

meinsüdhessen

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

Samstag, 19. Februar 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

mein süd

hessen

auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen auf

www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Lieblingsgetränk Kaffee

Vom Anbau bis in die Tasse

Rund 800 Aromastoffe entstehen
beim Rösten der Kaffeebohnen.
Richtige Lagerung und
Verpackung erhalten die
empfindlichen Aromen auf dem
langen Weg bis in die Tasse.
Lesen Sie weiter auf Seite 2.

Foto: Luis Alvarez/gettyimages.com/akz-o



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

Sie sind herzlich in unser ebike Testcenter eingeladen!

Jetzt noch: 15%

Auf alle 21er Modelle!



Lastenräder

eMTB/SUV

Komfort-eBike

Service

Beratung & Probefahren

Hol-bring Service

Ratenzahlung

Kostenlose eBike Erstinspektion

Teststrecke zum Probefahren

Nur noch im Februar Inspektions –

Termine sichern für € 49,-



eMobile

eScooter



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



Lieblingsgetränk Kaffee

Vom Anbau bis in die Tasse

(AKZ-O). Für die meisten gehört sie im Alltag dazu: die dampfende Tasse Kaffee. Nicht umsonst ist der Kaffee das Lieblingsgetränk der Deutschen. Der Begriff Kaffee leitet sich vom türkischen kahve und arabischen qahwa ab, was „anregendes Getränk“, „Berauschendes“, „Wein“ oder auch „Kraft“ und „Stärke“ bedeutet.

Ganze 168 Liter Kaffee trinken die Deutschen pro Jahr, deutlich mehr als Wasser und Bier. Im europäischen Vergleich liegen sie damit „nur“ auf Platz acht: Die kaffee-verrückten Finnen halten den Spitzenplatz und trinken sage und schreibe 262 Liter im Jahr.

Arabica oder lieber Robusta?

Die Geschmäcke sind dabei ganz individuell und können auch regional stark variieren: Viele verschiedene Mischungen, Röstungen und Zubereitungsarten sorgen für unterschiedlichste Geschmackserlebnisse. In der Hauptsache gibt es zwei Sorten von Kaffee: Arabica und Robusta. Der kräftiger schmeckende Robusta wird teilweise ganz bewusst eingesetzt, um den Geschmack einer Kaffeemischung zu steuern. Arabica überzeugt dagegen mit einem breiteren Geschmacksspektrum.

Interessant: Nur diese beiden Sorten sind wirtschaftlich bedeutend. In der Natur wachsen allerdings 124 wilde Sorten der sensiblen Pflanze. Rund 60 Prozent davon sind bereits durch

den Klimawandel bedroht. Umso wichtiger ist ein nachhaltiger Anbau, der die ganz speziellen klimatischen Bedingungen erhält, in denen sich die Kaffeepflanze wohlfühlt.

Der richtige Reifegrad und nachhaltiger Anbau überzeugen

Für einen nachhaltigeren Anbau setzen Kaffeeproduzenten u. a. auf schonende Anbaumethoden, gezielten Wassereinsatz und die soziale Förderung der Kaffeebäuer:innen. Kaffeeanbau ist nämlich vor allem eines: Handarbeit. Besonders bei der Produktion von Premiumkaffee ist Sorgfalt gefragt. Damit die Kaffeebäuer:innen den richtigen Reifegrad erkennen, tragen sie deshalb manchmal Schürzen oder Armbänder in dem passenden Rotton zum Abgleich.

Rund 800 Aromastoffe entstehen beim Rösten – Luft, Licht, Feuchtigkeit und Wärme sind ihr natürlicher Feind. Entsprechende Lagerung und eine luftdichte Verpackung, etwa als Kapsel, wirken dem Verflüchtigen der empfindlichen Aromen entgegen. Und auch hier tut sich etwas: Nespresso hat 2020 die weltweit erste Kapsel mit mindestens 80 Prozent Recyclingaluminium eingeführt. Sie gehört samt Kaffeersatz ganz einfach in die Gelbe Tonne. Foto: stockking/freepik

Kaffee, das Lieblingsgetränk der Deutschen. Faktencheck vom Anbau bis in die Tasse.

Foto: Nespresso/akz-o



LIVE BEI RADIO
FRANKFURT

Love is on air!

FRANKFURT (PM). Pünktlich zum Valentinstag Anfang der Woche – dem Tag der fliegenden Herzen für alle Frisch- und Langzeitverliebten – hatte Radio Frankfurt ganz viel Liebe im Programm. Passend dazu will eine Frankfurterin jetzt ein besonderes Zeichen setzen. Mit zuckersüßen Törtchen und romantischen Postkarten will die Frankfurter Brautmode- und Liebesexpertin Meike Buschening-Kaffenberger dafür sorgen, dass wieder mehr Liebe in der Luft liegt.

Radio Frankfurt hat mit ihr gesprochen: „Jeder freut sich doch über einen kleinen Liebesgruß – egal ob Liebesbrief oder Postkarte. Wer seinem Partner mit kleinen Aufmerksamkeiten immer wieder ganz old-school zeigt, wie gern man ihn oder sie hat, punktet auf ganzer Linie. Das müssen eben nicht immer der große Rosenstrauß oder das Candlelight Dinner sein. Wichtig ist, dass es von Herzen kommt“, sagt Meike im Radio Frankfurt Interview. Mit dem Verkauf der Postkar-

ten und aus dem Erlös der Törtchen möchte die Brautmode-Verkäuferin, die man auch aus der VOX Sendung „Zwischen Tüll und Tränen“ kennt, auch etwas Gutes tun und einen Großteil der Einnahmen an die Frankfurter Kinderkrebshilfe und ein Hilfsprojekt in Uganda spenden.



FREQUENZEN
UKW / DAB+
95,1 Frankfurt/Main
95,1 Wiesbaden / Rhein-Main
97,3 Hanau
100,8 Darmstadt
Kabelfrequenz
106,2 Unitymedia Hessen

Tageseltern gesucht

Fachleute informieren bei Online-Meeting über Kindertagespflege

KREIS OFFENBACH (PM). Die Arbeit von Tagesmüttern und -vätern hat sich zu einer tragenden Säule der sozialen Infrastruktur entwickelt, die zu einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf beiträgt und vielen Familien das Leben erleichtert. Als alternative Betreuungsform zu Tageseinrichtungen, wie Kindertagesstätten oder Krabbelstuben, erhalten Eltern in der Kindertagespflege individuelle Angebote. Die Plätze sind gefragt und deshalb werden auch weiterhin Tagesmütter und -väter gesucht. Der Kreis Offenbach lädt Interessierte am Mittwoch, 2. März 2022, zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Kindertagespflege ein. Das Online-Meeting beginnt um 19:00 Uhr.

Die Fachberatung Kindertagespflege des Kreises erläutert, welche Voraussetzungen Kindertagespflege-Personen für die verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit mitbringen müssen und wie die Ausbil-

dung beziehungsweise Qualifikation aussieht. Die wichtigsten Themen des digitalen Treffens sind die Rahmenbedingungen und die Modalitäten des für die Betreuung notwendigen kostenlosen Grundqualifizierungskurses, der über 160 Unterrichtseinheiten geht.

Wer in das familienfreundliche Berufsfeld einsteigen möchte, erfährt bei dem Online-Meeting auch mehr über die verschiedenen Aspekte der Betreuungsarbeit wie Erste-Hilfe-Kurs, gesundheitliche Eignung, Zahl der Kinder oder Größe der Räumlichkeiten. Die Fachleute beantworten individuelle Fragen und informieren über die Dauer der Pflegeurlaubnis, die Betreuungszeiten oder das monatliche Tagespflegeentgelt.

Für die Teilnahme erhalten Interessierte unter dem Link <https://app.bbbserver.de/de/join/1b16bee7-5027-47f5-a27e-574b3b97e076> die digitale Eintrittskarte zu der Informationsveranstaltung.

Beteiligungsbericht 2020 liegt aus

KREIS OFFENBACH (PM). Der Beteiligungsbericht des Kreises Offenbach für das Jahr 2020 ist fertig. Der Kreistag hat den Bericht in der letzten Sitzung am 9. Februar 2022 zur Kenntnis genommen.

In der Zeit vom 14. Februar bis einschließlich 25. Februar 2022 liegt der Beteiligungsbericht aus und kann nach vorheriger Anmeldung, Telefon 06074

8180-5408, -5404 oder -5240 montags bis freitags während der Dienststunden beim Fachdienst Finanzen, Bereich Beteiligungsmanagement, im Kreishaus in Dietzenbach, Werner Hilpert-Straße 1, 4. Stock, Zimmer 4.C.09, 4.C.10 oder 4.C.15, eingesehen werden. Darüber hinaus steht er im Internet unter www.kreis-offenbach.de/ Beteiligungen zur Verfügung.



ANZEIGE

Foto: Delpixart/Stock.com

Keine Angst vor Sehverlust! Sie sind nicht allein!

Irgendwann blind zu sein – davor hat jeder Angst. Tatsächlich gibt es Netzhauterkrankungen, die unbehandelt zur Erblindung führen können. Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland haben eine Altersabhängige Makula-Degeneration (AMD), mehrere 10.000 Menschen sind von seltenen Netzhauterkrankungen betroffen. Gemeinsam ist ihnen ein oft sehr langer Weg bis zur Diagnose.

Betroffene und Angehörige brauchen Beratungen von Experten und den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Beides finden sie in der Selbsthilfeorganisation PRO RETINA Deutschland e. V.

Online-Symposium zu seltenen Netzhauterkrankungen am 2. März 2022

PRO RETINA weist Wege zu Diagnose, Hilfsmitteln und Therapie – für ein eigenständiges Leben trotz Sehbehinderung. Dank PRO RETINA sind Menschen mit Netzhauterkrankungen nicht allein. Um darauf aufmerksam zu machen, wird am Tag der seltenen Erkrankungen alles in bunte Farben getaucht.

Sie haben Fragen? Wir sind gerne für Sie da.

Netzhauttelefon: 0800 / 227 217 – 1.

Mehr unter www.pro-retina.de

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.



**PRO RETINA
Deutschland e.V.**
Selbsthilfeorganisation von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Für die Unterstützung danken wir



Helfen Sie helfen –
mit Ihrer Spende!



Aachen im Portrait

Der Elisenbrunnen gilt als eines der Wahrzeichen der Stadt.

Foto: Stadt Aachen; Andreas Herrmann

Aachen ist eine kreisfreie Großstadt in Nordrhein-Westfalen und liegt dort im Regierungsbezirk Köln. Die Stadt liegt im Grenzgebiet zu den Niederlanden sowie Belgien direkt am Nordrand der Eifel und damit im sogenannten „Herzen Europas“. Diese Tatsache erklärt wohl die vielfältigen kulturellen, aber auch architektonischen Einflüsse, die die Stadt bis heute auszeichnen. Besondere Aufmerksamkeit erhielt Aachen im neunten Jahrhundert, als Karl der Große Aachen zum politischen, kulturellen und spirituellen Zentrum seines Reiches machte. Daher rührt auch sein Rufname „Vater Europas“.

Krönungsort von Königen und Kaisern

Doch bereits zuvor kann Aachen auf eine lange Geschichte zurückblicken. Die Römer erbauten in der ehemaligen keltischen Siedlung einen großen Thermenbezirk. So war Aachen bereits seit der Antike für seine Badekultur und einen hohen Lebensstandard bekannt. Später diente die Stadt bis zu Zeiten der Reformation vielen römisch-deutschen Königen und Kaisern als Krönungsort.

Heute hat Aachen rund 254000 Einwohner, davon sind rund 20 Prozent Studierende. Diese Tatsache zeigt eindrucksvoll, wie groß die Bedeutung der vier Hochschulen in der kreisfreien Stadt ist. Die wohl berühmteste Universität ist die Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule (RWTH). Sie zählt seit Jahren zu den größten und traditionsreichsten technischen Universitäten in ganz Europa.

Der Aachener Dom – erstes Weltkulturerbe Deutschlands

Überregional bekannt ist Aachen außerdem vor allem durch den Aachener Dom – das Wahrzeichen der Stadt. Der Dom ist das erste UNESCO-Weltkulturerbe Deutschlands und lockt jedes Jahr eine Vielzahl von Reisenden nach Aachen. Seine Architektur und Ausstattung betont bis heute die Bedeutung und Imposanz des Bauwerks, das Ende des achten Jahrhunderts im Auftrag Karls des Großen erbaut wurde. Ergänzt wird der Aachener Dom von der Domschatzkammer. Sie gilt als bedeutendste kirchliche Schatzkammer nördlich der Alpen und enthält eine große Sammlung an sakralen Gold- und Silberschmiedearbeiten. Zu den Sehenswürdig-

keiten der Altstadt gehören neben dem Dom auch der Elisenbrunnen, das Aachener Rathaus, die vielen Thermen, die noch aus der Zeit der Römer herrühren und der Katschhof direkt im Herzen Aachens. Hier können Besucher tief in die Geschichte Aachens eintauchen. Von den Treppen am Rathaus haben Sie zudem einen einzigartigen Blick auf den Aachener Dom. Der Platz strahlt dabei eine ganz besondere Atmosphäre aus – ein echtes Kleinod abseits des bunten innerstädtischen Treibens.

Spannungsfeld zwischen Moderne und Tradition

Dieses Spannungsfeld aus historischer Altstadt auf der einen Seite und dem pulsierenden Leben durch eine Vielzahl von Studierenden auf der anderen Seite prägt die Stadt in

ganz besonderem Maße. Das Aachener Pontviertel greift diese Gegensätze wie kein anderer Stadtteil auf. Die bunte Mischung aus Kneipen, Restaurants und Cafés, jedoch immer vor dem Hintergrund der historischen Altstadt, machen das Aachener Studentenviertel auch für Besucherinnen und Besucher zu einem ganz besonderen Highlight. Wer in seinem Urlaub auch kulinarisch Neues entdecken möchte, ist in Aachen genau richtig. Die „Aachener Printe“ ist ein Lebkuchengebäck mit vielen Gewürzen und häufig mit Schokolade überzogen. Sie wird bereits seit 1820 in Aachen gebacken. Obwohl das Gebäck ursprünglich für die Herbst- und Winterzeit vorgesehen war, werden die Aachener Printen heute auch aufgrund der großen Beliebtheit bei Touristen ganzjährig hergestellt.



Die Aachener Altstadt von oben.

Foto: Stadt Aachen; Peter Wery



Das Aachener Rathaus.

Foto: Pixabay



Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie,
Diabetologie und Notfallmedizin



Insulinpumpen – Ein Gewinn in der Diabetestherapie

Die Diabetologie ist eins der Gebiete der Medizin, in dem mit am meisten geforscht wird. Man hat oft das Gefühl jeden Monat kommt ein neues Gerät oder ein neues Medikament auf den Markt. Die Therapie wird gerade im Bereich des Diabetes mellitus I immer technischer. Aber auch bei Diabetes mellitus II wird immer mehr möglich. Für eine normnahe Blutzuckereinstellung ist das auch besonders wichtig. So stößt man doch bei der klassischen Insulintherapie schnell an Grenzen. Insuline haben eine gewisse Wirkung und Wirkdauer die man nur bedingt beeinflussen kann. Einen echten Gewinn stellen, nun schon seit einigen Jahren, die Insulinpumpen dar. Eine Einstellung der Therapie ist so viel genauer möglich. Mit einer Insulinpumpe kann eine Basalrate (Basis an Insulin für den Tag) konfiguriert werden, die 24 Stunden individuell angepasst werden kann. Das heißt es werden, über den Tag verteilt, kleine Mengen an kurzwirksamen Insulin, an den Körper abgegeben. Die Dosierung der Basalrate ist pro Motorschritt bei 0,0025 I.E. alle 3min möglich. Das kann von Modell zu Modell etwas variieren. In der Kinderdiabetologie sind Insulinpumpen, auch durch diese kleinen Abgabemengen, kaum wegzudenken. Ein Pen kann kaum kleinere Schritte wie 0,1 I.E. bieten. Aber gerade kleiner Kinder benötigen meist kleinste Mengen an Insulin. Das ist nur mit Hilfe einer Pumpe möglich. Die Basalrate kann bei Bedarf auch gesenkt oder angehoben werden. Das kann der Fall sein, wenn eine körperliche Betätigung ansteht, bei Krankheit, Menstruation, ect. Mit der sogenannten temporären Basalrate kann die gesamte laufende Basalrate, für eine individuell fest-

gelegte Zeit, um die erforderlichen % gehoben oder gesenkt werden. Im Vorfeld ist dafür unbedingt eine gute Schulung durch das Diabetesteam nötig. Eine Insulinpumpe ermöglicht weiterhin ist eine exakte Abgabe der Insulineinheiten für Mahlzeiten. Es kann eine Mahlzeit verzögert werden, wenn sie zum Beispiel sehr fett- oder eiweißreich ist. Das heißt, man sagt der Pumpe das die errechneten Einheiten über einen längeren Zeitraum abgegeben werden sollen. Ebenso kann ein Bolus in 2 Schritten abgegeben werden. Ein Teil sofort und der Rest verzögert. Ähnlich wie es ein gesunder Körper machen würde. Bei Unterzuckerungsgefahr kann die Insulinabgabe auch abgebrochen werden. Alles in Allem kann es eine Therapie sein, die einem Diabetiker Lebensqualität zurückgibt. Wichtig ist eine gute Schulung im Umgang mit der Pumpe.

Weiterhin sollte der Patient aber schon vor dem Beantragen gut beraten werden. Der Markt hat inzwischen für fast Jeden das Richtige Modell. Die Auswahl lässt von, mit oder ohne Schlauch, mit oder ohne Kombination mit einem CGM Gerät, mit oder ohne Fernbedienung und Vielem mehr, keine Wünsche offen. Umso wichtiger ist im Vorfeld eine gute Beratung. Weiterhin sind für einen Pumpenantrag oft einige Kriterien zu beachten, welche unbedingt besprochen werden sollten.

Unser Diabetesteam berät Sie gern!

Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18
63065 Offenbach am Main
Tel.: +49(0)69-8008519-0
www.praxis-matic.de

Das Wort zum Sonntag

Die Glocke des Glücks

Als ich dieser Tage die ersten Schneeglöckchen in unserem Garten entdeckte, fiel mir eine Geschichte wieder ein, die ich oft und gerne den Kindern im Religionsunterricht erzählte – die Geschichte von der Glocke des Glücks von Hani Neubauer.

Sie handelt von einem König, der so traurig war, dass er das Bett nicht mehr verlassen konnte. Ein Fremder besuchte ihn, schenkte ihm ein Glöckchen und versprach ihm, es gäbe eine Glocke, die sein Herz wieder fröhlich machen würde.

Daraufhin brachten viele Menschen Glocken zum Königsschloss, große Glocken, kleine Glocken, Glocken aus Glas, aus Metall, Glocken mit zarten und mit tiefen Tönen.

Mich begeistert es, zu sehen, wie viele Menschen bereit sind zum Helfen, bereit zur Unterstützung, bereit, sich für andere auf den Weg zu machen.

Und diese Menschen sehen auch wir tagtäglich, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in der Pflege, in den Rettungsdiensten, in den Hospizen, bei den Feuerwehren, Und viele tun dies ehrenamtlich, in ihrer Freizeit, ohne Bezahlung.

An dieser Stelle mal ein großes DANKE an alle, für ihr Engagement, besonders in dieser Corona-Zeit.



Aber nun zurück zu unserem König – viele Glocken wurden ihm gebracht, aber die Glocke des Glücks war nicht darunter. Da kam ihm eine Idee, vielleicht sollte er sich mal selbst auf die Suche begeben.

Und dies tat er. Er stand auf, ging nach draußen und merkte schnell, wie gut tut die Bewegung, wie gut die frische Luft.

Und er ging, spürte die Luft, die Sonne, spürte das Nahen des Frühlings und entdeckte plötzlich mitten im Schnee, kleine weiße Glöckchen.

Voller Freude wusste er, dass er seine Glocke des Glücks gefunden hatte.

Auch unser Winter geht langsam dem Ende entgegen, die Tage werden länger, die Sonnenstunden mehr, die Schneeglöckchen blühen. Erfreuen wir uns an ihrem Anblick, an den kleinen Glöckchen des Glücks.

Foto: privat

Susanne Fitz

Dekanatsbeauftragte
für Notfallseelsorge

100 Prozent grüne Energie

ANZEIGE

Endlich auf der PlayStation 5 zocken Dank Stromanbieter E WIE EINFACH und Sony Interactive Entertainment

Da Gaming und Energie einfach zusammengehören, haben der digitale Stromanbieter E WIE EINFACH und PlayStation eine ganz besondere Partnerschaft auf die Beine gestellt. Neukund:innen können ab sofort über die Website oder telefonisch unter 0800/44 11 800 einen Tarif mit 100 Prozent Ökostrom abschließen und erhalten ein wahres Power-Bundle: Zusätzlich zur PlayStation 5 enthält das Angebot das lang erwartete Game „Horizon Forbidden West“, 12 Monate PlayStation Plus sowie on top eine 24-monatige Tarif-Preisgarantie. „Die Kooperation mit PlayStation ist für uns das perfekte Match. Denn als digitaler Challenger ist es so

möglich, unsere Zielgruppe passgenau zu erreichen. Und das alles natürlich mit grüner Energie“, so Katja Steger, Geschäftsführerin von E WIE EINFACH.





Statt den Planeten weiter mit Müll zu verunreinigen, sollten wir lieber zu Mehrwegalternativen greifen.

Foto: Pixabay

Nachhaltigkeitstipps

Immer auch an kommende Generationen denken

Energiewende, Materialengpässe und mehr. Viele dieser Themen beschäftigen im Moment die Gesellschaft. Und oft sind Veränderungen nicht vom einzelnen abhängig, sondern von der Gesellschaft. Doch auch jeder einzelne kann mithelfen, dass das Bewusstsein für mehr Nachhaltigkeit steigt. Und damit sogar bares Geld sparen. Denn nachhaltig produzierte Dinge sind zwar meist in der Anschaffung teurer, ihr Lebenszyklus aber auch deutlich länger. Bestes Beispiel ist der Vergleich Einwegprodukte/Mehrwegprodukte.

Einwegprodukte vermeiden

Einwegprodukte landen nach einmaliger Benutzung, wie der Name schon sagt, im Müll. Aber häufig vergessen wir, wie viel Müll wir tatsächlich produzieren, da uns das Gespür dafür fehlt. Oder wusstest du, dass du statistisch gesehen 1,5 Kilo Müll pro Tag produzierst? Die gute Nachricht ist: Nichts ist austauschbarer als das Einwegprodukt! Auf der Suche nach Alternativen helfen unsere Tipps zum The-

ma „Einwegprodukte vermeiden“.

- Stoffserviette statt Papierserviette
- Waschbarer Putzlappen statt Küchenrolle: Nimm dir dauerhafte Lappen einfach selbst.
- Stofftaschentuch statt Papiertaschentuch: Stofftaschentücher gehörten früher zum guten Ton. Regelmäßig gewaschen sind sie weder unhygienisch noch eklig.
- Stoffbeutel statt Plastiktüte: Packe in jede deiner Taschen und auch in dein Auto einen Stoffbeutel. So bleibst du flexibel.

Alle Einwegprodukte nun wegwerfen? Lieber nicht. Sie sind schon produziert, ihr nahes Ende ist vorprogrammiert und auf jeden Fall noch aufbrauchen.

Weiterverkaufen statt wegwerfen

Der Frühling naht und damit auch der alljährliche Frühjahrsputz. Dabei fallen auch immer wieder Dinge an, die nicht mehr benötigt werden. Sei es Dekoration, nicht mehr passende Kleidung oder Möbel, die nicht mehr gefallen. Auch der Trend hin zu weniger Besitz kann eine Rolle spielen. Wer nicht

wegwirft, sondern ein zweites Leben schenkt, der schont nicht nur die Umwelt, sondern tut etwas für seinen Geldbeutel. Auch, wenn man meistens nur noch ein paar Euro bekommt. Haben ist besser, wie nicht haben.

Für den Weiterverkauf gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Egal, ob den klassischen Flohmarkt, oder verschiedene Apps oder Gruppen im SocialMedia. Erfahrungsgemäß gibt es immer jemanden, der genau dieses Ding sucht. Und wenn nicht? Dann freuen sich verschiedene Einrichtungen wie die Tafel, der 2nd-Hand-Laden oder das Sozialkaufhaus über eine Spende. Damit tust du dann nicht nur dem Klima etwas Gutes, sondern auch Menschen, die es nicht so leicht haben.

Lebensmittel nicht verschwenden

Im Durchschnitt gibt jeder Deutsche 355 Euro im Monat für Essen und Lebensmittel aus. Davon landet aber auch eine größere Menge immer wieder im Müll. Der Deutsche Haushalt wirft jedes Jahr pro Person etwa 75 kg Lebensmittel weg.

Davon wäre rund die Hälfte noch genießbar, obwohl das MHD abgelaufen ist. Somit lassen sich durch einen optimierten Einkauf nicht nur Ressourcen schonen, sondern auch bares Geld sparen.

- Besser planen: Jeder sinnvolle Einkauf beginnt schon zu Hause, ganz nach der Devise: Planvoll statt für die Tonne. Deshalb: Einkaufszettel schreiben! So behältst Du den Überblick.
- Besser lagern: Tatort Küche: Hier werfen wir am meisten weg. Doch mit der richtigen Lagerung lassen sich Lebensmittel vor der Tonne bewahren. Zur Grundausstattung gehören verschließbare Dosen, Bienenwachstücher, Obstschalen und ein Brotkasten. Damit lagerst Du Deine Lebensmittel am besten – ganz nach ihren Bedürfnissen.
- Besser essen: Die richtige Menge beim Kochen ist Erfahrungssache. Wichtige Helfer sind z.B. Kochbücher oder Kochcommunities im Internet.
- Teile Deine Lebensmittel: Dafür gibt es seit in vielen Städten die Initiative Foodsharing.



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

Merck-TU Darmstadt-Juniorlabor

Die Internationale Chemie-Olympiade ist ein Wettbewerb, in dem sich Schülerinnen und Schüler im Bereich Chemie miteinander messen. Die Sieger des Bundesentscheids stellen die deutsche Mannschaft, die im Juli 2022 an der 54. Internationalen Chemie-Olympiade in China teilnimmt. Begleitend zum Wettbewerb fanden an der TU Darmstadt in der vergangenen Woche Workshops für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Hessen und Thüringen statt. Hier dürfen die Jugendlichen im Juniorlabor Versuche durchführen, die ihnen einen Eindruck von moderner Laborpraxis und aktuellen Analysemethoden vermitteln.

Christian erklärt die Welt

Unser Sportmoderator Christian Seelmann kennt sich nicht nur sportlich sehr gut aus, sondern erklärt auch immer freitags unseren Zuschauern die Welt. Diesmal dreht es sich um die Frage: Warum sterben Bienen nach dem Stechen? Aber es gibt durchaus mehr interessante Fakten über die Insekten zu erzählen. Wussten Sie beispielsweise, dass ein Bienenleben bei Minustemperaturen nicht unbedingt vorbei sein muss? In den kalten Wintermonaten rücken die Schwestern ganz eng zusammen und wärmen sich gegenseitig. Angesagt ist Power-Kuscheln und Warmzittern. Und, da sie ihren Stock einige Monate nicht verlassen, müssen sie bereits im Sommer für ausreichend Proviant vorsorgen, der sie über den Winter bringt.

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

Patientenakademie 2022

Veranstaltungsreihe der Asklepios Klinik Langen

LANGEN (PM). Im Rahmen der Reihe "Patientenakademie 2022" finden im Februar Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltungen finden entsprechend der geltenden Zugangs- und Hygieneregeln nach 2-G+ statt, d.h. alle Teilnehmer müssen vor Ort ihren vollständigen Impf- bzw. Genesungsnachweis sowie ein gültiges Testzertifikat vorweisen. Sollte aufgrund geänderter Pandemiebestimmungen eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, wird die Veranstaltung online per Skype stattfinden. Angemeldete Teilnehmer werden in diesem Fall frühestmöglich über die Änderung informiert und erhalten die Zugangsdaten per E-Mail zugesendet.

Mi., 23. Feb., 18.00 Uhr

„Brennendes Feuer – Refluxösophagitis“,

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Referent: Dr. med. A. Buia,
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-, Viszeral- und
Thoraxchirurgie

Viele Menschen kennen das: Kaum hat man gut gegessen oder kohlenstoffhaltige Getränke zu sich genommen, beginnt das Aufstoßen, oft begleitet durch heftiges Sodbrennen. Dahinter kann sich die häufigste, gutartige aber auch schmerzhafteste Erkrankung des Magen-Darm-Trakts weltweit – die sog. Refluxösophagitis verstecken.



Dr. med. A. Buia, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie. Foto: Asklepios

Eine Speiseröhrentzündung (Ösophagitis) ist die Entzündung der Schleimhaut in der Speiseröhre (Ösophagus), die durch einen andauernden, krankhaften Rückfluss (Reflux) von aggressiver Magensäure ausgelöst wird. Die Säure greift dabei auf Dauer die Speiseröhre an und kann sehr starke Schmerzen, oder z. B. ein Brennen bzw. Druckgefühl bis hinauf in den Rachen, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Viele Betroffene leiden dabei nicht nur direkt nach dem Verzehr fettiger oder scharfer Speisen unter Reflux und Sodbrennen. Die Ursachen hierfür können unterschiedlich sein, oftmals ist ein erschlaffter Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre der Auslöser. Doch sollte bei anhaltenden Beschwerden unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen. Wie die Diagnose-, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten hierbei aussehen, erklärt Herr Dr. Buia in seinem Vortrag sehr anschaulich und freut sich auf Ihr Kommen.

Anmeldung und Information unter:
06103 / 912 – 6 12 26
a.bukvarevic@asklepios.com

Napoleon soll es besser haben

SELIGENSTADT (TSV). Napoleon hat eine traurige Vergangenheit, er verbrachte über 10 Jahre alleine in einem Zwinger. Napoleon ist ein sehr ruhiger, liebenswerter Hund. Er lebt auf der Pflegestelle mit anderen Hunden zusammen, möchte aber eher seine Ruhe. Es wäre schön, wenn er seine letzten Jahre in einem besseren Umfeld verbringen könnte. Mit Kindern fühlt er sich nicht wohl. Gassigehen ist etwas schwierig, sein Grundstück möchte er am liebsten gar nicht verlassen. Notfalls muss er

hinausgetragen werden. Autofahren liebt er auch nicht. Wir wünschen uns für ihn einen ruhigen Haushalt mit einem geduldfähigen hunderfahrenen Herrchen. Außer, dass er Männer bevorzugt, sind seine Ansprüche nicht sehr groß. Er liebt den Garten – dieser ist allerdings ein absolutes Muss – und seinen Platz auf dem Sofa. Er genießt Streicheleinheiten und schmilzt dahin. Mit Enge hat er ein Problem und wehrt sich dann auch mal. Napoleon ist absolut stubenrein und kann auch gut alleine

bleiben. Bisher hat er noch nicht gebellt, lt. seiner ehemaligen Unterkunft kann er es aber.

Er sollte am besten als Einzelhund leben, kann aber auch zu einem älteren, ruhigen Hund dazuziehen. Anderen Tieren geht er lieber aus dem Weg.

Napoleon hat eine Schulterhöhe von 45 cm und wiegt 17 Kilo.

Mehr über Napoleon erfahren Sie direkt bei der Pflegestelle unter Tel. 0170-5330425.

Foto: TSV



Musik barrierefrei erleben

Durchdachter MP3-Player geht speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung ein

(DJD-K). Selbst entscheiden, ob der MP3-Player eine Geschichte spielt oder ein Lied, die Lautstärke wählen oder immer wieder auf „repeat“ drücken – schon kleinste Kinder lieben es, wenn sie ohne fremde Hilfe ihre Lieblingsstücke abspielen dürfen. Für Menschen mit Behinderung aber ist es noch viel mehr – es bedeutet ein großes Stück Lebensqualität.

Mit den Bedürfnissen wachsen

Bereits vor zehn Jahren hat der Tüftler Rainer Brang aus Nürtingen den ersten „Hörbert“ entwickelt – einen nachhaltigen MP3-Player aus heimischem Holz, intuitiv zu bedienen und extra robust. Neun bunte Tasten hat der MP3-Player, mit denen kleine Musikfans einzelne Playlists aufrufen können. Auf der auswechselbaren und wiederbespielbaren Speicherkarte ist Platz für 17 Stunden Lieder und Geschichten. Und dank energiesparender Technik



Knopf drücken und los gehts: Kinder mit besonderen Bedürfnissen können barrierefreie MP3-Player selbstständig bedienen.

Foto: djid-k/Winzki/Olesia Bilkei/stock.adobe.com

gibt es rund 50 Stunden Spieldauer am Stück. Ein Netzstecker ist überflüssig. Auch weil Brang auf unnötigen Schnickschnack verzichtete, wuchs die Fangemeinde des durchdachten Hörspielers schnell. Ein weiterer Grund: Der gelernte

Softwareentwickler und sein Team suchten von Anfang an den Kontakt zu den Kunden. Wann immer ein Verbesserungsvorschlag oder ein besonderer Wunsch an ihn herangetragen wurde, machte das Team sich ans Werk und fand Lösungen. So entstanden in der deutschen Manufaktur nun zwei weitere Modelle, die barrierefreien Hörberts. Gedacht vor allem für Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Je nach Schweregrad der geistigen oder körperlichen Behinderung gibt es die Geräte mit drei oder auch nur einer großen und besonders leichtgängigen Bedientaste für die Titelauswahl. Auch der Kippschalter lässt sich leichter bedienen. Unter www.hoerbert.com/barrierefreie-modelle/ sind alle Funktionen der Geräte genau erklärt.

Barrierefrei auch im Alter

Rasch fand der MP3-Player Fans, die dem Kindesalter längst ent-

wachsen waren. Zum Beispiel Erwachsene mit Sehbehinderungen oder motorischen Einschränkungen, etwa durch Rheuma. Auch Altenheime und Demenzgruppen zeigten Interesse an dem stabilen Abspielgerät, das überall mit hingenommen werden kann. Denn Lieblingslieder sind auch im Seniorenalter von besonderer Bedeutung. Sie wecken Erinnerungen, fördern die Lust auf Bewegung und trainieren das Gedächtnis. Die Wahl über die großen Tasten schult spielerisch das Ursache-Wirkungs-Prinzip. Zusätzlich unterstützt die einfache Handhabung auf spielerische Weise Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Das motiviert und macht Spaß in jedem Alter. Derzeit wird an einem weiteren barrierefreien Modell mit noch mehr Flexibilität für Menschen mit stärkeren Behinderungen gearbeitet. Hier können externe Geräte, wie große Jelly-Buttons, über eine Buchse angeschlossen werden.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 6

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

APPETITLICH

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

Werden Sie
Bürgerreporter!

Besuchen Sie unser Online-Portal
www.rheinmainverlag.de

während	▼	Elan, Schwung	Infekti- onskrank- heit	franzö- sisch: Freund	▼	▼	Ver- schmel- zung	Fluss durch Grenoble	▼	Lese- stoff	▼	Teil jeder Adresse (Abk.)	metal- lene Spitze	▼	▼	Rufname Eisen- howers	öffent- lich loben
Höchst- maß, Bestfall	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Zweifler	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
dt. Nordsee- bucht	▶	▼	▼	Jesus' im Islam	▶	▼	▼	Knie- beuge im Ballett	▼	genmani- pulierte Wesen	▶	▼	▼	▼	▼	ein Teil- stück	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Dorf- teich	▼	Wichtig- tuer	▶	▼	▼	▼	Desin- fektions- mittel	▼	ein Umlaut	▶	▼	▼
kleine Kopfbedeckung	▼	Herbst- blumen	▼	Produkt vom Schaf	▶	▼	▼	▼	▼	lieblich, niedlich	▼	Teil der Blüte	▶	▼	▼	▼	▼
Teil der Mund- höhle	▶	▼	▼	▼	▼	▼	farblos	▼	Anrede für Gott	▶	▼	▼	▼	dt. Physiker † 1854	▶		3
▶	▼	▼	▼	Vorname von „007“- Brosnan	▼	Aspi- rant	▶		1	▼	▼	▼	▼	▼	Dampf- bäder	▼	▼
schott. See	it. Hafen- stadt	▼	Fremd- wortteil: ...freund	▶		5	▼	West- euro- päer	▶	▼	▼	Gestalt bei Schiller	▼	japa- nische Münze	▶	▼	▼
Vogel- kleid	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schnell- sendung	▼	voll- ständig	▶	▼	▼	▼	▼	ein Öster- reicher
Haus- vorbau	▶	▼	▼	▼	Nacht- vogel	▼	dt. Mittel- gebirge	▶		9	▼	▼	▼	Einfuhr von Gütern	▼	Abk.: Kilo- gramm	▼
▶	▼	▼	Körper- bau	▼	winkelig	▶	▼	▼	▼	sehr seltsam	▼	Adliger im alten Peru	▶	▼	▼	▼	▼
eng- lischer Gasthof	▼	Fußbe- kleidung	▶	▼	▼	▼	▼	Storch in der Fabel	▼	Pein- lichkeit	▶	▼	▼		2	▼	▼
Ablage- ordner	▶	▼	▼	▼	Eltern- teil (Mz.)	▼	indische Gottheit	▶	▼	▼	▼	röm Em- tegöttin	▶	▼	▼	Kunst- stoff- bahnen	▼
Skat- begriff	Kurz- hals- giraffen	starke Feuch- tigkeit	▼	verblüfft	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Haupt- stadt von Eritrea	▼	Abk.: Familien- name	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Düsen- flug- zeug	▶	▼	▼	franz. Depar- tement	▼	Gauner- sprache (franz.)	▶		4	▼	▼
gegen Geld er- werben	▶	▼	▼	▼	▼	Fachbe- reichs- leiter	▼	Ver- kniffen- heit	▶	▼	▼	▼	▼	Kurz- ware	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	poetisch: Märchen	▼	die Schöp- fung	▶	▼	▼	▼	▼	Akten- bündel	▼	zu keiner Zeit	▶	▼	▼
großes Raubtier	▼	▼	Gutsver- walter im MA.	▶	▼	▼	▼	Märchen- figur bei Grimm	▼	Bez. der Griechen bei Homer	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
babyl. Göttin	▶	▼	▼		6	Lenkrad	▼	sicher, behütet	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kraftvoll
▶	▼	▼	bayrisch: Kneipe	▼	eigen- sinnig	▶	▼	▼	▼	Filmlicht- empfind- lichkeit	▶	▼	▼	eh. Maß d. Drucks	▼	Fluss in Pom- mern	▼
jap. Hei- ligtum	Rinder- fett	Küchen- einrich- tung	▶	▼	▼	▼	▼		7	▼	eh. span. Währung (Abk.)	▼	Fluss in Italien	▶	▼	▼	▼
italie- nisch: drei	▶	▼	▼	Frage- wort	▶	▼	▼	Abk.: Mach- einheit	▼	Takt	▶	▼		8	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	franzö- sisch: dich	▼	Dehn- ungs- laut	▼	Mitter- nachts- messe	▶	▼	▼	eh. Name Ulan Bators	▶		10	▼	▼
bayrisch: Rettich	▼	Fußbe- kleidung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Waffen- lager	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
antikes Ruder- schiff	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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

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

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

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

Kaufe jeden PKW, Bus, LKW, Geländewagen, Wohnmobile, Traktoren, alle Modelle, jeder Zustand, auch viele KM, Mängel, Unfall, Motorschaden, mit o. ohne TÜV, alles anbieten. Zahle guten Preis. ☎ 06158/7488215 o. 0174/6004673

Kaufe Wohnmobile / Wohnwagen, jeder Zustand, auch defekt. Zahle bar und fair. ☎ 0177/3105303

Sammler kauft: Pelze 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

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

▶ Stellen

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

40-jährige Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, B&M, JYSK, Expert Klein, Globus, Kramb GmbH, LIDL, MediMax, Netto, Norma, Polster Aktuell, Rewe, Rossmann, 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-suedhesen.de
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann, Tara Lipke
redaktion@mein-suedhesen.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 aufgegebenen Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein 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

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

GESUNDHEIT

60% weniger Arthrose-Schmerzen¹

Ein hochkonzentriertes Arthrose-Arzneimittel überzeugt Millionen Gelenkschmerz-Patienten mit einer klinischen Studie.¹
Was Sie über den enthaltenen Pflanzenstoff wissen sollten.

Eine wirkstarke Arthrose-Therapie gibt Millionen Gelenkschmerz-Betroffenen in Deutschland Hoffnung. In einer klinischen Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass chronische Gelenkschmerzen bei Behandlung mit einem hochkonzentrierten Arzneistoff um 60% gemindert wurden.¹ Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt[®] im Arzneimittel Gelencium EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten und hochdosiert aufbereitet. Im Vergleich zu den meisten bisherigen Therapien (Tagesdosis: 960 mg)

beträgt die aufgenommene Wirkstoffdosis bei Gelencium EXTRACT 2.400 mg.² Hier von profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene, die meist eine besonders nebenwirkungsarme³ Langzeittherapie suchen. Denn eine Dauertherapie mit chemischen Schmerzmitteln ist aufgrund des beträchtlichen Nebenwirkungsprofils (u.a. Magengeschwüre, Bluthochdruck) in der Regel ausgeschlossen. Harpagophytum-Arzneimittel hingegen sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.³ Zudem sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Die Vorteile des hochdosierten HPG2400-Extraktes[®] liegen

auf der Hand: Die Kombination aus starker Schmerzlinderung¹ bei sehr guter Verträglichkeit³ ist in der Langzeittherapie ein Segen. Kein Wunder, dass Gelencium EXTRACT bereits Deutschlands meistverkaufte pflanzliche Tablette bei Arthrose ist.⁴

Fazit: Mit Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen wirksam lindern.¹ Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Für die Apotheke

Nr.1
Arthrose-Tablette⁴
www.gelencium.de

Gelencium EXTRACT
(Arzneimittel)

75 Tabletten:
150 Tabletten:
2x150 Tabletten:

PZN 16236733
PZN 16236756
PZN 17532250



Hochwertiges Öl
aus der Pflanze
Cannabis sativa.

Erstmals spezielle Cannabis-Kapsel aus der Apotheke

Entspannung & Lebensqualität: Eine neue Qualitätskapsel (Nahrungsergänzungsmittel) bringt den Cannabis-Boom erstmals in deutsche Apotheken.

Der Cannabis-Boom in Deutschland hält an – nicht zuletzt durch die Legalisierungspläne der neuen Ampel-Regierung. Die Wissenschaft sieht großes Potenzial – vor allem im Bereich von Psyche, Unruhe und Schmerzforschung wird stetig von bahnbrechenden Erkenntnissen berichtet. Jetzt ist es Wissenschaftlern erstmals gelungen, das wertvolle Öl aus den Samen der begehrten Cannabispflanze *Cannabis sativa*

in Kapselform aufzubereiten (Apotheke, Gelencium Cannabis Plus Kapseln, Nahrungsergänzungsmittel). Die neue Qualitäts-Cannabis Kapsel ist komplett rauchfrei ohne Risiko einer Abhängigkeit und enthält darüber hinaus essenzielle Vitamine. So trägt die Kapsel beispielsweise zur Funktion von Energiestoffwechsel, Psyche und Nervensystem bei.⁵ Cannabis-Anbau und -Verarbeitung erfolgen

ausschließlich in Deutschland.

Gelencium Cannabis Plus Kapseln sind ab sofort in allen Apotheken erhältlich.

Für die Apotheke

Gelencium Cannabis Plus Kapseln
(Nahrungsergänzungsmittel)

30 Kapseln:

PZN 17839899

www.gelencium-cannabis.de



NEU

¹) Chrubasik. In: Phytomedicine, 2002 Apr;9(3):181–94; Anwendungsbeobachtung ohne Randomisierung und Verblindung. ²) Die Standard-Tagesdosis bei Harpagophytum Procumbens-Monopräparaten in Deutschland beträgt bisher 960 mg – 94% der in Deutschland verkauften Packungen entsprachen dieser Tagesdosis (Quelle: Insight Health, 2019). Die Tagesdosis von Gelencium Extract beträgt demgegenüber 2.400 mg. ³) Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149–152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. ⁴) Absatz nach Packungen, Harpagophytum Procumbens-Monopräparate (Tabletten), Quelle: Insight Health, Jan.-Dez. 2021 ⁵) Energie: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Psyche: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Nervensystem: Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Helmholtzstraße 2-9 • 10587 Berlin.

Flamme®
KÜCHEN + MÖBEL

**DIE GRÖSSTE
KÜCHENAUSSTELLUNG
IN FRANKFURT!**

WIR SAGEN
Danke!

**FÜR IHRE TREUE
GIBT ES 1/2 PREIS**
Alle frei geplanten Küchen zum
Ohne wenn und aber

SIEMENS
GERÄTE INKLUSIVE



EXTRA VIEL
STAU-RAUM

KÜHLGERÄT
A
+
G

XL-HÖHE

Bei Finanzierungswünschen
sprechen Sie uns gerne an

**PRISMA® NIZZA –
MODERN INSZENIERT**
in Mineralgrün ultramatt |
inkl. Markeneinbaugeräte |
Maße ca. 240+280+170 cm.

INKLUSIVE

- ✓ Kühlschrank mit 4*-Fach (F)²⁾ Siemens K87V5SFO
- ✓ Einbaubackofen-Set (A)²⁾ Siemens EQ12KA01Z
- ✓ Inselhaube (A)²⁾ Silverline VR990JE
- ✓ Edelstahl-Einbauspüle Blanco Flex Pro 45S

SIE SPAREN
37%

vorher 11.105,-
6.998,-*



KAFFEE & KUCHEN



Abb. ähnlich

1€
je nur

Öffnungszeiten:
19.02. - 26.02.: 11 - 16 Uhr

Abb. ähnlich. Nur solange der Vorrat reicht. Je Coupon max. 1 Portion pro Kunde für max. 2 Personen. Gültig bis zum 26.02.2022.

Gültig bis 26.02.2022. * Alle Preise sind Abholpreise. Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis. Der angegebene Preis bezieht sich ausschließlich auf die im Artikeltext beschriebene Ausführung. ** Bisheriger Originalverkaufspreis. ¹⁾ Ausgenommen in dieser Anzeige beworbene Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ²⁾ Für die in der Anzeige dargestellten Elektrogeräte gelten folgende Spektren der Energieeffizienzklasse: Backöfen, Herde und Dunstabzüge A+++ bis D, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Kühl-/Gefrierschränke A bis G.

Flamme®
KÜCHEN + MÖBEL

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

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

BERLIN • BREMEN • FRANKFURT • FÜRTH • MÜNCHEN

