

meinsüdhessen

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

Samstag, 28. Mai 2022

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 50.030



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-

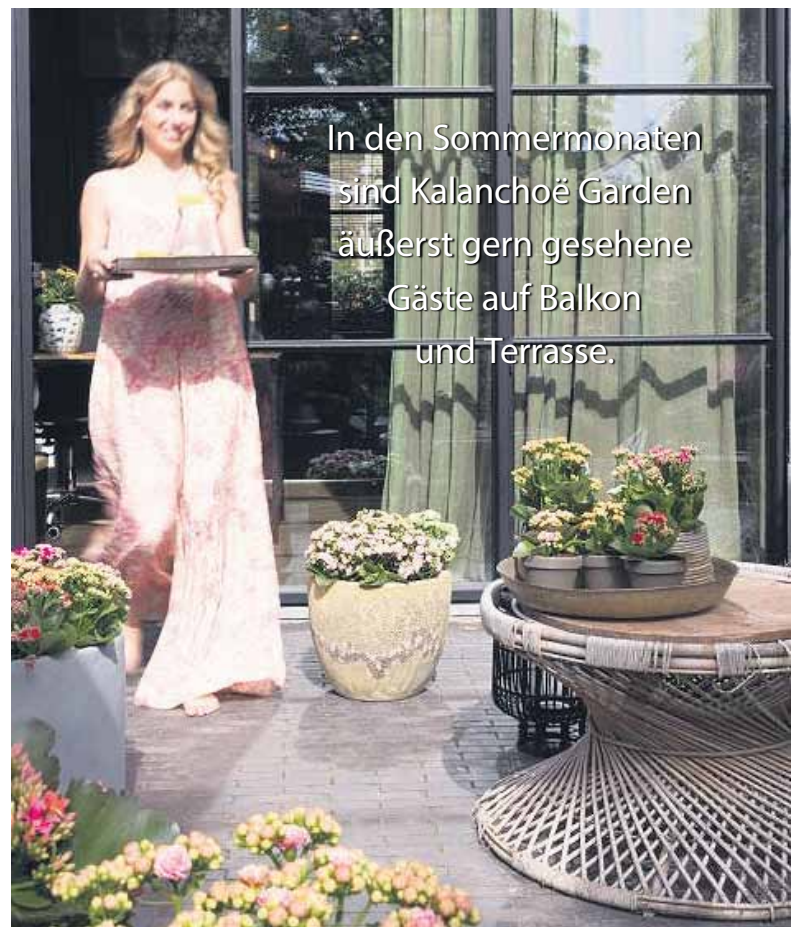
mal wöchentlich gegossen werden. Wird es jedoch einmal vergessen, nehmen es die genügsamen Gewächse aber nicht krumm. Wie die meisten anderen Balkonpflanzen sind auch die Kalanchoë Garden frostempfindlich. Daher empfiehlt es sich, sie erst ab Mitte Mai, wenn die Nachttemperaturen nicht mehr so stark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

Das gesamte Spektrum der Pneumologie

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

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 Lungenerkrankungen 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



Dr. Stein.

Foto: Asklepios

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 beschäftigt, „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 etwa 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 Detek-

tivarbeit 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 Atmungsstörungen 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 diagnos-

tizieren 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 Unterkieferschienen können gegen Schlafapnoe helfen. In vielen Fällen ist jedoch der Pneumologe gefragt, der mit einer Überdrucktherapie, auch CPAP-Therapie genannt, den Atempausen abzuwehren 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**



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 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 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 wiedervereinte Brautpaar zurück zur Hochzeitsfeier.

Warum heißt es Flitterwochen?

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

Fotos: Pixabay





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 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.

Tier der Woche

Helena braucht später Freigang

SELIGENSTADT (TSV). Die mittlerweile 1 ¾ Jahre alte Helena und ihre Kinder wurden auf einem Firmengelände in Kleinostheim gefüttert und dort von uns eingefangen.

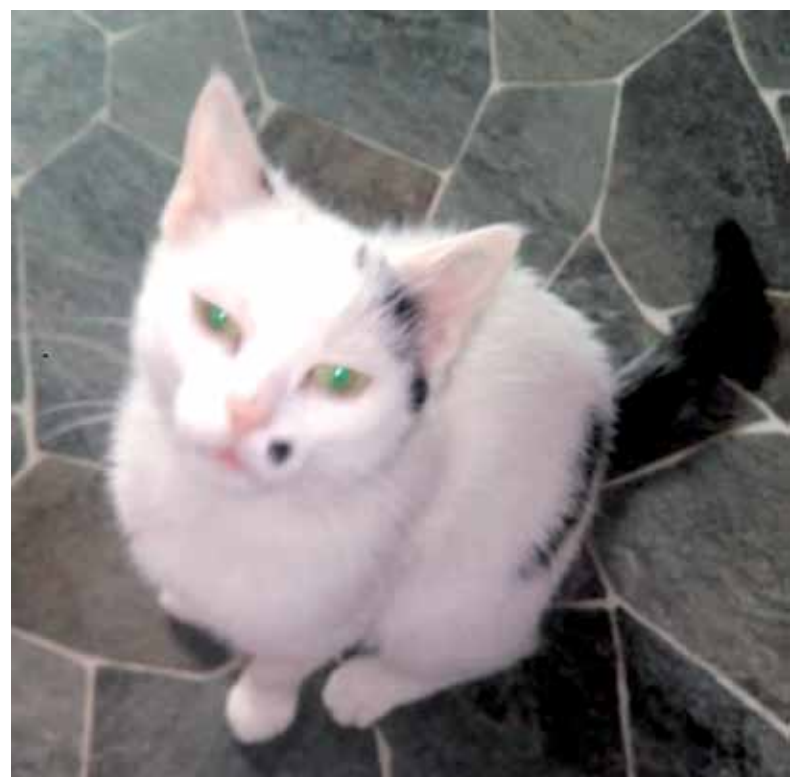
Helena ist eine ruhige, vorsichtige und etwas schüchterne Katze. Sie mag den Kontakt zu Menschen jeden Alters und genießt es, gestreichelt zu werden; allerdings lässt sie sich (noch) nicht gerne hochnehmen. Sie ist glücklich, wenn man sich mit ihr beschäftigt

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



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



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
	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	E	■	■
■	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	■	■	■	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	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

▶ 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

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 • 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 südhesen 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 südhesen 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.



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

Foto: wundervisuals/iStockphoto.com

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-

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

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 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: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

664832 Babenhausen

Aschaffener 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