klein S, Gothe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52–57.

<sup>2</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/faq/calcium/#lm> (Zugriff: 27.04.2022).

<sup>3</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faq/vitamin-d/> (Zugriff: 27.04.2022).

<sup>4</sup> Bonaiuto D, Shea B, Iovine R, Negrini S, Robinson V, Kemper HC, et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database Syst Rev. 2002(3):CD000333.

<sup>5</sup> Kemmler W et al. Exercise and fractures in postmenopausal women. Final results of the controlled Erlangen Fitness and Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). Osteoporos Int. 2015;26(10):2491–9. DE-PRO-0522-00007

ANZEIGE

## Drei Dinge, die Sie über Milch wissen sollten

Egal ob pur, als Zutat zum Kochen oder Backen oder im Heißgetränk: Kaum ein Lebensmittel wird in den deutschen Küchen so häufig und vielfältig eingesetzt wie die beliebte Milch. Laut einer Studie des GfK Consumer Panel konsumieren 94 Prozent der Deutschen regelmäßig Milch und Milchprodukte. Es wird Zeit, diesem wertvollen Lebensmittel auf den Grund zu gehen. Die Molkerei Weihenstephan präsentiert pünktlich zum Tag der Milch am 01. Juni drei überraschende Fakten rund um die Milch, die Sie bestimmt noch nicht kannten.

Wussten Sie, dass Milch einen eigenen Feiertag hat? Schon seit über 20 Jahren wird der Tag der Milch als internationaler Aktionstag in allen Ländern einheitlich am 01. Juni gefeiert. Er soll das Bewusstsein für den wertvollen weißen Rohstoff Milch als grundlegendes Nahrungsmittel auf der ganzen Welt stärken. Also, feiern Sie mit!

Aber warum ist Milch eigentlich weiß? Die Farbe der Milch und ihr unverwechselbarer Geschmack haben den gleichen Ursprung. Denn der Anteil an Milchlaktose bestimmt maßgeblich über den Geschmack der Milch. Ganz gleich, ob 0,1 %, 1,5 % oder 3,5 % Fett, ob Frischmilch oder H-Milch: Ihre weiße Farbe verdankt die Milch dem enthaltenen Milchlaktose. Dabei macht es keinen Unterschied, zu wie viel Prozent dieses vorhanden ist und ob die Milch ultrahoch erhitzt wurde oder nicht. Die bekannte weiße Farbe entsteht, wenn sich



Licht in den natürlich enthaltenen Milcheiweiß-Teilchen bricht.

Neben ihrem leckeren Geschmack hat die Milch aber noch mehr zu bieten. Sie denken, Milch sei ein Getränk? Falsch gedacht. Kuhmilch enthält natürlicherweise viele wertvolle Nährstoffe wie Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Damit weist sie eine hohe Nährstoffdichte auf und gilt als Nahrungsmittel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb, das wertvolle Lebensmittel täglich in Form von Milch oder Milchprodukten zu sich zu nehmen. Die empfohlene Menge für einen Erwachsenen liegt bei 200 – 250 ml pro Tag. Das entspricht etwa einem großen Glas Milch.

Ist Ihr Milchwissens-Durst nicht gestillt? Dann finden Sie passend zum Tag der Milch weitere spannende Fakten, clevere Tipps und köstliche Rezeptinspirationen auf der Weihenstephan Website: [www.molkerei-weihenstephan.de](http://www.molkerei-weihenstephan.de)

# Badespaß mit BAUHAUS®

statt 589,-  
**469,-**

## Intex Frame-Pool-Set 'Prism Quadra'

Maße ca. L 400 x B 200 x H 100 cm, 6,84 m³ Fassungsvermögen, Kartuschenfilterleistung 2.270 l/h, strapazierfähig und langlebig, Intex Wasserbelebungs-technologie, einfache, schnelle Montage, Grau, inkl. Kartuschenfilter und Ablassvorrichtung mit Schlauchanschluss

26898502



Wir haben eine große Auswahl an **Pooltechnik & Poolchemie!**



statt 739,-  
**599,-**

## Intex Frame-Pool-Set 'Ultra Quadra XTR'

26470423

Maße ca. L 549 x B 274 x H 132 cm, 17,2 m³ Fassungsvermögen, Sandfilterleistung 3.700 l/h, strapazierfähig und langlebig, Intex Wasserbelebungs-technologie, einfache, schnelle Montage, Grau, inkl. Sandfilteranlage und Ablassvorrichtung mit Schlauchanschluss

## Sichtschutzelement 'Ibiza II'

26466130

Maße ca. 180 x 180 cm, WPC, langlebig, pflegeleicht, witterungsbeständig, hohe UV-Beständigkeit, Anthrazit

Stk. statt 149,-  
**99,-**

### 1. Pfosten je 39,95

Pulverbeschichtetes Aluminium, WPC-Kern

### 2. Zaunhalterung je 13,95

Pulverbeschichtetes Aluminium, inkl. Edelstahlschrauben

### 3. Pfostenkappe je 6,99

Kunststoff, Zur Abdeckung von Aluminium-Pfosten

z. B. 26455369



Stk. statt 189,-  
**149,-**

## Sichtschutzelement 'Madrid'

28141275

Maße ca. 180 x 180 cm, Optik und Haptik von Holz, formstabil, langlebig, recyclebar, Anthrazit



**139,-**

## Bestway Sandfilteranlage 'Flowclear'

3 m³/h, für Pools bis 16.000 l, Schutz gegen Algenbildung, Chemikaliendosierer zur Reduzierung der Chemie im Pool, leicht ablesbares Manometer, Anschlüsse für alle handelsüblichen Pools geeignet

26335188

Angebote nur gültig bis 11.06.2022, solange der Vorrat reicht.