

mein südhessen

Die Mitmachzeitung am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de
HEIMATBLATT RÖDERMARK
 Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

Samstag, 26. Februar 2022

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 10.100

Die Heimat im Abo
 Heimatblatt Rödermark



HEIMATBLATT RÖDERMARK
 Ganz nah dran am Puls der Stadt Vom Arbeiterführer zum Reichspräsidenten

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



mein südhessen
 auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

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



Südhessen in einem Verlag



12 Zeitungen
29 Ausgaben
806T Haushalte

Rhein Main Verlag
www.rheinmainverlag.de

meinsüd hessen Rodgau Zeitung HEIMATBLATT RÖDERMARK MÜNSTERER ANZEIGEBLATT EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT DER FRANKFURTER-HEIMATZEITUNG DUMMEL

Gerauer Rundblick 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 Stoffwechselfvorgänge.

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, 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!



„Kein Pardon“ in der Kulturhalle

Musical-Komödie aus der Feder von Hape Kerkeling und Thomas Hermanns am Sonntag, dem 6. März 2022

RÖDERMARK (PM). „Das ganze Leben ist ein Quiz“ ist wohl der bekannteste Ohrwurm, der am 6. März 2022 um 19 Uhr, in der Kulturhalle Rödermark erklingen wird. Doch auch darüber hinaus bietet das Musical von Thomas Hermanns und Hape Kerkeling über 2,5 Stunden gute Unterhaltung.

Die Musicallyfassung basiert auf dem erfolgreichen Kinofilm „Kein Pardon“ von 1993 und ist eine selbstironische Satire auf die schillernde Bussi-Bussi-Gesellschaft des Showgeschäfts, die im krassen Gegensatz zur rauhen Ruhrpott-Mentalität im Leben des charmant-chaotischen Peter Schlönzke (dargestellt von Tim Reichwein) und seiner Familie steht. Einmal Heinz Wäscher, dem Moderator der großen Samstagabendshow, die Hand schütteln, das war schon immer Schlönzkes heimlicher Traum. Dass nicht alles so ist, wie es im Showgeschäft

scheint, und es sowieso immer anders kommt als man denkt, wird er jedoch im Laufe der Handlung und mit vielen urkomischen Wendungen erfahren.

Der Startschuss zur neuen Tourneeproduktion, die erstmals seit der Premiere im Düsseldorfer Capitol-Theater durch Deutschland reist, fiel am 11. Februar 2022 in Wald Fischbach (Rheinland-Pfalz) mit der großen Premiere vor ausverkauftem Bürgerhaus. Das Publikum wurde aufs Köstlichste unterhalten und spendete am Schluss Standing Ovations, denn die Darsteller*innen agierten mit viel Spielfreude nach der langen Corona-Pause.

Zusammen mit den rund 25 Künstler*innen der Produktion von Frank Serr Showservice freut sich das Team des Kulturbüros, die erste große Musicalshow im neuen Jahr in der Kulturhalle präsentieren



Bunte Szenen und kecke Choreographien verspricht die Neu-Inszenierung von 2022.

Foto: Frank Serr Showservice

zu können. Für die Veranstaltungen in der Kulturhalle Rödermark gelten die aktuellen hessischen Corona-Regelungen, und nach wie vor werden alle Teilnehmenden um ein pandemiegerechtes Verhalten vor, während und nach den Veranstaltungen gebeten.

Tickets und weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kulturhalle-roedermark.de,

per Telefon unter 06074 911655 oder im Kulturbüro, Dieburger Str. 27, Rödermark (Ober-Roden).

Mehr lokale Nachrichten aus Rödermark? Abonnieren Sie jetzt die Heimatzeitung Rödermark für nur 2,50 Euro im Monat.

SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter @Bauknecht SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter

stetter-lagerverkauf.de



Ihr Vorteil-
unser Konzept!
Wir helfen Ihnen
richtig sparen!

Kühlschränke	ab 110,-
Trockner	ab 199,-
Wasch- automaten	ab 199,-
Einbaugeschirr- spüler	ab 299,-
Einbauherde	ab 299,-
Einbaukühlschränke	ab 199,-

Abholpreise! Vollservice gegen geringen Aufpreis.

Fabrikneue Geräte vor Ort kaufen - zu Internetpreisen - und günstiger!!!*

- Aussuchen
- Preis vergleichen
- zuschlagen



Achtung!

Vorbehaltlich der
jeweils gesetzlichen
Verordnungen.

Wenn Sie Kontakt vermeiden wollen

Einkauf leicht gemacht

Sie nennen uns den besten Internetpreis für Ihr Wunschgerät - telefonisch oder per E-Mail.
Wir kontaktieren Sie, um diesen Preis zu bestätigen oder ggf. zu unterbieten sowie weiteres.
(Abholung, Lieferung, Zahlungsweise, Termin etc.) zu klären.

Einbau-Geräte
Miele SIEMENS BOSCH
LIEBHERR und Importware
sowohl fabrikneu, originalverpackt als auch
Ausstellungsstücke und Lackfehler-Geräte
stark reduziert!

stetter

Willi Stetter e. K.
Inhaber Willi Stetter
Elektro-Hausgeräte

Filiale
63853 Mömlingen
Obernburger Str. 13
Tel. 0 60 22 / 20 43 26 · Fax 20 43 28
E-Mail moemlingen@stetter-lagerverkauf.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 10 - 18 Uhr Sa. von 9 - 13 Uhr
Hauptsitz
64380 Roßdorf-Gundershausen
Hauptstr. 69
Telefon 0 60 71 / 7 43 00 · Fax 7 43 02
E-Mail verkauf@stetter-lagerverkauf.de
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr

SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter @Bauknecht SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter

Abbildungen haben symbolischen Charakter. Druckfehler + Liefermöglichkeiten vorbehalten. Abgabe an Endverbraucher in handelsüblichen Mengen.



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. 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 Naturerlebnispark 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



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 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.



Krepel gibt es in allerlei Variationen, Namen und Rezepten.

Fotos: DRM/Pixabay



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. 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 Naturerlebnispark 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





Moderatorenteam
Philipp Bächstädt
und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.
Hintergründe.
Emotionen.

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

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter www.rheinmaintv.de

Neu in der Mediathek

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.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Hartmut Weiser erster Urberacher 150er

Zahlreiche weitere Jubilare

RÖDERMARK (PM). Ein Highlight, das beim letzten Urberacher Blutspendetermin leider nicht gewürdigt werden konnte: Hartmut Weiser hat seine 150. Spende geleistet und damit als erster diese Schallmauer in Urberach durchbrochen. Doch die strengen 3G-Regeln und Auflagen für Blutspendetermine lassen momentan keine Ehrungen während eines Termins zu. Zusätzlich ist die Anzahl der Helfer auf ein Minimum beschränkt. Die entsprechenden Ehrungen des Blutspendendienstes und des Ortsvereins werden Herrn Weiser deshalb nur postalisch erreichen. 75 Liter Spenderblut bedeuten auch jahrzehntelanges Besuchen von Spenderterminen um fremden Menschen zu helfen. Es wäre ein Abend der Ehrungen geworden, denn weitere 10 Spender verzeichneten Jubiläen: Die zweithöchste Auszeichnung wäre an diesem Abend Jutta Niedermann (Ober-Roden) zuteil geworden, die für die 75. Spende mit der Goldnadel mit der Zahl 75 und einer Urkunde gewürdigt wird. Mit der Goldnadel mit der Zahl 50 und einer Urkunde wird Tanja Lorenz für

50maliges Spenden geehrt werden. Paul Anding (Langen), Norbert Fischer (Dietzenbach) und Daniel Müller werden mit der Goldnadel mit der Zahl 25 für fünfundzwanzigmaliges Spenden geehrt. Dirk Eder, Carmen Helfenstein, Stephan Nostadt, Anja Schaal und Sven Szamatulski erhalten für Ihre 10. Spende die Goldnadel mit Urkunde zugesandt. Insgesamt erscheinen 158 Spendewillige, von den erfreulicherweise 153 spenden konnten, darunter 11 Erstspender. Der Termin war frühzeitig ausgebucht, zumal die zulässige Spenderzahl aufgrund der aktuellen Einflüsse niedriger war. Da in 2022 in Urberach erstmals fünf Termine im Jahr durchgeführt werden, gibt es aber noch vier weitere Gelegenheiten: jeweils dienstags von 15.30 – 20 Uhr in der Halle Urberach am 17.5., 19.7. 27.9. und 29.11.2022.

Mehr lokale Nachrichten aus Rödermark? Abonnieren Sie jetzt die Heimatzeitung Rödermark für nur 2,50 Euro im Monat.

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: djd-k/Lebensmittelverband Deutschland/ Getty Images/Yuri Arcurs Productions/ Charday Penn



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	Y		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	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	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	
		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			E	S	T	U	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

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, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, 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, 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
oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Infomationen: 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
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann, Tara Lipke
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.051
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu-Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Layout, Satz Druck- und Pressehaus Naumann

und Druck: GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Anzeigenschluss: Druck- und Pressehaus Naumann
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0
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.

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

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 Strohpuppe, 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 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.



Krepel gibt es in allerlei Variationen, Namen und Rezepten.

Fotos: DRM/Pixabay

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

NIBE

NIBE Systemtechnik GmbH
29223 Celle

info@nibe.de | www.nibe.de

Englisch für Anfänger
in Waldacker

RÖDERMARK (PM). Im Bürgertreff Waldacker in der Goethestraße 39 beginnt am Montag, dem 07. März um 18:00 Uhr ein Englischkurs für alle Interessierten, die immer schon einmal diese Weltsprache von Anfang an lernen wollten, es aber aus verschiedenen Gründen bisher noch nicht oder nur ansatzweise gemacht haben. Der Kurs findet an zehn Terminen statt und kostet EUR 54,-. Information und Anmeldungen bei der Volkshochschule Rödermark unter Tel. 06074/ 922700 oder online über www.vhs-roedermark.de

**Mehr lokale Nachrichten
aus Rödermark?
Abonnieren Sie jetzt die
Heimatzeitung Rödermark
für nur 2,50 Euro
im Monat.**