

meinsüdhessen

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

Samstag, 12. Februar 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 15.195

**mein süd

hessen**
auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen auf
www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten
Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Am
14. Februar
ist
Valentinstag

Tag der Liebenden

Lesen Sie auf Seite 2, wie weltweit der Tag der Liebe gefeiert wird und mit welchen süßen Desserts Sie Ihren Liebsten verführen können.
Foto: pixabay.com/akz-o



Tag der Liebenden

Am 14. Februar ist Valentinstag

(AKZ-O). Am 14. Februar ist der Tag der Liebenden. Viele Paare feiern auf unterschiedliche Weise an diesem Tag ihre anhaltende Liebe. Sie lassen sich so einiges einfallen, um mit der oder dem Liebsten einen schönen Tag zu verbringen.

In Deutschland gewann der Valentinstag an Bekanntheit durch den Handel mit Blumen, besonders jedoch durch die intensive Werbung der Blumenhändler und Süßwarenfabrikanten. Der Ursprung des Festes soll aber durch den Heiligen Bischof Valentin gekommen sein, der verliebte Paare christlich traute.

Wie die Welt den Valentinstag feiert

Verliebte aus Deutschland gehen sehr gerne essen und machen sich einen schönen Tag zu zweit in romantischer Atmosphäre.

In Japan schenken die Frauen den Männern Schokolade. Einen Monat später am White Day erwarten sie

als Gegengeschenk weiße Schokolade zurück.

In Finnland gilt der Valentinstag als Freundschaftstag. Man macht den Menschen, die man gern hat, eine Freude.

Doch egal, an welchem Ort man sich befindet und welche Zeit geschrieben steht: der Tag der Liebenden braucht kein Datum. Die Liebe ist überall und zu jeder Zeit!

Rezept für Verliebte: Die süße Verführung

Aromatischer Hartkäse kann auch süß! Zusammen mit Joghurt, Sahne und frischen Früchten lässt sich damit ein verführerisches Dessert zaubern. Die rote Himbeersauce bildet einen schönen Kontrast zur hellen Mousse. Ein Augen- und Gaumenschmaus für das Valentinstags-Menü.

Ein süßes Dessert mit Käse? Das klingt zunächst ungewöhnlich. Nach 5 Monaten Reifung ist Pecorino Romano g. U., der aus frischer Schafsvollmilch gewonnen wird, aromatisch, aber mild. Er schmeckt pur oder als Beilage zu Gemüse, Hülsenfrüchten, Salaten, Honig und Fruchtkompott. Fein gerieben verleiht er Süßspeisen wie diesem Joghurt-Mousse das gewisse Etwas. Seit 1996 sind Herkunft und Herstellungsweise des Pecorino Romano von der EU durch das Siegel „geschützte Ursprungsbezeichnung“ (g. U.) geschützt. Es garantiert, dass alle Produktionsschritte in einem bestimmten geografischen Gebiet nach festgelegten Verfahren erfolgen. Das Siegel gibt einem beim Einkauf die Gewissheit, ein typisches, authentisches und hochwertiges Produkt zu erhalten.



Foto: Pecorino Romano DOP by andrea thode photography/akz-o

Süßes Pecorino-Romano-Joghurt-Mousse mit Himbeersauce und Pfirsichen

Zutaten (für 4 – 6 Personen):

- ♥ 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ♥ 80 g Puderzucker
- ♥ 1 Limette, unbehandelt
- ♥ 50 g Pecorino Romano (5 Monate gereift)
- ♥ 350 ml Schlagsahne
- ♥ ½ Pk. echter Vanillezucker
- ♥ 2 EL Mandelblättchen
- ♥ Puderzucker
- ♥ 1 Zitrone
- ♥ 1–2 Pfirsiche
- ♥ 200 g TK-Himbeeren (aufgetaut)
- ♥ 50 g Himbeermarmelade
- ♥ 125 g frische Himbeeren

Zubereitung (35 Min. + mind. 12 Std. zum Abtropfen des Joghurts): Am Vortag ein Sieb mit einem heiß ausgespülten, sauberen Geschirrtuch auslegen und auf eine Schüssel setzen. Es ist wichtig, dass zwischen Sieb und Schüssel genügend Raum ist.

Joghurt mit Puderzucker, fein abgeriebener Limettenschale und dem Saft der Limette glattrühren. Pecorino Romano fein reiben und unterrühren.

Schlagsahne mit Vanillezucker cremig-steif schlagen und unter den Joghurt heben. Alles in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb geben. Das Tuch darüber zusammenschlagen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Joghurtmousse anderntags auf eine Servierplatte stürzen oder mit Esslöffeln Nocken ausstechen, dabei die Löffel zwischendurch in heißes Wasser tauchen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. 1–2 Msp. Puderzucker zugeben und noch 1 Min. rösten, die Mandeln dabei immer in Bewegung halten.

Die Zitrone auspressen. Pfirsiche in Spalten schneiden mit 1 TL vom Zitronensaft und ½ TL Puderzucker mischen. Die Himbeeren mit dem übrigen Zitronensaft und der Marmelade pürieren, die Himbeersauce durch ein Sieb passieren.

Joghurtmousse mit Mandeln, Sauce, Pfirsichspalten und frischen Himbeeren garniert anrichten.

ANZEIGE

Seltene Erkrankungen: Auf der Suche nach der richtigen Diagnose

Etwa vier Millionen Menschen sind in Deutschland von den rund 8.000 verschiedenen Seltene Erkrankungen betroffen. Sie warten oft Jahre auf eine Diagnose und erhalten im Durchschnitt zwei bis drei Fehldiagnosen. Ein Grund: Die Erkrankungen verbergen sich häufig hinter unspezifischen Symptomen. Ein Beispiel ist die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie, kurz ATTR-CM.

ATTR-CM: eine Seltene Erkrankung des Herzens

Die Symptome der ATTR-CM ähneln einer Herzinsuffizienz: Betroffene bemerken bei leichten Anstrengungen Atemnot, die durch die Herzschwäche hervorgerufen wird, schnelle Erschöpfung, Müdigkeit, Ödeme. Die Standardtherapie bei Herzinsuffizienz hilft ihnen nicht oder wird schlecht vertragen. „Erschwert wird die Diag-

nose außerdem, weil eine Transthyretin-Amyloidose den ganzen Körper betrifft,“ erläutert Prof. Dr. Knebel, Chefarzt der Kardiologie am Sana Klinikum Lichtenberg in Berlin. „Daher stehen Warnzeichen wie ein Karpaltunnelsyndrom oder eine Wirbelkanalverengung im Rücken auf den ersten Blick nicht in Zusammenhang mit einer Herzerkrankung.“ Patienten sollten deshalb mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt auch über Symptome und frühere Erkrankungen sprechen, die scheinbar nichts mit den aktuellen Beschwerden zu tun haben. Da die ATTR-CM erblich bedingt sein kann, gehören auch Herzerkrankungen in der Familie dazu. Besteht der Verdacht auf eine ATTR-CM, können EKG, bildgebende Verfahren, wie Echokardiographie und Skelettszintigraphie, Blut- und Urinuntersuchungen sowie eine Gewebeuntersuchung zur Diagnose beitragen. Ein Gen-



Menschen mit seltenen Erkrankungen suchen oft lange nach einem Namen für ihre Beschwerden.

Foto: Cecilie Arcurs/iStock.com

test schließt die erbliche Variante aus. Prof. Knebel betont: „Unbehandelt schreitet eine ATTR-CM immer weiter fort. Wird sie früh erkannt, kann eine zielgerichtete Therapie diesen Prozess verlangsamen.“

Mehr Informationen unter:
www.leben-mit-amyloidose.de



Impfen hilft.

Auch allen, die du liebst.

Wir helfen bei Fragen:

 **116 117**

corona-schutzimpfung.de



Die
Bundesregierung



Der Kreppel ist wohl das bekannteste Gebäck zur Faschingszeit und einfach selber herzustellen.

Foto: DRM/Pixabay, Grafik: vecteezy



Selbst gebackene Kreppel

Für die Faschingsparty zuhause

Zutaten:

200 ml lauwarme Milch
70 g Butter
500 g Weizenmehl
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL Salz
½ Würfel Hefe
3 Eigelb
etwas Mehl für den Teig
700 ml Öl zum Frittieren
(z. B. Sonnenblumenöl)
400 g Konfitüre

1. Schritt:

Milch und Butter in einem Topf erwärmen. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Milch-Buttermix übergießen. Das Eigelb hinzugeben und die Masse zu einem glatten Teig kneten (etwa 5 Minuten). Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2. Schritt:

Den Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche kneten. Diesen in circa 12 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Dann mit Abstand auf Backpapier legen und wieder 30 Minuten ruhen lassen.

3. Schritt:

Das Öl in einen Topf geben und diesen erhitzen. Vorsichtig die Kreppel in das Fett geben. Die Hitze reduzieren und circa 3 Minuten ausbacken, bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle die Kreppel aus dem Fett holen und auf einem Stück Küchenpapier erkalten lassen.

4. Schritt:

Die Kreppel mit einem Spritzbeutel und Konfitüre befüllen (Lochtülle circa 7 mm). Beliebig mit Puderzucker bestreuen.

Über die Geschichte des Kreppels

Der Ursprung des Kreppels liegt bereits in der Antike. Als Opfergabe für die griechischen Göttin Ceres diente ein süßes Brot. Dieses war auch schon bei den Römern beliebt. Wenig später gab es die ersten Aufzeichnungen unter dem Namen craphus. Dies war ein Siedegebäck, das von Reichen und Mächtigen bevorzugt wurde.

Den Namen und die Füllung erhielt der Kreppel dann durch die Wiener Hofratsköchin Cäcilie Krapf. Ihr Gebäck wurde zum Highlight der Wiener Faschingsbälle. Dazu passend gibt es das Gerücht, dass 1815 in Wien 10 Millionen Kreppel verspeist wurden. So hat der Kreppel wahrscheinlich zum Fasching gefunden.

Vorbereitungen in den Impfabambulanzen laufen

Aktuelle Stiko-Empfehlung zur Viertimpfung und Nuvaxovid® von Novavax

DARMSTADT-DIEBURG (PM). Die Ständige Impfkommission (Stiko) hat in den Medien darüber informiert, dass alle Menschen ab 70 Jahren, Personen, die in Alten- und Pflegeeinrichtungen sowie Einrichtungen für Menschen mit Behinderung leben und arbeiten und alle Beschäftigten im Gesundheitsbereich eine vierte Impfung erhalten sollen. Die endgültige Empfehlung zur Viertimpfung der vulnerablen Gruppen steht noch aus, bisher gibt es dazu nur eine Pressemeldung der Stiko. Die Impfabambulanzen im Landkreis und in Darmstadt werden die Viertimpfung erst dann anbieten, wenn die endgültige Empfehlung der Ständigen Impfkommission vorliegt. Wann damit zu rechnen sein wird, ist derzeit unklar.

„Wir legen dann los, wenn die endgültige Stiko-Empfehlung vorliegt. Das hat sich bereits in der Vergan-



genheit bewährt“, erläutern die Verantwortlichen der Impfabambulanzen im Kreis.

Impfungen mit Nuvaxovid® von Novavax

Voraussichtlich Ende Februar wird eine Lieferung des Vakzins Nuvaxo-

vid® erwartet. Vermutlich wird es Sonderimpftage geben, an denen man sich den Piks mit Nuvaxovid® geben lassen kann. Es wird zu gegebener Zeit darüber informiert. Die Stiko hat sich dafür ausgesprochen, Nuvaxovid® für Menschen ab 18 Jahren – ausgenommen davon sind Schwangere und Stillende – zu

empfehlen. Um einen guten Schutz zu erreichen, muss das Vakzin zweimal im Abstand von mindestens drei Wochen verimpft werden.

Terminbuchung einfach gemacht

Neben den offenen Impfstunden immer mittwochs von 12 bis 18.30 Uhr in den Impfabambulanzen in Pfungstadt, Reinheim und der Bessunger Straße in Darmstadt können Termine weiterhin online unter <https://www.gesundheitsamt-dadi.de/impfabambulanzen-des-gesundheitsamtes/> gebucht werden.

Für Fragen rund um die Impfung erreichen Sie die Telefon-Hotline zur Corona-Schutzimpfung unter 06151/3309-444 zwischen 9 und 17 Uhr. Sie können Ihr Anliegen auch an die E-Mail-Adresse impfteam@gesundheitsamt-dadi.de richten.

Foto: freepik.com

Geboren zur Neugier

Das Wort zum Sonntag



Als unser Sohn etwa vier Jahre alt war, kam an der Tankstelle die Frage vom Rücksitz: „Wo geht das Benzin hin?“ Und mir war klar, dass die Antwort genauer ausfallen musste als bisher. „Das Auto hat Durst“, das genügte nicht mehr. Heute ist er Kfz-Mechatroniker von Beruf.

Die Neugier ist eine gute Investition in die Zukunft, so scheint mir.

So las ich neulich auch in einem Buch: „Ich bin weder die Summe meines Versagens noch die meines Gelingens, ich bin geboren zur Neugier und immer neuen Anfängen.“ (Elisabeth Moltmann-Wendel, *Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf*; S. 29)

Das neue Jahr 2022 hat gerade erst angefangen. Und trotz allen „Dämpfern“ durch die Pandemielaage versuche ich, ein gewisses Maß an hoffnungsvoller Neugier nicht zu verlieren. Denn sie bewahrt uns wiederum ein gewisses Maß an Offenheit und Bereitschaft, neu durchzustarten. Neuanfänge sind nämlich nicht nur anstrengend und unbequem, sie beleben auch und setzen neue Energie und Fantasie frei und nicht zuletzt auch neues Vertrauen ins Leben und in Gott als Lebensbegleiter. Der ist ja schließlich schon immer und ewig ein Gott „to go“, ein Gott auf dem Weg zu uns und mit uns. So jedenfalls lese ich die biblischen Geschichten und so habe ich es schon oft erlebt. Bleiben wir also neugierig auf das Jahr 2022 und auf den Gott, der uns darin begleitet!

Das wünscht Ihnen und uns

Pfarrerin Gaby Heckmann-Fuchs
Evangelische Kirchengemeinde
Groß-Bieberau

Foto: Privat

Jetzt Neues Fortbildungsprogramm

Für pädagogische Fachkräfte in Kitas im LaDaDi

DARMSTADT-DIEBURG (PM). Auch in diesem Jahr bietet die LaDaDi Kita-Fachberatung wieder ein vielfältiges Fortbildungsprogramm für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen im Landkreis Darmstadt-Dieburg an. Die Fortbildungen sowie Arbeitskreise der Kita-Fachberatung dienen der kontinuierlichen Qualitätssicherung, Weiterentwicklung und Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte vor Ort. „Wir alle haben erlebt, wie die Pandemie in unser alltägliches Leben und im Besonderen in den Alltag der Kindertagesstätten hineinwirkt“, sagt die zuständige Sozial- und Jugenddezernentin Christel Sprößler. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, dass wir es den Fachkräften trotz der herausfordernden Rahmenbedingungen weiter ermöglichen, ihre pädagogischen Kompetenzen und die Qualität ihrer Einrichtungen weiterzuentwickeln.“ Bei der Auswahl der Fortbildungen wurde sich an den konkreten Wünschen und Bedarfen

in den Kitas orientiert und aktuelle pädagogische Entwicklungen aufgegriffen. So wird in diesem Jahr die Fortbildung „Feld, Wald, Wiese“ angeboten, um die steigende Zahl der Natur-Kitas in ihrem pädagogischen Handeln weiter zu unterstützen. Darüber hinaus sind einige Veranstaltungen BEP-akkreditiert, sodass die Kitas diese zum Erhalt der BEP-Pauschale nutzen können. Neben Angeboten zum Thema Inklusion, Psychomotorik, geschlechterbewusste Pädagogik oder Zusammenarbeit mit Eltern, wird auch das Thema Kinderschutz behandelt. Die Einrichtungen können aus verschiedenen Modulangeboten wählen, die in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund (DKSB) angeboten werden. Ansprechpersonen für die Fortbildungen sind Julia Kraft und Alexandra Mazzucco (kita-fachberatung@ladadi.de). Die Fortbildungsbroschüre ist online abrufbar unter: www.ladadi.de/kita-fachberatung-unterlagen



Die Universitätsstadt Tübingen mit ihren rund 90.000 Einwohnern liegt im Zentrum des Bundeslandes Baden-Württemberg und etwa 30 Kilometer von der Landeshauptstadt Stuttgart entfernt. Das Besondere – in einem Waldstück in Tübingen, dem sogenannten Elysium befindet sich ein drei Tonnen schwerer, kegelförmiger Stein aus dem Frankenjura. Er symbolisiert den geographischen Landesmittelpunkt von Baden-Württemberg, der zumindest nach der „Schwerpunkt-Berechnungsmethode“ in Tübingen liegt.

Lage und Geschichte

Tübingen liegt im mittleren Neckartal zwischen Nordschwarzwald und Schwäbischer Alb. Erstmals wurde der Ort 1078 erwähnt – Mitte des 12. Jahrhunderts konnte man unter den Pfalzgrafen von Tübingen die Stadtrechte erwerben. Aktuell geht man jedoch davon aus, dass die Allmannen bereits im 6./7. Jahrhundert dort siedelten.

Bereits im Jahr 1477 gründete Graf Eberhard im Bart die Universität, die bis heute überdauert hat. Mit aktuell rund 27.000 Studierenden bildet sie einen der Grundpfeiler der Stadt Tübingen. Auch in Bezug

Infos

www.tuebingen-info.de
Telefon 07071/91360



Die Stocherkahnfahrt ist sowohl für Tourist*innen als auch Einheimische ein echtes Highlight.

Foto: Barbara Honner/Verkehrsverein Tübingen

auf die Energie, die seit jeher aus dem Spannungsfeld zwischen Historie, bürgerlicher Gemeinde und Universität hervorging.

In der jüngeren Vergangenheit war die Stadtgeschichte außerdem stark durch die Zeit der französischen Besatzung nach Ende des Zweiten Weltkriegs zwischen 1945 – 1991 geprägt. So entstanden im

Laufe der Jahre zahlreiche Orte der Begegnung wie zum Beispiel das Foyer an der „Blauen Brücke“. Dort trafen sich neben einfach Soldaten auch regelmäßig Tübinger Bürger und Studierende.

Heute ist zumindest äußerlich nicht mehr viel von der damaligen französischen Besatzung zu sehen. Die ehemaligen Militärbauwerke sind

verschwunden oder wurden zu zivilen Zwecken umgenutzt.

Stadtbild durch Neckar geprägt

Heute besticht Tübingen durch eine ausgewogene Mischung aus Historischer Altstadt und modernen jungen Stadtvierteln wie dem Französischen Viertel, das bereits mit dem deutschen und europäischen Städtepreis ausgezeichnet wurde. Besondere Highlights der Altstadt sind wohl das Evangelische Stift, das Rathaus am Marktplatz, der Hölderlinturm, der direkt am Neckar zum Verweilen einlädt und natürlich die Universität. Die Universitätsgebäude wurden mit mächtigen Baumstämmen, die von den Flößern aus dem Schwarzwald vorangetrieben wurden, erbaut. Daher auch die direkte Lage am Neckar. Dort angekommen ist es außerdem möglich einen Ausflug auf einem der berühmten Stocherkähne zu machen.

Der Stocherkahn ist ein circa 10 Meter langes Holzboot, das bis zu 600 Kilogramm wiegt. Hergestellt wird es aus Hartholz, meist Lärche. Fortbewegt wird es mit der Stocherstange, einer bis zu sieben Meter langen Holzstange – daher auch der Name. Da der Neckar in der Gegend der Tübinger Altstadt relativ flach ist, ist die Fortbewegung auf diese Weise möglich und bietet vom Wasser aus einen einzigartigen Blick auf Tübingen.

Auch an anderen Sehenswürdigkeiten der Universitätsstadt ist der Einfluss des Neckars bis heute nicht zu leugnen, wie etwa an der Neckarinsel, die zwischen Ammertalbrücke und Eberhartsbrücke liegt. Sie wurde künstlich angelegt, um ursprünglich den Wasserstand des Flusses auszugleichen. Mittlerweile gilt die Insel jedoch auch als Ort für regelmäßige Kulturveranstaltungen und großartige Möglichkeit zum Verweilen.

Wenn man einen Blick von oben auf Tübingen werfen möchte, bietet sich außerdem ein Besuch von Schloss Hohentübingen an. Das Schloss sieht heute eher aus wie eine Burg und war es im Mittelalter bei der ersten Erwähnung 1078 auch. Heute residiert hier vor allem die Universität Tübingen mit dem Institut der Klassischen Archäologie und ihrem Museum Alte Kulturen.

Tagesausflug nach Tübingen



Blick auf das Schloss Hohentübingen.

Foto: Verkehrsverein Tübingen



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

ADAC: Hessische Staubilanz 2021

Als Stau bezeichnet man eine Störung des Verkehrsablaufs. Das heißt, es sind mehr Autos auf der Straße als dort eigentlich problemlos fahren können. Der ADAC konkretisiert das Ganze: auf einem Kilometer müssen die Kraftfahrzeuge länger als 5 Minuten mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von weniger als 20 km/h fahren. Wie häufig das 2021 der Fall war, hat der ADAC in einer Bilanz zusammengefasst. Fazit: Knapp 43.000 Staus gab es im vergangenen Jahr auf Hessens Straßen. Über 25.000 Stunden standen dort die Autos. Es gibt zwar immer noch weniger Staus als vor der Coronapandemie, der Verkehr auf den Straßen nimmt aber eindeutig wieder zu.

Freizeitangebot in Offenbach

Die Wetter- und Klimawerkstatt ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Offenbach und des Deutschen Wetterdienstes. Mit dem kleinen Wissenschaftszentrum in der Innenstadt wurde den Offenbachern im Juni 2021 ein neues Freizeitangebot geschaffen. Hier gibt es jede Menge Infos rund um die Themen Natur, Klima und Wetter und den Einfluss des Menschen auf seine natürliche Umgebung. Beantwortet werden Fragen wie: „Warum weht überhaupt der Wind? Oder „Wieviel wiegt eine Wolke? Außerdem können Besucherinnen und Besucher Wind messen, Tiere in ihre Klimazone einordnen, eine CO₂-Rallye bestreiten oder Luftdruck erzeugen.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

Tiere der Woche

Rosa

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

Rosa (w, 8 J., 29 cm, 5,5 kg) ist lieb und sehr verträglich – eher eine ruhigere Hündin. Sie saß tagelang vor einer Haustür und bettelte um Fresen. Bis sich jemand erbarmte und sie in ein Tierheim brachte. Rosa ist geimpft, gechippt und kastriert. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



Geist

Tiere in Not Odenwald e. V.



überschwänglich vergnügt durchs Leben. Geist ist ein wirklich toller Hund, der schon eine gewisse Grunderziehung genossen hat, an die man jetzt problemlos anknüpfen kann. Geist ist im Oktober 2020 geboren.

Wenn Sie einmal Geist kennenlernen möchten können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf 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

Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für Geist. Der wunderschöne Schweizer Schäferhund Geist wurde wegen Zeitmangel bei Tiere in Not Odenwald abgegeben. Geist ist zu jedem freundlich und geht geradezu

Pärchen sucht Wohnung

Meerschweinchen in Not e. V.

Rosetten-MeerschweinLoris (oben) und seine wuschelige Freundin Charlotte (unten) waren bereits gemeinsam vermittelt und kamen nun leider zurück zu Meerschweinchen in Not e.V. Der bald dreijährige Kastrat und die dreijährige Meerschweindame verstehen sich prima und möchten deshalb gerne gemeinsam ein neues Zuhause finden – diesmal für immer. Dabei könnten sie sich aber auch gut vorstellen, noch eine weitere Meerschweindame kennenzulernen.

Wer ein Plätzchen (ggf. mit Gesellschaft) für das entzückende Pärchen hat, kann ihnen unter vermittlung@meerschweinchen-in-not.de

oder 0152-06352625 (gern auf der Mailbox eine Rückruf-Nummer hinterlassen) ein neues Zuhause anbieten. Die beiden freuen sich schon darauf, ihre neuen Menschen kennenzulernen.

Foto: MIN e.V.



Mit dem Gravelbike durch den Kraichgau-Stromberg

Im Land der 1.000 Hügel erwarten Gravelbiker spannende Touren abseits der Straßen

(DJD-K). Immer nur auf Radwegen fahren? Das ist Gravelbikern zu langweilig. Schließlich laufen die Querfeldeinräder leichtfüßig wie ein Rennrad und kommen auch auf Schotterstrecken abseits der Wege perfekt zurecht. Herrliche Landschaften allein machen Gravelbiker daher noch lange nicht glücklich. Auch die Tourenmöglichkeiten müssen passen – wie im Kraichgau-Stromberg.

Drei Tage unterwegs mit dem Gravelbike

„Malerische Weinberge, idyllische Streuobstwiesen und ausgedehnte uralte Laubwälder – und mitten hindurch führen unzählige einsame Schotterwege, die wie dafür geschaffen sind, um diese schöne Gegend mit dem Gravelbike zu erkunden“, so schwärmt etwa Martin Donat vom Land der 1.000 Hügel. Drei Tage lang war der Chefredakteur des lifeCycle Magazins im

Kraichgau-Stromberg mit seinem Gravelbike und leichtem Gepäck unterwegs. Start war in Mühlacker und Abschluss in Heilbronn. Die Tour war bestimmt nicht seine letzte in der Region: „Ich hatte hier eine großartige Zeit und muss unbedingt noch einmal wiederkommen, wenn die vielen gemütlichen Wirtschaften und Besenstuben nach dem Lockdown wieder ihre Türen öffnen“, so das Fazit des passionierten Gravelbikers.

Sechs Rundtouren über Schotter, Feldweg und Asphalt

Wer die abwechslungsreichen Landschaften selbst mit dem Gravelbike erkunden möchte, findet unter www.kraichgau-stromberg.de/bewegen sechs spannende Routen durch den kleinsten Naturpark Baden-Württembergs, den Naturpark Stromberg-Heuchelberg. Genau das Richtige für Einsteiger ist beispielsweise die rund 27 Kilometer



lange Hochberg Tour. Mit geringen Steigungen führt sie zu typischen Naturparkthemen: Fachwerkdörfer, Sandstein, Eppinger Linien und Wiesentäler. Vom Bahnhof Mühlacker radelt man über Illingen, wo ein Abstecher zum Kletterwald an den Klosterseen lockt, und zurück.

Quer durch den Naturpark

Eine tolle Fahrt durch Wald- und Weinlandschaften und mit herrlichen Ausblicken ist hingegen die Streitbach Tour. Die 30 Kilometer lange Rundstrecke, auf der es knapp 400 Höhenmeter zu bewältigen gilt, startet in Vaihingen an der Enz und führt

die Radler auf den Eselsberg mit seinem 15 Meter hohen Aussichtsturm. Hügel rauf und Hügel runter heißt es wiederum auf der Tour Naturpark Crossing. Schattige Waldpartien, sonnige Täler und charmante Weindörfer, aber auch knackige Anstiege wie bei der Auffahrt zur Heuchelberger Warte wechseln sich dabei ab. Wer auf den 50 Kilometern quer durch den Naturpark ins Schwitzen kommt, kann am Badensee Ehmetsklunge eine erfrischende Pause einlegen. Im letzten Drittel der Tour fährt man in Maulbronn ein – und steht mittendrin im Unesco-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn.

Foto: djd-k/KST/Martin Donat/lifecyclemag.de

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 5

■■■ R S L ■■■■■ RO ■ A ■
 ROSETTE ■ HEKTOLITER
 ELISA ■ IMSTANDE ■ L ■ H
 ■ E ■ ETAT ■ VAG ■ L ■ SATO
 ■ ANRUFER ■ M ■ MELISSE
 STEVE ■ R ■ SILUR ■ M ■ CN
 ■ O ■ B ■ SON ■ R ■ HIGH ■
 TAIWAN ■ B ■ ERDULDEN
 EHER ■ S ■ SARI ■ AMICO
 ■ ET ■ KEIMLING ■ B ■ IHN
 ■ IHRE ■ SUD ■ S ■ LUISE
 ■ SENILIT ■ SELIG ■ A ■ W
 ASR ■ F ■ K ■ JAER ■ B ■ PRAE
 ■ MEINE ■ R ■ DEAR ■ VI
 ■ KLAN ■ I ■ TOLERIEREN
 ■ O ■ E ■ FEU ■ UFO ■ SA ■ S
 BAERENFANG ■ T ■ ASTAT
 ■ LX ■ ETE ■ N ■ WIESE ■ MU
 RAPS ■ E ■ BEZUG ■ T ■ BAB
 ■ O ■ KRAUL ■ E ■ VISITE
 HEROIN ■ R ■ BRIE ■ AZO
 B ■ IT ■ L ■ SEEUFER ■ A ■ S
 ■ TOTO ■ ICE ■ DUERRE
 ■ ECO ■ UNS ■ KLEINKRAM
 ■ RIEM ■ ES

STREITMACHT

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

Werden Sie Bürgerreporter!



Besuchen Sie unser Online-Portal www.rheinmainverlag.de

okkultes Gegenstand	Honigwein	Lichtbrechender Körper	Adler in der Edda	Korn einbringen		Quadrillefigur	französisch; Abend	Knauser, Pfennigfuchser		Frauenkurzname	botanisch: Tanne		poetisch: Unwahrheit	Wunschvorstellungen			
ent-rüstet		3				Meeresfisch											
Schüssel						eh. Schah Persiens		aus tiefem Herzen					Meerkatze (...affe)				
	6			veraltet: fein		kleine Spalte				Stückzahlentlohnung		ägypt. Gott					
Sitzstreik (engl.)	Schiff festmachen		Spender			4		kleine Schallplatte		Brandrückstand			11				
zelten						ugs.: Geschwätz		Kartoffelbehälter				Winterfutter					
			Abgabe an den Staat		Hallenkirche								Jäger-rucksack				
Fluss in Pommern	span. Landhaus		Machart		7		kurz für: an das			niederer Adel in England		Feuchtwiese					
Festspiel							hinduist. Lehrer		dt. Autor					Fürsprache			
						griech. Schicksalsgöttin	Teil der Kette		8			Seiten- teil des Dachs	gr. Göttin				
Personenkreis		Leid, Schmerz		Raubtierpfote				Stockwerke			Haarfarbe im Alter						
Bajuware	Hptst. d. antiken Makedonien						griech. Sagenkönig	Hülle				germanischer Speer					
				finden wollen		Zeitungs-lieferant											
besorgt	aus-schließ-lich	Größe, Menge		Still-stand im Verkehr			US-Filmstar (Doris)				großes Raubtier			Fußstoß			
								Preis-redu-zierung		Männerkurzname							
Kurzmitteilung (Kw.)		it. Autor		10		Reinfall	eh. Name Tallinns				1		Wild-dieb				
			Gebiete		Hühner-vogel					Haarpfle-geutensil		niederl. Maler † 1754					
untergehen		nicht völlig					austral. Filmstar (Nicole)	seitliche Ausdehnung						5			
	9				Grab-säulen	Kajak					betagt			Graf in Frank-reich			
			asiat. Staaten-verbund	winziger Tropfen		2						Wortteil: Land-wirtschaft	Hand-rücken				
Beiname Odins	kurz für: auf den	Medi-ziner				Insek-tizid, Abk.			verwirrt		Fremd-wortteil: Luft						
Rundfunk-sprecher							argent. Provinz (Santa ...)	Wolf in der Fabel									
				franzö-sischer Artikel	Ausflug						Über-bleib-sel						
Sprech-form e. Monats	sparen							Labor-gefaß									
Quatsch, Unsinn							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

Sammler kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 20168617

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

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

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

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

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

☎ 06158/7488215 o. 0174/6004673

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

☎ 0177/3105303

Sammler kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Gardinen, Puppen, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Modeschmuck, Silber, Uhren, Münzen, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Bleikristall, Ferngläser, Perrücken, Möbel, Teppiche, Bilder, Orden, Krüge, Briefmarken, Perlen, Silberbesteck, Leder und Krokotaschen. Auch **Wohnungsauflösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Wertschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende ☎ 069-67704886**

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, Perrücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. **Täglich, 8-21 Uhr. ☎ 069-17516793**

Kaufe Damenbekleidung und Accessoires + Flohmarktartikel ☎ 0174-4065353

▶ Stellen

Freundliches Spielhallenpersonal in Rodgau gesucht. ☎ 0172-9016075 oder ☎ 0172-5770619.

40 jährige erfahrene Pflegehelferin aus Ungarn sucht 24 Stunden Stelle! 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

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Action, Alldrink, Covidtest Rödermark, DM-Drogerie, E-Center, Ecity, Expert Klein, Foto Plus, Globus, Hornbach, Lebenslust, LIDL, Netto, Norma, Rewe, Thomas Philipps



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

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: 806.051

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu-Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Layout, Satz Druck- und Pressehaus Naumann

und Druck: GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Anzeigenschluss: Druck- und Pressehaus Naumann
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

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

Besonders beliebt sind seit jeher verschiedene Tiere als Motive für die Schminke bei Kindern.

Fotos: DRM/Pixabay



Schminktipp für die Faschingsparty zuhause

So zaubert ihr ganz einfach einen tollen Tigerkopf ins Gesicht eures Kindes.

1. Mit Hilfe eines Schminkschwämmchens das Gesicht in orange grundieren. Die Nase und die Augenbrauenpartien sollen kräftiger sein – dafür einfach mehr Farbe verwenden
2. Die Nasenspitze und die Lippen mit einem Pinsel in schwarz anmalen und im Anschluss Nase und Mund durch eine Linie verbinden.
3. Die Mund- und Augenpartie mit einem feinen Pinsel in weiß ausmalen.
4. Nun über die weiße Bartpartie mit schwarzer Farbe einige Stoppel tupfen und Barthaare malen. An den Augen einen schwarzen Lidstrich ziehen.
5. Wer will kann noch einige Akzente mit weißen und braunen Strichen auf Kinn und Stirn setzen.



Ganz klassisch findet der Karneval in Venedig statt. Die Kostüme sind aufwändig und dem Barock nachempfunden.

Faschingsbräuche aus aller Welt

Von Sambadrome bis Holi-Fest

Ob in Deutschland, Brasilien, Teneriffa oder ganz wo anders – Fasching ist in der ganzen Welt bekannt. Der Karneval ist ein Fest der Freude und des Verkleidens. Doch welche Bräuche gibt es auf der anderen Seite unserer Weltkugel?

Brasilien, Rio de Janeiro: Beim weltberühmten Straßenkarneval „Sambadrome“ in Rio verströmen Tänzer und Tänzerinnen pure Lebensfreude und Spaß. Die Idee für diesen Umzug stammte wahrscheinlich von Sambaschulen, die ihren Schüler*innen die Möglichkeit geben wollten, zu zeigen was sie gelernt haben.

Indien: Das „Holi-Fest“ zu Ehren der Götter Krishna und Karma lässt sich wohl am ehesten mit dem uns bekannten Karneval vergleichen. Bei dem Fest wird zum einen der Sieg von Gut über Böse gefeiert, andererseits der Beginn des Früh-

lings. Deshalb wird mit bunten Farben gefeiert.

Spanien, Teneriffa: Was die wenigsten wissen: Auf Teneriffa findet der zweitgrößte Umzug der Welt statt. Klassischerweise werden für die Umzüge Karnevals- und Kinderkönige gewählt, die dann beim Umzug zur Schau gestellt werden.

Italien, Venedig: Kostüme und Masken aus dem Spätbarock sind ein besonderes Merkmal des Karnevals in Venedig. Eine der bekanntesten Veranstaltungen ist der „volo dell'angelo“, der „Flug des Engels“, bei dem sich jedes Jahr eine bekannte Persönlichkeit vom Campanile di Giotto mit einem Seil hinabschwingt – und sicher auf dem Platz davor landet.

USA, New Orleans: Der Karneval in New Orleans ist eine sehr prachtvolle Veranstaltung. Traditionell

wird ein King Cake, ein sehr aufwändiger Kuchen, der mit Zuckerguss verziert wird, gebacken. In den Kuchen wird eine kleine Baby- puppe eingebacken und wer diese im Kuchen hat, muss die nächste Party ausrichten.



Rio de Janeiro ist einer der Hotspots des Karnevals.

Verstopfung? Divertikel? Druck im Darm?

Leiden Sie schon länger unter Beschwerden wie Bauchschmerzen und chronischer Verstopfung, oftmals auch kombiniert mit Durchfall und Blähungen? Divertikel könnten hier die Ursache sein.

Mit dem Alter wird auch das Muskel- und Bindegewebe um den Darm schwächer – und damit Divertikel häufiger. Das sind ballonartige Ausstülpungen des Dickdarms, die durch hohen Druck im Darm entstehen. Rund jeder 2. bis 3. über 60 Jahre hat Divertikel. Meist sind die Divertikel harmlos, aber sie können auch zu chronischen Darmbeschwerden führen oder sich sogar entzünden (med. Divertikulitis). Ganz charakteristisch sind linksseitige Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen. Die Ursache dafür ist u.a. eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora in den Divertikeln.

Hilfreiche Mikroben entdeckt

Das Milchsäurebakterium *Lactobacillus casei* DG® (enthalten in Innoval® SUD, in

der Apotheke) kann durch entzündungshemmende Eigenschaften die beschwerdefreie Zeit verlängern und das Risiko für eine Divertikulitis reduzieren. Damit kann man begleitend zu einer reinen Symptombehandlung an den Ursachen der Beschwerden ansetzen.

Lactobacillus casei DG®:

- unterstützt eine normale Stuhlkonsistenz
- wirkt antientzündlich auf die unterschwellige Entzündung der Darmschleimhaut
- reguliert das Darmnervensystem für eine normale Darmbewegung

Klinische Studien haben gezeigt, dass langfristig 1 Kapsel für den gesundheitsfördernden Effekt ausreichend ist.



Linksseitige Bauchschmerzen

Verstopfung

Blähungen

Durchfall

24 Milliarden aktive Bakterienkulturen pro Kapsel

Für Ihre Apotheke:
Innoval® SUD
(PZN 13785333)



So können Sie Ihren Impfschutz verbessern!

Die Corona Infektionszahlen steigen und gerade jetzt fragen sich viele Menschen: Ist mein Impfschutz noch ausreichend?



Täglich muss unser Immunsystem den Körper gegen unterschiedliche Herausforderungen durch Viren, Bakterien und andere Fremdstoffe verteidigen. Jedoch sinkt mit zunehmendem Lebensalter die Abwehrleistung des Immunsystems, was beispielsweise eine zunehmende Infektanfälligkeit mit sich bringt. Besonders auf Impfungen reagiert das älter werdende Immunsystem meist ungenügend und bildet zu wenig Antikörper auf den Impfstoff. Damit hat die Impfung eine geringere Wirkung als in jüngeren Jahren und auch der Schutz durch die Impfung lässt schneller nach.

Deshalb rät die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO), den bestehenden Impfschutz aufzufrischen: Grippe-Impfung bei Menschen über 60 Jahren sowie Corona-Auffrischungsimpfung für alle Personen ab 18 Jahren, wobei prioritär Personen mit Immunschwäche, Personen im Alter ab 70 Jahren und Bewohner*innen und Betreute in Einrichtungen der Pflege für alte

Menschen genannt werden.

Zusätzlich können Sie jetzt Ihr Immunsystem aktiv unterstützen und den Impfschutz verbessern.

Studien haben gezeigt, dass der aktive Bakterienstamm *Lactobacillus coryniformis* K8 (LcK8) sowie hochdosiertes Zink und Selen die Antikörperbildung bei Impfungen durch eine bessere Immunreaktion verstärken und somit den Impferfolg verbessern können.

Diese einzigartige Kombination ist nun enthalten im neuen Orthoexpert® immun v (erhältlich in Apotheken).

Für Ihre Apotheke:

Orthoexpert® immun v
(PZN 17580651)



WIR SUCHEN ZUSTELLER!

mein südhessen

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