

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

Samstag, 26. Februar 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 15.195

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

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



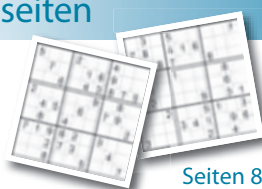
Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen auf

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



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9



Mit einer gesunden Ernährung kann man das Risiko für  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern.

Foto: djid

## So funktioniert eine herzgesunde Ernährung

Vor allem nach den Wechseljahren sollten Frauen Herzrisiken ernst nehmen

Mehr darüber lesen Sie auf Seite 2.

# So funktioniert eine herzgesunde Ernährung

Vor allem nach den Wechseljahren sollten Frauen Herzrisiken ernst nehmen

(DJD). Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurden bei Frauen lange Zeit nicht ernst genommen, galten eher als Männerproblem. Dabei sind sie auch beim weiblichen Geschlecht die häufigste Todesursache und treten insgesamt zwei- bis viermal häufiger auf als Brustkrebs. Vor allem nach den Wechseljahren steigt das Risiko für einen Herzinfarkt drastisch an.

## Expertin sieht „Verzichtsstrategie“ kritisch

Vor dem Klimakterium profitieren Frauen von einem schützenden Effekt der weiblichen Geschlechtshormone. Östrogene erweitern und schützen die Gefäße und schieben die Gefäßalterung hinaus. In der Menopause jedoch wird weniger Östrogen produziert, der Hormonschutz lässt nach. Umso wichtiger ist es, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Zu wenig Bewegung, Rauchen, Übergewicht und Bluthochdruck sind einige der Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Ebenso wie eine ungesunde Ernährung. Pauschale Ernährungsempfehlungen wie den weitgehenden Verzicht auf Fett und Salz sehen Experten wie die Ökotrophologin Ulrike Gonder allerdings kritisch. Wie die Ernährungsexpertin in einem Vortrag zum Thema „Herzgesundheit bei Frauen“ beim 29. Kongress des Verbands für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) in Aachen betonte, sei die Frage, wie viel Salz wir täglich konsumieren, nicht so



Unser Organismus braucht Salz als Basis für die Stoffwechselforgänge.

Foto: djd

wichtig. Vielmehr sollte man insgesamt auf eine gesunde Nahrungsaufnahme achten. „Wir brauchen mehr Lebensmittel- und weniger salzbasierte Ernährungsempfehlungen“, so Gonder. Unter [www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de) erfährt man, welche Rolle Salz für die Gesundheit spielt. Der Organismus benötigt ausreichende Mengen des Minerals, damit bestimmte Körperfunktionen richtig ablaufen können. So ist der Mineralstoff unter anderem wichtig für den Flüssigkeitshaushalt, die Verdauung und den Knochenbau.

## Bestandteile einer herzgesunden Ernährung

Zu einer herzgesunden Ernährung gehört eine frische Kost, die wichtige Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien liefert. Ungesättigte Fette wie in kalt gepresstem Oliven- oder Rapsöl helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Herz zu schützen. Blattsalate, stärkearmes Gemüse - etwa Brokkoli, Fenchel und Tomaten -, zuckerarmes Obst wie Beeren, fermentierte, normalfette Milchprodukte, fettreicher Seefisch, Nüsse und Samen sind einige der gesunden Lebensmittel, die auf dem Speiseplan nicht fehlen sollten. Ebenfalls zu empfehlen sind Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte, native Kokosprodukte sowie naturbelassenes Fleisch, Butter und minimal verarbeitetes Getreide. Auf „Junk Food“ und Fertiggerichte sollte man dagegen möglichst verzichten.

## Die Maade aus Südhessen...

Neulich uf de Gass...

Kennst du de Unnerschied zwischem Rundfunkbeitrag und de Müllgebühr?



Äh, nö!



Ei, die eine hole de Müll ab und die annern liefern ihn ins Haus.



Nix gege die Müllabfuhr!



# GESUNDHEIT

## 60% weniger Arthrose-Schmerzen<sup>1</sup>

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

**E**ine 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.<sup>1</sup> Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt<sup>®</sup> 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.<sup>2</sup> Hier von profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene, die meist eine besonders nebenwirkungsarme<sup>3</sup> 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.<sup>3</sup> Zudem sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Die Vorteile des hochdosierten HPG2400-Extraktes<sup>®</sup> liegen

auf der Hand: Die Kombination aus starker Schmerzlinderung<sup>1</sup> bei sehr guter Verträglichkeit<sup>3</sup> ist in der Langzeittherapie ein Segen. Kein Wunder, dass Gelencium EXTRACT bereits Deutschlands meistverkaufte pflanzliche Tablette bei Arthrose ist.<sup>4</sup>

**Fazit: Mit Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen wirksam lindern.<sup>1</sup> Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.**

Für die Apotheke

**Nr. 1**  
Arthrose-Tablette<sup>4</sup>  
[www.gelencium.de](http://www.gelencium.de)



<b>Gelencium EXTRACT</b> (Arzneimittel)	75 Tabletten: PZN 16236733	150 Tabletten: PZN 16236756
	2x150 Tabletten: 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.

**D**er 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 rauschfrei ohne Risiko einer Abhängigkeit und enthält darüber hinaus essenzielle Vitamine. So trägt die Kapsel beispielsweise zur Funktion von Energiestoffwechsel, Psyche und Nervensystem bei.<sup>5</sup> 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](http://www.gelencium-cannabis.de)

<sup>1</sup>) Chrubask. In Phytomedicine, 2002 Apr;9(3):181-94; Anwendungsbeobachtung ohne Randomisierung und Verblindung. <sup>2</sup>) Die Standard-Tagestherapiedosis bei Harpagophytum Procumbens-Monopräparaten in Deutschland beträgt bisher 960 mg - 94% der in Deutschland verkauften Packungen entsprachen dieser Tagesdosis (Quelle: Insight Health, 2019). Die Tagestherapiedosis von Gelencium Extract beträgt demgegenüber 2.400 mg. <sup>3</sup>) Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. <sup>4</sup>) Absatz nach Packungen, Harpagophytum Procumbens-Monopräparate (Tabletten), Quelle: Insight Health, Jan.-Dez. 2021 <sup>5</sup>) 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 Teufelskrielenwurzel-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



Von links: Pfarrer Bernhard Schüpke, Pfarrer Harald Christian Röper, Dr. Marie-Luise Wolff, Landrat Klaus Peter Schellhaas und Carsten Helfmann.

Foto: Landkreis Darmstadt-Dieburg

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](http://www.pro-retina.de)



Für die Unterstützung danken wir



Helfen Sie helfen –  
mit Ihrer Spende!



## ENTEKA spendet

An den Landkreis Darmstadt-Dieburg

**DARMSTADT-DIEBURG (PM).** Der Ökoenergie- und Telekommunikationsdienstleister ENTEKA spendet seit vielen Jahren am Jahresanfang für gemeinnützige Einrichtungen in der Region. Diese gute Tradition setzt das Unternehmen auch im kommenden Jahr fort und übergibt insgesamt 12.000 Euro an die Landkreise Darmstadt-Dieburg, Offenbach, Groß-Gerau, Bergstraße, Odenwald und an die Wissenschafts- und Digitalstadt Darmstadt.

2.000 Euro des Gesamtbetrags gehen an den Landkreis Darmstadt-Dieburg. Die Spende erhält die Katholische Kirchengemeinde St. Sebastian Eppertshausen, die damit die dringend erforderlichen Reno-

vierungsarbeiten der Valentinuskapelle unterstützen will.

Die Vorstandsvorsitzende der ENTEKA, Dr. Marie-Luise Wolff, überbrachte die Spende am Dienstag, 15. Februar, vor dem Kreishaus Dieburg persönlich. „Dies ist für mich ein wichtiger Termin, denn es geht um den Austausch mit den Menschen vor Ort. Als ein in der Region verwurzeltes Unternehmen sehen wir es als unsere Aufgabe an, Vorhaben in der Region zu unterstützen“, sagte Marie-Luise Wolff.

„Auch in diesem Jahr freuen wir uns sehr über die Spende der ENTEKA, die es uns möglich macht, besondere Schwerpunkte bei der Förderung zu setzen“, bedankte sich Landrat Klaus Peter Schellhaas.

### 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.



# Karneval: Die fünfte Jahreszeit

Vom 11. November bis zum Aschermittwoch: Trends & Tradition

Am 11.11. um 11.11 Uhr wird traditionell die Karnevals-session, der Fasching, die fünfte Jahreszeit, Fastnacht oder auch die närrische Jahreszeit eröffnet. Bereits seit dem 19. Jahrhundert ist das so. Warum der 11.11.?

Hintergrund ist, dass es auch vor Weihnachten, bereits kurz nach der Fixierung des Festes im Jahr 354, eine vorbereitende 40-tägige Fastenzeit gab. Ähnlich der österlichen Fastenzeit, die am Aschermittwoch beginnt. Sie begann am 11. November, dem Martinstag. Es galt, die vorhandenen Lebensmittel zu verzehren, die nicht „fastenzeittauglich“ waren, wie Fleisch, Schmalz, Eier und Milchprodukte. Auch war der Martinstag der Endtermin des bäuerlichen Jahres, an dem die Pacht fällig wurde und das Gesinde wechselte. Den Höhepunkt erreicht die Fastnacht in der eigentlichen Fastnachtswoche vom Lumpigen Donnerstag bis hin zum Faschingsdienstag. Der Lumpige Donnerstag wird vielerorts auch Weiberfasching genannt. Er markiert den Übergang von den Prunksitzungen zum Straßenfasching. In vielen Gemeinden stürmen verkleidete Frauen die Rathäuser und „übernehmen die Macht“ von den Männern. Symbolisiert wird die Machübernahme durch Schlüsselübergabe und/oder das Abschneiden der Krawatten. Die Faschingsumzüge und andere Straßenfaschingsveranstaltungen finden von Samstag bis Dienstag statt, wobei vor allem im Rheinland der Rosenmontag der Tag der Umzüge ist. Mit dem Aschermittwoch beginnt dann die Fastenzeit. In der Nacht zu Aschermittwoch um Punkt Mitternacht endet der Fasching. vielerorts wird dann der Fasching zu Grabe getragen. Im rheinischen gibt es an vielen Orten die Traditi-



Vor allem in Süddeutschland und im Schwäbischen sind die Hexen zur Faschingszeit unterwegs.

on, dass die Karnevalisten in dieser Nacht eine Strohuppe, den so genannten Nubbel, als Verantwortlichen für alle Laster der karnevalistischen Tage, vor allem wegen des ausgegebenen Geldes, verbrennen. Diese letzten Feierlichkeiten des Faschings werden auch Kehraus genannt. In früheren Zeiten haben vor allem die Damen mit ihren bodenlangen Gewändern beim Tanzen sozusagen den Tanzboden gekehrt. Mancherorts treffen sich die Karnevalisten am Aschermittwoch noch einmal zu einem gemeinsamen Fischessen oder zu einem rituellen „Portemonnaie-Auswaschen“.

## Faschingskrapfen, Berliner, Krepel, Kiachle & Co.

Das süße Faschingsgebäck ist im ganzen deutschsprachigen Raum beliebt und bekannt, allerdings unter vielen verschiedenen Namen und Regionalbezeichnungen. In

Sachen Zubereitung gibt es mindestens ebenso viele Rezepte. Klassisch wird der Teig, das kann zum Beispiel ein Hefeteig, ein Brandteig oder auch ein Quarkteig sein, in heißem Fett ausgebacken. Anschließend kann das Gebäck mit Puderzucker bestäubt oder mit Glasur überzogen werden. Meist werden die Küchlein mit Marmelade oder verschiedenen Cremes gefüllt. In früheren Zeiten war der Krapfen ein Festtags- oder Fastengebäck. In katholisch geprägten Gemeinden wurde es mit der Zeit zunehmend in der Fastnachtszeit populär.

## Was hilft, wenn's beim Karneval ein Glas zu viel geworden ist

Wenn's beim Feiern das eine oder andere Glas zuviel geworden ist, rächt sich das meist am nächsten Tag mit einem Kater. Das Wort entstammt ursprünglich der studentischen Umgangssprache des 19. Jahrhunderts und ist scherzhaft vom Katarrh abgeleitet. Wobei die alkoholbedingten Symptome nicht damit vergleichbar sind. Häufig wird auch der Ausdruck Katzenjammer gebraucht, dieser ist die nettere Version des Wortes Kotzenjammer aus der Goethe-Zeit. Die Leiden sind immer ähnlich: Kopfschmerzen, Übelkeit und Kreislaufprobleme. Durch den konsumierten Alkohol kommt es meist zu erhöhtem Harndrang, daher ist der Körper am Morgen danach meist ausgetrocknet. Mit der Flüssigkeit wurden auch viele wichtige Mine-

ralien ausgeschwemmt. Das kann zu Kopfschmerzen führen. Oberste Priorität bei einem Kater ist daher, den Flüssigkeits- und Elektrolyt-haushalt wieder auszugleichen. Dies geht am besten, indem man viel Wasser trinkt. Verdünnter Saft oder Kräuter- und Früchtetees sind auch gut. Von zu viel Kaffeegenuss ist eher abzuraten. Auch auf das gerne genommene Konterbier oder den Reparaturschnaps, also das Weitertrinken am Morgen, sollte man eher verzichten. Beim Essen muss sich der Magen langsam wieder eine ausgewogene Grundlage schaffen, zum Beispiel mit einem Butterbrot. Saures, wie der berühmte Rollmops, hat von den Inhaltsstoffen nur den Nutzen, dass es den Durst anregt und man mehr trinkt. Wissenschaftler haben übrigens herausgefunden, dass ein ordentlicher Kater die Leistungsfähigkeit bis zu drei Tage lang einschränken kann.

Fasching bedeutet Fröhlichkeit, Ausgelassenheit und Alkohol – und oftmals einen Kater.



Krepel gibt es in allerlei Variationen, Namen und Rezepten.

Fotos: DRM/Pixabay



Rhein Main Verlag



**Wir erreichen Menschen.**

Mit 12 eigenen Wochenzeitungen und einer wöchentlichen Auflage von über 806.000 Exemplaren ist der Rhein Main Verlag eines der führenden Medienhäuser der Region. Ob Beilagen, Anzeigen, Sonderwerbformen, die eigene Firmenzeitung, Print oder Digital... bei uns sind die Kunden immer an der richtigen Adresse! Über 25 Jahre Erfahrung in der Zeitungsbranche, kreative und zuverlässige Mitarbeiter, unser eigenes Zustellunternehmen mit fast 60-jähriger Marktpräsenz und gewachsenen Zustellstrukturen, garantieren einen optimalen Werbeerfolg!

**Für unser familiäres Team suchen wir für unseren Standort in Obertshausen ab sofort zur Festanstellung eine**

## **Verkaufsassistenz (m/w/d) im Rhein Main Verlag**

### **Ihr Profil:**

- Idealerweise kaufmännische Ausbildung mit Berufserfahrung im Vertriebsinnendienst oder Büromanagement
- Schnelle Auffassungsgabe
- Freude am Umgang mit Kunden und Kollegen
- Organisationstalent
- Ausgeprägte Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit und Eigeninitiative
- Flexibilität
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift

### **Unser Angebot:**

- Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Leistungsgerechte Vergütung
- Zukunftsorientierte Unternehmensstruktur mit sehr guten Entfaltungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Eigenständiges Arbeiten in einem hochmotivierten und dynamischen kleinen Team
- Sonstige freiwillige Arbeitgeberleistungen

**Interesse? Nicht warten – jetzt bewerben! Wir freuen uns auf Sie.**

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte ausschließlich per Mail an: [regina.kasten@rheinmainverlag.de](mailto:regina.kasten@rheinmainverlag.de)

## Online-Vortrag am Internationalen Frauentag am 8. März

**DARMSTADT-DIEBURG (PM).** Das Vereinbaren von Beruf und Familie bringt derzeit besonders Familien mit kleinen Kindern an ihr Limit. Für viele Familien stellt sich jeden Morgen die Frage, ob die Kita-Gruppe wegen Corona geschlossen wird oder ob Schulkinder wegen ihres positiven Testergebnisses nach Hause kommen müssen. Digitales Arbeiten im Homeoffice bietet hier die Möglichkeit, Beruf und Familie zu vereinbaren. Das ist viel mehr eine Notlösung als eine heimelige Familienidylle. Trotzdem bietet insbesondere für Frauen die „neue“ Art zu arbeiten nie dagewesene Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Job und Familie – sowohl durch wegfallende Pendel- und Präsenzzeiten, als auch durch die Möglichkeit, Positionen annehmen zu können, die unter anderen Umständen einen Umzug erforderlich machen würden. Auch wenn die Homeoffice-Pflicht im Rahmen der Pandemie demnächst aufgehoben wird, wird ein gewisser Grad der Digitalisierung in der Arbeitswelt bleiben und die Situation von Frauen mit und ohne Kinder nachhaltig beeinflussen. „Mit einem Online-Vortrag „New Work und das Aufbrechen bestehender Strukturen“ möchte das Büro für Chancengleichheit des LaDaDi die Herausforderungen der aktuellen Veränderungstendenzen der digitalen Zukunft sichtbar machen. Der Vortrag gibt einen allgemeinen Überblick über Arbeiten 4.0 und beleuchtet spezifisch die Auswirkungen, Chancen und Möglichkeiten für Frauen. Ich freue mich über dieses Angebot unseres Büros für Chancengleichheit“, sagt Landrat Klaus Peter Schellhaas. „Wir haben in den zurückliegenden zwei Jahren der Pandemie unsere Angebote erweitert und der Situation angepasst, sodass wir auch während dieser herausfordernden Zeit, die Menschen im LaDaDi durch unsere Angebote begleiten können“, so Schellhaas weiter. Der Online-Vortrag ist am Dienstag, 8. März, von 10 bis 12 Uhr. Anmelden kann man sich per E-Mail an [Veranstaltungen-Chancengleichheit@ladadi.de](mailto:Veranstaltungen-Chancengleichheit@ladadi.de). Zum Frauentag laden die Frauenbeauftragten und Frauenzentren des Landkreises zu vielen weiteren interessanten Veranstaltungen ein, die in Präsenz oder digital stattfinden. Das vollständige Programm ist zu finden unter [www.ladadi.de/chancengleichheit](http://www.ladadi.de/chancengleichheit).

**EGRO**  
mediengruppe

Verlage  
Zustellorganisationen  
Agenturen



Moderatorenteam  
Philipp Bächstädt  
und Anke Seeling

## Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

Mo-Fr  
18:30 Uhr und  
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de)

### Neu in der Mediathek

#### Digitallotsen in Langen

Das Smartphone ist heute aus dem Leben der meisten Menschen nicht mehr weg zu denken. Aber wer kennt das nicht? Nicht immer funktioniert alles so wie es soll und gerade ältere Menschen haben oft Probleme mit der Technik. Aus diesem Grund hat die Hessische Staatskanzlei in Wiesbaden das sogenannte Digitallotsen-Projekt ins Leben gerufen. Aktuell gibt es die Technik-Sprechstunde an sieben Standorten, organisiert von unterschiedlichen Trägerschaften. Bis Ende 2023 sollen halbjährlich neue Standorte dazukommen. Das Katharina-von-Bora Haus in Langen ist seit November einer von ihnen. Hier organisiert der gemeindepädagogische Dienst des evangelischen Dekanats Dreieich-Rodgau die Digital-Sprechstunde.

#### Geschlechterrollen und Gesellschaftskritik

In vielen Sammlungen ist die Kunst von Frauen immer noch unterrepräsentiert. Auch im Bereich der zeitgenössischen Kunst. Nicht so im Hessischen Landesmuseum Darmstadt, kurz HLMD. Durch eine großzügige Schenkung zweier Privatsammler im Jahr 2020 konnte das Museum sein Repertoire an „weiblichen“ Kunstwerken deutlich erweitern. Aus diesem Anlass zeigt es seit dem 15. Februar 58 Arbeiten von insgesamt 17 Künstlerinnen unter dem Titel „Frauen“.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de).

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

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

Rhein Main Verlag

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

## Tier der Woche



### Yaren

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

Yaren wurde von einer lieben Frau aus dem Tierheim gerettet. Dort hätte sie als so kleiner Hund keine Chancen gehabt. Sie ist jetzt bei ihr auf der Pflegestelle und zeigt sich dort sehr offen, verschmüsst und lieb. Mit den anderen Hunden kommt sie bestens klar. Auch Katzen sind kein

Problem für sie. Yaren ist 6,5 Jahre alt, und wiegt 12 kg bei einer Größe von 35 cm. Sie ist kastriert, geimpft und gechippt. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – [www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838

Foto: HTB e.V.

# Wort zum Sonntag



aufnahmen ist zu sehen, wie der ganze Saal versonnen mitschunzelt und hier und da eine Träne getrocknet wird. Über dem Ganzen liegt ein Hauch von Hoffnung und Vertrauen, der Wunsch nach Heilsein und dass einmal alles wieder gut ist.

Ich mag dieses Lied und sang es oft meinen Söhnen vor, wenn sie weinten. Die Melodie wirkt beruhigend und der Text singt von Hoffnung. Hoffnung ist wichtig für unser menschliches Leben. Hoffnung hilft uns, der Gegenwart zu trotzen, auch wenn wir weder ein noch aus wissen.

Diese Situation kannte auch Jeremia, der den folgenden Vers jedoch nicht ins Ungewisse betete: „Heile du mich, so werde ich heil, hilf du mir, so ist mir geholfen!“ (Jer 17,14).

Jeremia wusste: Gott hört mich, auch wenn es sonst niemand tut.

Er wusste: Gott sieht mich und steht mir bei, auch wenn ich für andere scheinbar unwichtig und unsichtbar bin. Gott ist mir nahe, auch wenn ich es selbst nicht glauben kann oder will.

Viele von uns kennen dieses Gefühl, wenn die Hoffnung schwindet vor den Problemen und den Sorgen und Ärgernissen unseres Alltags. Besonders jetzt!

Hoffnungslosigkeit ist eine Krankheit, die kein Arzt diagnostizieren kann. Sie kommt schleichend auf leisen Sohlen. Sie ist heimtückisch und unerbittlich. Sie ergreift den ganzen Menschen und hält ihn gefangen. Viele von uns sind davon betroffen. Wir nehmen dann alles als gegeben hin und fügen uns im alltäglichen Trott, sind antriebslos und müde.

Jeremia weist auf einen Ausweg hin: Er lenkt sein und unser Au-

genmerk auf Gott, der größer ist als all unsere Hoffnungslosigkeit. Jeremia weiß aber auch, dass Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen nicht über Nacht aufgebaut werden. Sie brauchen Muße und Zeit. Zeit für ermunternde Gespräche mit Anderen. Zeit zum Gebet, um sich wieder des Grunds für unsere Hoffnung zu vergewissern.

Ein Lied wie „Heile, heile Gänschen, es wird bald wieder gut...“, spricht uns im tiefsten Grund unserer Seele an und bringt uns ein Gefühl der Geborgenheit. Die Hoffnung, die aus Jeremia spricht, ist mehr als ein Gefühl, es ist eine Lebenseinstellung, die auch den Blick verändert.

Ich wünsche sie uns allen!

Es grüßt Sie herzlich,  
Ihre Michaela Meingast, Pfarrerin in Klein-Umstadt mit Dorndiel und Raibach

Hallo!  
Zur Fastnacht gehörte früher für mich „Mainz wie es singt und lacht!“. An etwas erinnere ich mich besonders gut: An das Lied „Heile, heile Gänschen, es wird bald wieder gut...“ In alten Film-

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösung der KW 7

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

WAHRHAFTIG

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

Werden Sie  
Bürgerreporter!



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



# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung!** ☎ 03685 - 409140, 5% **Online-Rabatt** sicher. [www.dachbleche24.de](http://www.dachbleche24.de)

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

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

**MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE MANIKÜRE UND PEDIKÜRE MASSAGE DER FÜSSE**  
Punkte der Gesundheit  
☎ 0176-73166934

## ▶ Stellen

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

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

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

**Kroatische erfahrene Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und Bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen!  
☎ 0621-18060334, 01579-2452024

**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

**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 Werteinschätzung. 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

**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

# Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Action, Alldrink, André Immobilien, Apotheke Sankt Peter, Auto Guth, Bauhaus, Bessunger Apotheke, JYSK, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Apotheke Worfelden, 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, Mc Fit, MediMax, Netto, Norma, ORANGE Fitness Club, Promed Assista, Rewe, ROFU, Rossmann, So Isses, Telekom, Thomas Philipps

# EGRO

Direktwerbung GmbH

**Zusatzjob ideal für**

- Aktive Hausfrauen
- Mobile Rentner
- Selbstständige im AD
- Alle, die ein Auto haben

Wir wachsen und suchen  
ab sofort

## Kontrollleur (m/w/d)

**Sie sind:**

- Mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- Gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- Durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

**Wir bieten:**

- Lukrativen Nebenverdienst
- Dauerhafte Beschäftigung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

**Bewerben Sie sich hier:**

[info@egro-direktwerbung.de](mailto:info@egro-direktwerbung.de)  
oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Infomationen: [www.egro-direktwerbung.de](http://www.egro-direktwerbung.de)

**Egro-Direktwerbung GmbH**  
Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschritt: Löwengasse 12, 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0, [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann, Tara Lipke  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
Gesamtauflage: 806.051  
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  
Anzeigensatz: Druck- und Pressehaus Naumann  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0  
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 Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

# KFZ-ANKAUF

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



**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**

**Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!**

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt  
[a.g.automobile1@web.de](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)



# Den Wald vom Gipfel der Bäume betrachten

Allgäuer Naturerlebnispark bringt Besuchern einen faszinierenden Lebensraum nahe



Traumhafte Aussicht:  
Der Spaziergang auf Höhe der Baumwipfel wird zum unvergesslichen Erlebnis.

Foto: djd/skywalk/Tobias Heimplaetzer

(DJD). Entspannen, staunen und lernen zugleich – kaum ein Ort hält eine solche Vielfalt an positiven Wirkungen und Eindrücken bereit wie der Wald. Er ist Raum für Ruhe und Erholung und er fördert die Gesundheit.

Ein Waldspaziergang von nur 15 Minuten reduziert nachweislich das Stressempfinden, senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz. Neben diesen gesundheitlichen Aspekten bietet der Wald immer neue Möglichkeiten, die Natur aus der Nähe zu betrachten und Abenteuer zu erleben.

Gleichzeitig gibt es viel Leben im Wald, das dem menschlichen Auge weitgehend verborgen bleibt, weil es sich tief im Boden oder in luftiger Höhe abspielt. Für alle, die ihr Wissen rund um diesen faszinierenden Lebensraum erweitern möchten, empfiehlt sich der Besuch in einem Naturerlebnispark wie dem Naturpark Skywalk in Scheidegg im Allgäu.

Hier haben Groß und Klein die Möglichkeit, ebenso fundiert wie spielerisch neue Facetten des Waldes kennenzulernen und sich für seine Wandlungsfähigkeit zu begeistern.

## 540 Meter langer Spaziergang entlang der Baumwipfel

Im Naturpark kann man die Welt des Waldes mit allen Sinnen erfahren. Und dies aus ungewöhnlicher Perspektive: Denn die Hauptattraktion des Parks ist ein barrierefreier Baumwipfelpfad mit 540 Metern Länge. Der 40 Meter hohe Aussichtsturm sorgt für beeindruckende Ausblicke auf den Wald und in die Voralpenlandschaft bis hin zum Bodensee und zu den Allgäuer Alpen. Aktuelle Informationen sowie Veranstaltungshinweise für den auf 1.000 Höhenmetern gelegenen Naturerlebnispark findet man unter [www.skywalk-allgaeu.de](http://www.skywalk-allgaeu.de). Als Ergänzung gibt es für das vor allem bei Familien und Paaren beliebte Ausflugsziel ein generationsübergreifendes Begleitangebot.

## Viele Attraktionen in der neuen Saison

Ende Mai 2022 wird ein Naturerlebnisgarten eröffnet, der Einblicke in

den Jahresverlauf der Bienen und Blüten ermöglichen soll. Für Aktive stehen ein großer Geschicklichkeitsparcours und ein Barfußpfad bereit. Entspannungssuchende können auf Relaxliegen den Bergblick genießen, während sich Kinder auf dem Abenteuerspielplatz oder im Streichelzoo vergnügen. Und nicht zuletzt lädt das Restaurant mit ausgewählten Speisen und Getränken sowie einem Biergarten mit traumhaftem Bergblick ein. Zu den geplanten Highlights der Saison zählen zudem der sogenannte Skywalk-Lauf im April sowie das Maifest, ein Wiesen-Open-Air im Juni und ein Waldkonzert im Juli. Für Oktober sind ein Waldkräuterfest und eine Waldgeisterparty geplant. Die beliebte Waldweihnacht im Dezember beschließt das Veranstaltungsjahr. Besucher sollten ihre Tickets möglichst bereits im Voraus online erwerben. Denn die Gästezahl pro Tag ist aktuell begrenzt. Für Informationen empfiehlt sich ein regelmäßiger Blick auf die Website des Naturerlebnisparks.

Nicht nur die Aussicht von der Plattform, sondern auch die imposante Stahlkonstruktion des Skywalks beeindruckt die Besucher.

Foto: djd/skywalk/Jonas de Rosso



WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüd

# hessen

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

## Wärmepumpen lieben Photovoltaik

ANZEIGE

Lernen Sie NIBE PV-Smart für ein effizienteres Sonnenerlebnis kennen!

Wertvolle Umweltenergie nutzen, aus der Sonne, direkt vom Dach. Ein bekannter Aspekt gewinnt mit NIBE PV-Smart – der intelligenten Funktion zur Kombination von Photovoltaikanlagen mit innovativen Wärmepumpen – besondere Bedeutung.

Im Neubau sind Wärmepumpen bereits Standard, in der Modernisierung ersetzen sie zunehmend alte Öl- und Gasheizkessel. Dabei werden die umweltfreundlichen Geräte häufig mit einer PV-Anlage zur Stromerzeugung vereint. Für das Management unterschiedlicher Energieerzeuger und -verbraucher im eigenen Haushalt bietet PV-Smart eine einfache, praxisorientierte Lösung, um den selbst produzierten Strom in Verbindung mit leistungsgeregelten Wärmepumpen äußerst intelligent zu nutzen.

**Voraussetzung:** Die Wärmepumpen-Regelung sollte den von der Sonne erzeugten PV-Strom zur späteren Nutzung auf verschiedene Arten thermisch speichern oder in heißen Monaten zur Kühlung einsetzen können.



Mit einer Photovoltaik-Anlage selbst erzeugter Strom schafft Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen – NIBE PV-Smart macht die Nutzung in Verbindung mit einer NIBE Wärmepumpe besonders intelligent. Foto: NIBE Systemtechnik

**Vorzüge:** Wärmepumpen mit NIBE PV-Smart erfüllen diese Anforderungen durch vorbildliche Kommunikation, die weit über den Marktstandard einer SG-Ready-Schnittstelle reicht. Binnen Minuten erstellen sie eine Ertragsüberschussberechnung und reagieren mit

der Anpassung ihres Betriebs auf wechselnde Bedarfssituationen.

**Ergebnis:** PV-Überschüsse lassen sich innerhalb des Gebäudes in Form von Wärme speichern und zeitversetzt nutzen.

**Vorteile:** Das System bindet Photovoltaik wirkungsvoll ein und erlaubt es, viel des eigenerzeugten Stroms zu verbrauchen. Somit kann der Autarkiegrad der Anlagen auch ohne Investition in eine Elektro-Speicherbatterie deutlich erhöht werden. NIBE PV-Smart ist in den Wärmepumpen der aktuellen NIBE S-Serie enthalten, um bestens mit neuen oder bestehenden PV-Anlagen zu harmonisieren.

Weitere Infos auf [www.nibe.de](http://www.nibe.de)

**NIBE**

NIBE Systemtechnik GmbH  
29223 Celle

info@nibe.de | [www.nibe.de](http://www.nibe.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.“

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

Ihre  
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag