

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 26. Februar 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

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

Herzgesunde Ernährung

Vor allem nach den
Wechseljahren sollten
Frauen Herzrisiken
ernst nehmen

Mehr darüber
lesen Sie auf Seite 2.



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

Foto: djd

Süd

hessen

 in einem Verlag

12 29 806T
Zeitungen Ausgaben Haushalte

Rhein Main Verlag
www.rheinmainverlag.de

mein
süd

hessen

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG

Gerauer Rundblat

BESSUNGER

Odenwälder
Journal

LOKALANZEIGER

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN

DER ISEBORJER

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 Stoffwechselvorgänge.

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 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, stärkearme 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.

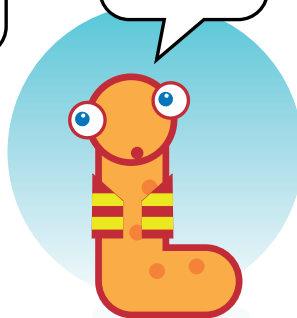
Die Maade aus Südhessen...

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!



©2022 Made in Südhessen by Claus-Jürgen Junglas

Hessen sucht Weltverbesserinnen und Weltverbesserer

Noch bis zum 28. Februar 2022 bewerben

KREIS OFFENBACH (PM). Das Land Hessen sucht junge und engagierte Menschen, die in diesem Jahr ein gemeinnütziges Projekt umsetzen wollen. Dazu ist der Wettbewerb „Werde auch du zum Weltverbesserer“ ausgeschrieben. Ob im Sportverein, bei der Feuerwehr, beim THW oder in der Schülerinnen- und Schülervertretung, viele Jugendliche und junge Erwachsene engagieren sich in ihrer Freizeit auf freiwilliger Basis. Die Hessische Landesregierung will dieses Engagement nun stärker ins Rampenlicht rücken.

Als Weltverbesserer können sich Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren mit ihren gemeinnützigen Projekten bewerben. Eine unabhängige Jury, die zur Hälfte aus jungen Erwachsenen besteht, wählt ausgezeichnete Initiativen aus. Sie erhalten eine Prämie in Höhe von 500 Euro. Insgesamt stehen bis zu 10.000 Euro für die Prämierung der Projekte bereit. Bewerbungen sind bis zum 28. Februar 2022 unter www.deinehrenamt.de/weltverbesserer möglich. Dort sind auch die Teilnahmebedingungen zu finden. Die Ehrenamtsagentur des Kreises Offenbach beantwortet Fragen zum Wettbewerb, Telefon 06074 8180-1069, E-Mail ehrenamt@kreis-offenbach.de.

30.000 Euro Schaden nach Toilettenbrand

DREIEICH (PM). Nach dem Brand in der Toilettenanlage der Weibelfeldschule in Dreieich-Sprendlingen wurde die Schadenshöhe durch einen Sachverständigen ermittelt. Komplette saniert werden muss der betroffene Sanitärbereich. Die angrenzenden Räume und Flure, die leicht mit Asche verunreinigt waren, wurden bereits gereinigt. Am Donnerstag konnten diese wieder genutzt werden. Der Schaden wird auf rund 30.000 Euro beziffert.

„Wir haben Anzeige gegen Unbekannt erstattet“, sagt Landrat Oliver Quilling, „denn eine Brandstiftung ist kein Kavaliersdelikt. Vieles spricht derzeit dafür, dass es sich um eine Challenge auf Tik Tok handelt. Doch bei Brandstiftung hört der Spaß auf.“ Die Polizei hat die Ermittlungen nach der verursachenden Person aufgenommen.



CORTINAWOHNBAU

Wir suchen Grundstücke (auch Abriss) ab 500 Quadratmeter in

- Rodgau
- Obertshausen
- Heusenstamm
- Dreieich
- Seligenstadt
- Offenbach

für unsere attraktive Wohnbebauung!

Eine schnelle und seriöse
Abwicklung wird garantiert.

Ihr direkter Kontakt: 0 61 06 - 64 56 13

info@cortina-wohnbau-gmbh.de



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 Marktpresenz 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

Innenausbau an der Rote-Warte-Schule in Mühlheim läuft

KREIS OFFENBACH (PM). Inzwischen steht gut sichtbar an der Birkenwaldstraße in Mühlheim das neue Schul- und Betreuungsgebäude der Rote-Warte-Schule. Parallel wird im Auftrag der Stadt Mühlheim eine Schulkindbetreuung errichtet. Der Rohbau ist abgeschlossen, die Fenster sind drin. Der Innenausbau läuft. Landrat Oliver Quilling stellte am Dienstag den Stand der Baumaßnahmen gemeinsam mit dem Bürgermeister Daniel Tybussek und dem Ersten Stadtrat Dr. Alexander Krey von der Stadt Mühlheim der Öffentlichkeit vor.

Die Schulgemeinde ist seit Beginn des Schuljahres 2019/20 im Ausweichquartier auf dem MAN-Gelände. Anfang des Jahres 2020 begannen die Arbeiten mit dem Abriss von vier der fünf Gebäude der alten Schule. Die Gebäude hatten eine unzureichende Gründung. Dadurch ist es zu Rissen und Feuchtigkeit gekommen, so dass die Standicherheit nicht mehr gewährleistet werden konnte. Nur das sogenannte Haus vier aus dem Jahr 2000 wurde erhalten und grundhaft saniert. Es wird durch eine Brückenkonstruktion mit dem Neubau verbunden.

Für die Grundschule sind auf rund 2.000 Quadratmetern acht Klassen-, zwei Gruppenräume, ein Musikraum, welcher geöffnet werden kann zum Foyer, ein Werkraum sowie der Verwaltungsbereich vorgesehen. Die Schülerbibliothek wird im Untergeschoss des Gebäudes vier mit einem Lichthof in der Nähe zum Betreuungsgebäude angeordnet. Das Gebäude wird barrierefrei mit einem Aufzug erschlossen. Auf dem Dach des Neubaus wird eine Photovoltaikanlage montiert. Zusätzlich werden Lüftungsanlagen mit effizienter Wärmerückgewinnung eingesetzt. Zur Einhaltung des sommerlichen Wärmeschutzes ist eine Nachtauskühlung vorgesehen.

„Mit dem Neubau der Rote-Warte-Schule schaffen wir nicht nur einen Ersatz für das nicht mehr zu sanierende Schulgebäude, sondern vor allem auch eine Grundschule, die den pädagogischen Anforderungen gerecht wird“, sagt Landrat Oliver Quilling. „Die Arbeiten liegen trotz der aktuellen Coronalage noch gut im Zeitplan. Spätestens in den Herbstferien können die rund 140 Kinder die neuen Räume beziehen.“

EGRO
mediengruppe

**Verlage
Zustellorganisationen
Agenturen**



In den Heilbädern im Passauer Land können Erholungssuchende durchatmen und ihre Gesundheit stärken.

Foto: djd/Tourismus Passauer Land/Europatherme Bad Füssing/Andi Meyer

Thermalwasser und Freiluftspaß in Niederbayern

Gesund baden, durchatmen und aufwärmen in Bad Füssing und Bad Griesbach

(DJD). Wellness- oder Gesundheitsurlaub erfreut sich in Deutschland wachsender Beliebtheit. Laut Verbrauchs- und Medienanalyse (VuMA) haben 2020 rund 5,56 Millionen Bundesbürger einen kürzeren oder längeren Aufenthalt dem Wohlbefinden von Körper und Geist gewidmet. Das sind fast zwei Millionen mehr als im Jahr 2017. Wer den wohltuenden Dreiklang aus viel intakter Natur, natürlichen Heilquel-

len und innovativen Gesundheitsangeboten sucht, wird beispielsweise im Passauer Land fündig. In der mit dem staatlichen Qualitätssiegel „Gesundheitsregion Bayern“ ausgezeichneten Gegend befinden sich die Heilbäder Bad Füssing und Bad Griesbach. Ihre heilkräftigen Thermalquellen sorgen gerade in der kalten Jahreszeit für eine Extraportion Wärme und Wohlbefinden. Sie können einen Beitrag dazu leisten, dass chronische Schmerzen, aber auch Stresssymptome gelindert werden.

Vom Saunahof in den Winterwald

In den Thermenorten des Dreiländerecks Niederbayern-Böhmen-Oberösterreich erwartet Gäste eine Symbiose aus Wellness, Prävention und Gesundheit. In Bad Füssing etwa speist heilkräftiges Thermalwasser mit einem besonders hohen Gehalt an Sulfid-Schwefel drei große Bade-, Wohlfühl- und Therapiezentren. Insgesamt rund 10.000 Quadratmeter Wasserfläche verteilen sich hier auf die „Therme Eins mit Saunahof“, die „Europa Therme“ und die „Johannesbad Thermenwelt“. Letztere gehört mit ihrem Thermal-Wellenbad, der Salzwasser-Felsenlagune und dem über 100 Meter langen Strömungskanal sowie fünf Saunen, acht Bewegungs- und fünf Schwefelgasbädern zu den größten Thermen Europas. Unter [www.](http://www.passauer-land.de)

passauer-land.de gibt es alle Informationen zur Region sowie viele Frischluft-Tipps. Outdoorsportler finden einen aktiven Ausgleich zum Thermenspaß unter anderem bei Schneeschuhwanderungen in

auf den gesamten Bewegungsapparat aus, regt die Durchblutung und den Zellstoffwechsel an und unterstützt die Muskelentspannung. Schwimm- oder Luftsprudelbecken, Wasserfallanlagen und Strö-



Foto: djd/Tourismus Passauer Land/Kur- & Gästeservice Bad Füssing/J. Schlegel

der tief verschneiten Natur oder auf anspruchsvollen Loipen ohne Massenbetrieb.

Wie ein Tag am Meer

Auch die 16 Innen- und Außenbecken der Wohlfühl-Therme in Bad Griesbach sind gefüllt mit heilkräftigem Thermalmineralwasser aus vulkanischen Tiefen. Mit einem der höchsten Fluoridgehalte in Europa wirkt sich das Wasser positiv

umungskreiseln sorgen für Abwechslung beim gesunden Baden. Tief durchatmen und ihr Immunsystem stärken können Besucher auch in den drei unterschiedlich heißen Saunen oder der Totes-Meer-Salzgrotte. Der 45-minütige Aufenthalt in der mit einer besonders heilsamen Mischung aus Natrium, Kaliumchlorid und Magnesium angereicherten Luft wirkt wie ein Tag am Meer: stimmungsaufhellend und wohltuend für die Atemwege.



Schneeschuhwandern im Passauer Land ist ein gesunder Frischluftausgleich zum Thermenspaß.

Foto: djd/Tourismus Passauer Land/E. Bottler

Karneval: Die fünfte Jahreszeit

Vom 11. November bis zum Aschermittwoch: Trends & Tradition

Am 11.11. um 11.11 Uhr wird traditionell die Karnevalsession, 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 Tradition



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, Kreppel, 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 Branteig 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 Elektrolythaushalt 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.



Kreppel gibt es in allerlei Variationen, Namen und Rezepten.

Fotos: DRM/Pixabay



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

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.

Das Wort zum Sonntag

von Michaela Meingast

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 Filmaufnahmen ist zu sehen, wie der ganze Saal versonnen mitschunkelt 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 Augenmerk 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

2 „Rothaarige“ suchen Zuhause

SELIGENSTADT (TSV). Ella und Tinka sind im Dezember bei ihrer Pflegestelle eingezogen und warten dort sehnsüchtig auf ihre neue Familie. Zwei wunderschöne, verschmuste, rote Katzenmädchen, wie lange werden sie wohl noch warten müssen??? Tinka ist sehr verschmust und anhänglich, Ella ist am Anfang eher etwas zurückhaltend. Die beiden sind sehr sozial mit anderen Katzen und alterstypisch verspielt. Ella und Tinka werden ausschließlich in

Wohnungshaltung abgegeben. Wo sind Ellas und Tinkas Menschen???

Mehr über die beiden erfahren Sie direkt bei Pflegestelle: 0160-3274390 oder auf der Seite des TSV-Seligenstadt: www.tsvseligenstadt.de

Nach Terminvereinbarung können sie gerne in 63512 Hainburg besucht werden.

Foto: TSV



PORTAS® Clevere Renovierungslösungen

**Wir verwirklichen Ihre Wohnwünsche - stilvoll, schnell, sauber, ressourcenschonend:
Ihre Türen werden wieder schön und modern in nur einem Tag.**



Mit der Türenmodernisierung von PORTAS können der Stil und das Aussehen sämtlicher Zimmertüren innerhalb kurzer Zeit komplett verändert werden. Die Oberfläche wird mit einem neuen, langlebigen, hochwertigen Kunststoff ummantelt, glatt oder mit Holzstruktur. Die dekorgleichen Zargen sowie moderne Beschläge runden das Bild Ihrer Tür ab.



Portas Ausstellungsstudio Dietzenbach

Assar-Gabrielsson-Straße
63128 Dietzenbach Steinberg (nahe S-Bhf.)

Terminvereinbarung für Studio oder vor Ort ☎ 0 60 74 / 404 127 • 🏠 www.portas.de

Tipps zum erholsamen Ein- und Durchschlafen

(DJD-K). Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hat, kann mit sanften Hilfen gegensteuern. Laut einer GfK-Umfrage des Arbeitskreises Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM) im Lebensmittelverband Deutschland gibt es verschiedene Strategien zum besseren Einschlafen. Alle Ergebnisse der Studie kann man kostenlos unter www.nahrungsergaenzungs-

mittel.org nachlesen. So passen 16 Prozent der Befragten ihr Medienverhalten an und schalten abends das Handy aus. 19 Prozent lesen ein Buch oder hören beruhigende Musik (15 Prozent). Wieder andere nehmen Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise mit Magnesium, Melatonin oder Melisse ein (8 Prozent). Neben der richtigen Ernährung sollte man zudem darauf

achten, immer zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen, um einen festen Schlafrhythmus zu entwickeln.

Erholsamer Schlaf ist wichtig für Körper und Geist.

Foto: dj-d-k/Lebensmittelverband Deutschland/
Getty Images/Yuri Arcurs Productions/
Charday Penn



Sudoku | Rätsel

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

	6	4	1		9	7	
7	3	5	4			1	
		1		8			4
2	7				1		8
		3		2		6	
1			6				2
6	4			3		2	
		9			4	8	6
		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
L	E		I	S	A	E	K	L	O	N	E
K	A	P	P	E		I	P	R	O	T	Z
N	H		W	O	L	L	E		U	K	E
G	A	U	M	E	N		I	H	E	R	R
N	E	S		I		B	E	W	E	R	B
T		P	H	I	L		I	R	E		S
G	E	F	I	E	D	E	R		Z		T
E	R	K	E	R		I	E	I	F	E	L
I	N		R	E	C	K	I	G		L	I
U		S	C	H		L	B	L	A	M	A
A	K	T	E		L	A	G	N	I	O	P
A		V	E	R	D	U	T	Z	T		O
K	O	N	T	R	A	J	E	T		A	A
K	A	U	F	E	N		B	E	R	N	S
B	A	E	R		T		N	A	T	U	R
P	S		M	E	I	E	R		R	D	A
I	S	T	A	R		S	G	E	B	O	R
I	S	E		B	E	S	T	U	R		A
B	R	A	T	O	F	E	N		S	A	G
T	R	E		W	E	R		T	P	I	E
R	A	D	I		U	M	E	T	T	E	
L		S	T	I	E	F	E	L		A	R
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

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

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

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, 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, Gobelins, 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 Wohnungsaufösungen 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

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

Kontrolleur (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
oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Informationen: www.eegro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen

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
Druck- und Pressehaus Naumann
Anzeigenschluss: 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 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



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

540 Meter langer Spaziergang entlang der Baumwipfel

(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.

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. 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 Geschicklichkeitssparcours 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 Gästeszahl 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 PVSmart 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

NIBE

NIBE Systemtechnik GmbH
29223 Celle

info@nibe.de | www.nibe.de

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



Malteser
...weil Nähe zählt.

HAUSNOTRUF
vor Ort für Sie

2 Monate gratis
(Stichwort: mein Südhessen)

www.malteser-offenbach.de

Telefon: 06104 – 406790