

meinsüdhessen

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

Samstag, 28. Mai 2022

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 17.040



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



Engel ELEKTROMOBILE, der eFachhandel seit 2009 für:
e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile

Sie sind herzlich in unser e-Testcenter eingeladen!

**Immer noch gute Auswahl!
Jetzt zugreifen!
Sonderangebote nutzen!!!**

Pendlerfahrzeuge: s-Pedelec bzw. eScooter 80km/h!

**Beratung & Probefahren
Hol-bring Service
Ratenzahlung**

**Kostenlose eBike Erstinspektion
Teststrecke zum Probefahren
06103 386 9449**

Lastenräder



80km/h
Akku bis 90km
2te Akku möglich!
Rückfahrlilfe
Alarmanlage
Option
GPS Tracking
Jährl. Förderung!



eMobile

eScooter



Engel ELEKTROmobile GmbH - Gleisstraße 3, Nähe REWE 63303 Dreieich/Dr´hain, Tel. 06103 386 9449
www.elektromobile-rhein-main.de info@lautlos-durch-rhein-main.de



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-

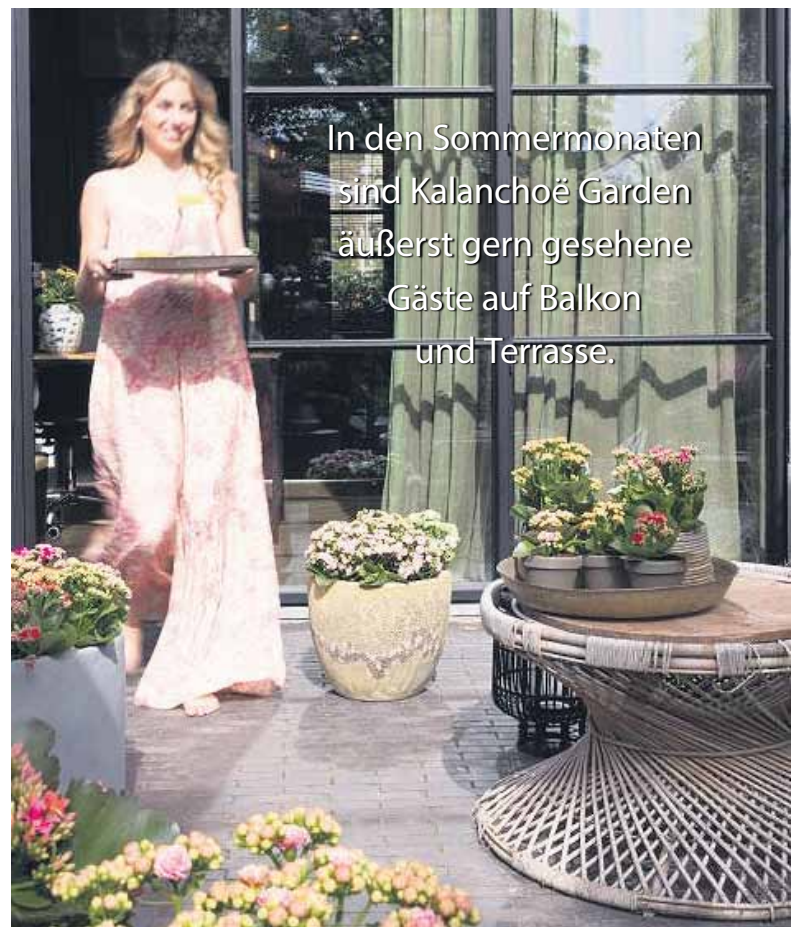
mal wöchentlich gegossen werden. Wird es jedoch einmal vergessen, nehmen es die genügsamen Gewächse aber nicht krumm. Wie die meisten anderen Balkonpflanzen sind auch die Kalanchoë Garden frostempfindlich. Daher empfiehlt es sich, sie erst ab Mitte Mai, wenn die Nachttemperaturen nicht mehr so stark 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.

Edelschokolade für Lokalpatrioten

Fairtrade-Kakao-Tafeln im Design der eigenen Stadt verschenken

(djd). Ob Millionenstadt, gemütliches Viertel oder Dorfgemeinschaft - der Ort, den man Zuhause nennt, ist für fast jeden Menschen etwas Besonderes. Angenehm überrascht werden Lokalpatrioten, wenn die geliebte Heimat in einem kleinen Präsent berücksichtigt wird. Mit einer Tafel Fairtrade- und Bio-Schokolade im jeweiligen City-Design verbinden sich Heimatliebe und edler Geschmack zu einer süßen Geschenkidee. Unterm Tannenbaum macht diese sich genauso gut wie als leckeres Mitbringsel beim nächsten Freundesbesuch.

30 verschiedene Städte im Schokotafel-Design

Die Idee, Bilder oder Texte auf Schokoladentafeln zu drucken, folgt einer alten Tradition. Schon vor Jahrzehnten haben Schokoladenfabrikanten die Tafeln dafür genutzt, sie mit be-

sonderen Bildern und unterhaltsamen Texten zu verschönern. Zusammenhängende Serien weckten die Sammellust der Schokoladenliebhaber. Heute steht auch anderes im Vordergrund: Nostalgie in Verbundenheit mit Sammelleidenschaft. Bei den fein gewürzten Stadtschokoladen der Luckauer Edelmond Chocolatiers etwa bekommt man dazu feinste Bio-Schokolade aus hochwertigen Rohstoffen, hergestellt in alter Handwerkstradition, fein abgestimmt auf den Genuss von dazu gereichtem Käse, Wein oder passenden Spirituosen. Die Kakaobohnen sind von „Bio Single Plantation“-Qualität. Diese werden nach der Ernte im eigenen süßen Fruchtfleisch fermentiert.

Fruchtig oder würzig

Jede Stadt, jede Gemeinde und jeder Stadtteil hat einen eige-

nen Charakter. Den fangen die Chocolatiers mit den passenden Gewürzen ein. So gibt es unter anderem eine Kölner Schokolade mit zart-süßlicher Goji- und Himbeerfrucht. Im Gegensatz dazu kontern pfeffrige Gewürzaromen der Rosa Beere. Die Tafel des Stadtteils München-Schwabing hingegen zollt dem Café-Flair des kreativen Viertels Respekt und zeigt einen fruchtigen Hauch von Orangen- und Zitronenöl. Dazu kommen kräutrig-würzige Geschmacksnuancen von Wacholder, Minze und Koriander. Insgesamt entsteht so ein schokoladiges Geschmackserlebnis, das an Gin erinnert. Doch was mit den Metropolen begonnen hat, soll nun auch die entlegensten Winkel erobern: besondere Aromen für wunderbare und einzigartige Städte, Stadtteile und Gemeinden, aber auch Firmen. Über info@edelmond.de

kann man seine eigene, nachhaltige „Heimatkunde in Schokolade“ anfragen.



Die Stadtschokoladen sind plastikfrei in Pergaminpapier statt Aluminium oder Folie verpackt.

Foto: djd/PHILEX Protein



Sou van Soul

Soul Food & Art

Kunst, Kultur & Spenden

Der Nachtwächter präsentiert erstmalig **Kunst im Innenhof** – mitten im Herzen von Obertshausen. Die Gäste erwartet ein **10 Gänge Flying Menü, Drinks all inclusive** und zahlreiche **neue Werke** der unter dem Pseudonym bekannten **Künstlerin Sou van Soul** aus dem Rhein-Main-Gebiet. Bereits 2019 begeisterte sie mit ihrer ersten Solo Ausstellung „Soulart“ die Kunstwelt im Kreis Offenbach mit ihren ausdrucksstarken und farbenfrohen Portraits.

Die aktuelle Serie ist eine Mischung aus **abstrakten Werken und Portraits**, die stimmungsvoll den Nachtwächter-Innenhof schmücken werden. Ein Kauf der Bilder ist während der Ausstellung möglich. Auch Auftragsmalereien können vor Ort angefragt und besprochen werden. Markus Schmid holt sich als **erstmalige Kunst-Kooperation** die Künstlerin Katharina Goniwiecha ins Haus. Sie sind den gesamten Tag vor Ort und Gastgeber:innen des Events.

Das „**Soul Food & Art**“ Event findet am 25. Juni im Nachtwächter statt und „es ist ein Privileg ein Teil der Einnahmen für einen **wohltätigen Zweck** zu spenden“, so Markus Schmid der Inhaber des Nachtwächters. „Wir wollen dazu beitragen, dass der Skate- & Jugendpark 2023 in Obertshausen an der Rodauhalle zu 100% spendenbasiert finanziert werden kann.“

Um den Gästen gerecht zu werden wird es Timeslots geben.

TIMESLOTS:

12 – 15 Uhr / 15 – 18 Uhr / 18 – 21 Uhr

Tickets kosten 100€ – davon werden 2€ gespendet

Jetzt Tickets sichern unter: 06104/43376

Instagram

@nachtwaechter_obh
@happyholisou

Websites

nachtwaechter-obh.de
happyholisou.com



Brauchtum zu Taufe, Kommunion, Konfirmation und Hochzeit

mein südhessen bietet einen Überblick

Der Frühling ist die Jahreszeit für Kommunion- und Konfirmationsfeiern sowie Hochzeiten. Vielleicht hat es etwas mit dem Wiedererwachen der Natur und des Lebens zu tun? Sicherlich spielt auch das Wetter, die Sonne, das zarte Grün und die ersten Blüten als festlicher Hintergrund eine Rolle. Alle Zeremonien sind besondere Ereignisse im Leben, sind festlich und warten mit schönen und lieb gewonnenen Bräuchen auf.

Bestätigung der Taufe

In reformierten Gemeinden, also evangelischen und neuapostolischen Gemeinden, werden die Kinder konfirmiert: Dies geschieht meist im Alter von 14 Jahren und setzt den Besuch eines vorangegangenen mehrmonatigen oder mehrjährigen Konfirmationsunterrichts und dessen Abschluss durch eine Katechismusprüfung voraus. Außerdem sind die Konfirmanden

zum regelmäßigen Gottesdienstbesuch angehalten. Während der Konfirmation bestätigen die Konfirmanden ihre Taufe, erhalten einen Segen und einen Konfirmationspruch, der sie ihr Leben lang begleiten soll. Danach dürfen die nun ins kirchliche Erwachsenenleben eingetretenen Jugendlichen erstmals am Abendmahl teilnehmen. Früher fand die Feier traditionell am Palmsonntag statt, heute liegt sie meist zu einem Termin zwischen Ostern und Pfingsten. Traditionell tragen die Mädchen ein schwarzes Kostüm oder einen schwarzen Hosenanzug mit weißer Bluse und die Jungen einen schwarzen Anzug mit weißem Hemd. In heutiger Zeit ist aber oft auch farbig bunte, wenn auch festliche, Kleidung üblich.

Begleiter auf dem Weg zur Erstkommunion

Bei der Erstkommunion erhält ein römischkatholisch getaufter Christ erstmals das Altarsakrament. Im deutschsprachigen Raum erhalten Kinder die Erstkommunion meist, wenn sie im 2. oder 3. Schuljahr sind, aber einen von der Kirche festgelegten Altersrahmen gibt es nicht. Das Kind muss geistig so weit gebildet sein, seine Vernunft verstehen und gebrauchen und Gut von Böse unterscheiden zu können. Nur so ist es fähig, die Beichte abzulegen, die eine Voraussetzung für die Erstkommunion ist. Vorbereitet

werden die Kinder in der sogenannten Katechese. Diese findet meist in kleinen Gruppen statt, die von Müttern oder Vätern, den sogenannten Tischmüttern und Tischvätern, geleitet werden. Ergänzt wird diese Vorbereitung durch Schul- oder Gemeindeunterricht, durch vorbereitende Gottesdienste, durch Lehrstunden bei Priestern oder Diakonen. Einen bestimmten, von der Kirche festgelegten Ablauf oder eine Zeitdauer für die Vorbereitung gibt es nicht, das entscheidet jede Gemeinde selbst. Der Termin für die Erstkommunion liegt traditionell am Sonntag nach Ostern. Aber auch dies kann die Gemeinde selbst entscheiden. In den meisten Gemeinden findet die Erstkommunion an einem Termin im April oder Mai im Rahmen eines besonderen Gottesdienstes statt. Die Mädchen tragen meistens weiße Kleider und die Buben einen Anzug. In manchen Gemeinden tragen die Kinder zur kirchlichen Feier die Albe, ein knöchellanges, weißes Gewand.

Myrte und Kerzen für Hochzeit, Taufe und Kommunion

Die Myrte ist ein immergrüner Strauch, der im Mittelmeerraum heimisch ist. Zwischen Mai und August blüht er mit duftenden, weißen Blüten. Schon in der griechischen Mythologie spielte die Myrte eine große Rolle. Die Pflanze ist der Liebesgöttin Aphrodite geweiht





und wurde bei Zeremonien auf den Boden gestreut. Die Myrte steht für Schönheit und Lebenskraft und auch für Jungfräulichkeit und über den Tod hinaus gehende Liebe. Seit dem 16. Jahrhundert war es in Deutschland Hochzeitsbrauch, die Braut mit einem Myrtenkranz und den Bräutigam mit einem Myrtenzweig zu schmücken. Im Anschluss an die Trauzeremonie wurde der Myrtenzweig in den Boden gesteckt, wo er wurzelte und wuchs, als Zeichen für das Familienglück. Wann genau und warum der Myrtenkranz vom Brautschmuck auch zum Kommunionsschmuck wurde, ist unklar. In vielen Regionen, vor allem im alpinen Raum, tragen die Mädchen bei der Kommunion einen Myrtenkranz im Haar. Ein beliebter Brauch ist auch, zur Taufe eines Kindes einen Myrtenzweig zu pflanzen, als Symbol für die Kraft des Lebens. Ein schöner Brauch ist vor allem im süddeutschen Raum die Verwendung von Tauf-, Kommunion- und Hochzeitskerzen. Es sind speziell für diesen Anlass gefertigte Kerzen, die während der Zeremonie angezündet werden.

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 Brautmodengeschäften 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 Brautverziehen?

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 Feierlichkeiten 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 wiedervereinigte Brautpaar zurück zur Hochzeitsfeier.

Warum heißt es Flitterwochen?

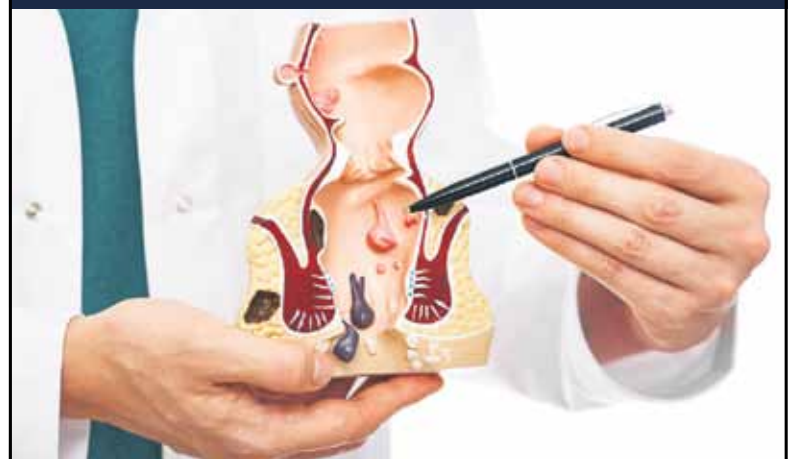
Der Begriff Flitterwochen entstammt vermutlich dem althochdeutschen Wort *flitarazan*, was so viel wie *lieblos* heißt. Ein anderer möglicher Ursprung sind die mittelhochdeutschen Begriffe *gevlitter* (heimliches Lachen) oder *vlittern* (kichern, flüstern, kosen).

Fotos: Pixabay



INFORMATIONSVANSTALTUNG

08. Juni 2022, 18.00 Uhr



Neues aus der Proktologie Von Hämorrhoiden bis Verstopfung

Wir informieren über:

- Neue Behandlungsmethode bei Hämorrhoiden
- Neue Operationstechniken bei der chronischen Verstopfung
- Inkontinenz muss nicht sein: Vorstellung der neuester Verfahren

Referent: Oberarzt Dr. Achim Klein

Moderation: Chefarzt PD Dr. Thilo Schwandner

Anmeldung per E-Mail an: n.kuzhan@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



Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi

Zahn ausgeschlagen – was nun?

Endlich wieder sommerlich warm in der Rhein-Metropole Frankfurt, und viele gehen wieder gern aufs Rad oder auf den Roller. Das Wetter ist auch wie geschaffen für das heutige Public-Viewing im ausverkauften Waldstadion, um der in Sevilla spielenden Eintracht lautstarke Unterstützung zu geben. Beides erhöht aber leider auch das Risiko durch Unfälle oder durch unvorhersehbare gewalttätige Auseinandersetzungen unter Fans der beiden Mannschaften, dass ein Zahn komplett oder ein Teil davon ausgeschlagen wird. Was in diesem Falle tun? Das wichtigste ist den Zahn oder das Bruchstück zu suchen – beides erhöht die Chancen einer sehr guten Wiederherstellung der Situation die vor dem Zahnunfall bestand.

Im Falle eines komplett ausgeschlagenen Zahnes sollte dieser am besten in eine Frischhalte-Folie eingepackt werden. Perfekt und viel besser wäre es den Zahn in eine Zahnrettungsbox zu legen – diese ist in Schulen, Schwimmbädern etc. meist vorhanden. Oder sie kaufen sich selbst eine und bewahren diese gut zugänglich auf. Anschließend muss sofort eine Zahnarztpraxis oder Zahnklinik aufgesucht werden, denn hier zählt die Zeit. Der Zahn wird dort wieder in sein knöchernes Zahnfach zurückgesteckt und heilt mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit wieder komplikationslos ein – dieses Wunder der Natur sollte man also nutzen und nicht verpassen. Die Alternative eines Implantats oder einer Brücke wäre definitiv nur die zweite oder dritte Wahl. Allerdings wächst bei Erwachsenen der Zahn-Nerv nicht mehr zusammen, so dass

in Folge eine Wurzelfüllung durchgeführt werden muss. Bei Kindern kann gegebenenfalls damit abgewartet werden, weil eine Chance der Reinnervierung besteht.

Im Falle eines Zahnunfalls mit einem abgebrochenem Stück Zahn ist wie oben zu verfahren – suchen und damit zum*r Zahnarzt*ärztin. Das Bruchstück wird nach einer Reinigung wieder mit dem Zahn verklebt – damit werden die Unfallfolgen nahezu unsichtbar, und es besteht eine sehr gute Prognose, dass die Klebung über viele Jahre hält. Falls das Bruchstück nicht mehr gefunden wird oder in sehr viele Einzelteile zersplittert ist wird der Zahn mit einer Kunststofffüllung wiederhergestellt. Zu einem späteren Zeitpunkt kann noch erwogen werden, auf den Zahn eine Keramikschale – auch Veneer genannt – aufzukleben.



Priv.-Doz. Dr. Paul Weigl
ZMVZ Carolinum Plus
Universitätsklinikum Frankfurt/M
Theodor-Stern-Kai 7, **Haus 29A**
Telefon: 069 6301 4789
E-Mail: info@carolinumplus.de
<http://www.carolinumplus.de>

RheinMainVerlag

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

mein
südhessen

Kein Taschengeld mehr?
Kein Problem!



Werde jetzt
Zusteller!

Bewirb Dich jetzt unter

0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

0 61 04 / 4 97 00

Für Jugendliche ab 13 Jahren.



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

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 Landesspielen 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.

Feuchter Keller? Schimmelpilz?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

TÜV-überwacht, über 100.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

Abdichtungstechnik Kortholt GmbH

Benzstraße 60, 63303 Dreieich

☎ 06103 - 20 999 20

www.isotec.de/ak



ISO TEC[®]
Wir machen Ihr Haus trocken

Tier der Woche

Helena braucht später Freigang

SELIGENSTADT (TSV). Die mittlerweile 1 ¼ Jahre alte Helena und ihre Kinder wurden auf einem Firmengelände in Kleinostheim gefüttert und dort von uns eingefangen.

Helena ist eine ruhige, vorsichtige und etwas schüchterne Katze.

Sie mag den Kontakt zu Menschen jeden Alters und genießt es, gestreichelt zu werden; allerdings lässt sie sich (noch) nicht gerne hochnehmen. Sie ist glücklich, wenn man sich mit ihr beschäftigt

und läuft gerne immer hinterher. Helena ist verträglich mit Artgenossen, hat jedoch Angst vor Hunden. Sie sucht ein Zuhause bei einer Einzelperson oder einer Familie (gerne auch mit jüngeren Kindern).

Nach ihrer Eingewöhnung benötigt Helena Freigang.

Wenn Sie Helena kennenlernen möchten, melden Sie sich bei uns per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Fotos: TSV



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. 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	7
	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												
■	■	■	M	■	■	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	T	■	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	■	I			
■	■	■	■	■	■	■	■	■	R	■	L	■	A	P	I	S	■	I	N	S	■	E	I	■	S				
■	■	■	■	■	■	■	■	■	R	O	M	A	N	T	■	I	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	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	O	■	S	O	N	E	■	I	K	E	■	P	U	E	R	E	E	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	L	E	I	P	Z	I	G	■	A	N	G	S	T	H	A	S	E	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	F	I	E	S	■	M	I	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

GEDENKMUENZE

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

RheinMainVerlag
ePaper

▶ 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

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 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

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

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ **06157/8085654 o. 0176/11199111**

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

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

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD Institut für Demoskopie Allensbach
Interviewer-Ressort • 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 • interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Löwengasse 12 · 63263 Neu-Isenburg
06102/86882-0 · info@mein-suedhessen.de
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann · Tara Lipke
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.

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

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 dekorgleichen 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



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



Malteser
...weil Nähe zählt.
HAUSNOTRUF
vor Ort für Sie
2 Monate gratis
(Süchwort: mein Südhessen)
www.malteser-offenbach.de
Telefon: 06104 – 406790

ANZEIGE

Knochengesundheit: für Frauen besonders wichtig!

Circa 6,3 Millionen Menschen – zu meist Frauen, aber auch rund 1,1 Millionen Männer – sind von Osteoporose betroffen¹. 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 behandelt¹. 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 Samen². 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 Margarine³.

Bewegung für starke Knochen

Effektiv zur Stärkung der Knochen sind zum Beispiel rhythmisches Fitnessstraining mit Musik wie Aerobic und Krafttraining⁴. Menschen, bei denen eine Osteoporose festgestellt wurde, können durch Sport dazu beitragen, die Knochen zu stärken und Knochenbrüchen vorzubeugen⁵.

Mehr Informationen unter:

www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose



Quellen:

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

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

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

⁴ 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.

⁵ 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 Kuchen 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 punktlisch zum Tag der Milch am 01. Juni drei überraschende Fakten rund um die Milch, die Sie bestimmt noch nicht kennen.

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 Milchfett 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 Milchfett. 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 noch 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



40

Jahre

Wir feiern!

POLSTERWELT IN BABENHAUSEN

Die Polsterwelt in
Bad Soden-Salmünster feiert mit.



Auf unsere sensationellen
Tiefpreise gibt es
jetzt zusätzlich auf
Neubestellungen

Nur für kurze Zeit

10%*

Geburtstags-Rabatt

*Gilt nur für Neuaufträge.
Ausgenommen sind bereits reduzierte
oder als Aktions- oder Werbeangebot
gekennzeichnete Artikel. Nicht mit
anderen Aktionsangeboten
kombinierbar.

Polsterwelt



Schmidmeier

Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffenburger Straße 110, 64832 Babenhausen

664832 Babenhausen

Aschaffenburger Str. 110 (direkt an der B26) Tel: 06073-71750

63628 Bad Soden-Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof Tel: 06056-9167-0

Montag - Freitag 10 - 19 Uhr,
Samstag 10 - 18 Uhr

www.polsterwelt-schmidmeier.de