

meine südhessen



3

Samstag, 25. Juni 2022

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 12.660



GUTSCHEIN

für eine kostenlose
Marktpreiseinschätzung
Ihrer Immobilie

CENTURY 21®

Jens André Immobilien



☎ 06151-101 67 69

✉ darmstadt@century21.de

🌐 www.darmstadt.century21.de

Mit dem Auto in den Urlaub



Mit dem Auto in den Urlaub fahren ist beliebt. Damit alles funktioniert, haben wir für euch nützliche Tipps rund um den Autourlaub zusammengestellt. Mehr dazu auf den Seiten 2 und 3. Foto: stock.adobe.com



Niemand steht gerne im Stau. Um Staurisiken vorab zu erkennen sollte man seine Route gut planen. Foto: DRM/pixabay

Mit dem Auto in den Urlaub

Nützliche Tipps für Euren Sommerurlaub 2022

Egal ob Berge, Meer oder Städtrip. Viele Deutsche verreisen gerne mit dem Auto. Warum auch nicht. Es ist praktisch, man ist mobil und kann auch spontan sein. Außer-

dem ist man unabhängig und kann hinfahren, wo man will. Damit die Urlaubsfreuden nicht durch eine Panne oder mangelnde Funktionen beeinträchtigt werden, sollte man

sein Auto vorab prüfen und fit machen. Vieles geht dabei selbst, für einige Dinge sollte man aber eine Werkstatt aufsuchen.

Vor der Reise – alles checken

Bevor es los geht und das Auto beladen wird, sollte man alle unnötigen Gegenstände aus dem Auto entfernen. Warum? Jedes zusätzliche kg Gewicht sorgt für einen Mehrverbrauch. Wer also im Sommer ans Meer fährt, kann die Schneeketten getrost zuhause lassen.

Außerdem sollten Bremsen, Lichter und die Batterie überprüft werden. Am besten fährt man dazu in eine Werkstatt und lässt einen kleinen Check durchführen. In diesem Zug kann man auch direkt das Kühlwasser auffüllen lassen und den Ölstand checken. Auch ein Blick auf die Reifen lohnt sich. Passen Luftdruck und Profil noch? Zuletzt sollte man noch das Scheibenwischerwasser auffüllen.

Seit dem 01. Juli 2014 gilt außerdem eine Warnwestenpflicht in Deutschland. Das heißt, dass mindestens

für den Fahrer eine Warnweste mitgeführt werden muss. In anderen Ländern gilt eine Pflicht für alle Personen, die im Falle eines Unfalls aussteigen könnten, dass eine Warnweste mitgeführt werden muss. Auch sollte der Verbandskasten überprüft werden, ob dieser noch gültig ist.

Zuletzt empfiehlt es sich, mit einem vollgetankten Auto in den Urlaub zu starten. Nichts ist ärgerlicher, wie zur nächsten Tankstelle schleichen zu müssen, da sonst der Sprit nicht mehr reicht.

Die Reiseroute – Planung ist das A & O

Egal wohin es in Europa geht. Meistens weisen Navigationssysteme den Weg. Es schadet keinesfalls, bereits im Vorfeld die entsprechende Route einmal einzugeben und mögliche Staurisiken und lange Strecken ohne Tankstellen zu kennen. Auch mögliche Orte für Zwischenstopps kann man vorab festlegen. So gibt es entlang der Strecken immer Ziele für einen kurzen Städtrip, den Besuch einer historischen



Eine gute Vorbereitung ist viel wert. Deshalb sollte man die Route zum Urlaubsort vorab mit dem Navi planen.

Foto: DRM/pixabay

www.rheinmainverlag.de

Burg oder Bummel durch eine Fußgängerzone. Ist die Anreise zum Urlaubsort bereits gut geplant, so kommt man entspannt im Urlaubsort an.

Sobald es ins Ausland geht, gilt für Autobahnen, Schnellstraßen, Brücken und Tunnel häufig eine Maut. Über diverse Webseiten kann man sich bereits vorab die Maut berechnen und diese digital bezahlen. So funktioniert das beispielsweise in Österreich, dass das Kennzeichen bei der Maut digital eingegeben und bezahlt wird. Die Kameras erkennen das Fahrzeug und somit muss die Vignette nicht an der Grenze gekauft und hinter die Scheibe geklebt werden. Wichtig dabei: Die vorab bezahlte Maut ist nur für das Auto mit dem entsprechenden Kennzeichen gültig.

Panne im Ausland – so verhält man sich richtig

Jedes Jahr werden rund 200.000 Urlaubsfahrten deutscher Autotouristen durch Pannen unterbrochen (Quelle: ADAC Deutschland). Die meisten Pannen passieren dabei in Österreich, Italien und Frankreich. Egal, ob Panne oder Unfall. Die ersten Schritte sind immer dieselben. Warnweste anziehen, sich in Sicherheit bringen (hinter Leitplanken) und möglichen Verletzten helfen. Dann den Pannendienst oder die Rettungskräfte rufen. Hier gilt europaweit die einheitliche Rufnummer 112.

Kommt es zu einer Panne, hilft es bei einem Automobilclub zu sein. Diese haben in allen anderen Ländern Partnerclubs. Hier kommen zuverlässige und ausgebildete Pannenhelfer. Meistens lassen sich die Probleme vor Ort beheben. Muss das Fahrzeug aber aufwändig repariert werden, helfen Ansprechpartner bei Automobilclubs bei der Vermittlung der Werkstatt, eines Leihwagens und Hotels. Wichtig ist es, bei plötzlich auftauchenden Pannenhelfern vorsichtig zu sein. Gerade in Süd-Ost-Europa sind mehrere Fälle von betrügerischen Pannenhelfern bekannt geworden.

Parken im Urlaubsort – gut investiertes Geld

Nicht alle Hotels haben Parkplätze am Hotel, teilweise liegen diese auch etwas abseits. Sollte das Hotel keinen eigenen Parkplatz haben, empfiehlt es sich nach einem passenden Parkplatz zu fra-

gen. Falsch geparkte Autos werden gerade in Urlaubsregionen gerne abgeschleppt. Sich dann in einem Urlaubsland zu seinem Auto durchzufragen ist mehr als mühselig. Darum sind ein paar Euro für einen Parkplatz eine gute Investition. Gerade, wenn der Parkplatz überwacht ist, beugt das einem Autoaufbruch oder sogar einem Diebstahl vor. Und sollte es zu einem Parkrempler oder anderweitigen Beschädigungen kommen, so finden sich immer Ansprechpartner als mögliche Zeugen, die bei der Aufklärung helfen können.

Egal, ob auf dem Hotelparkplatz, vor dem Supermarkt oder am Strand. Niemals sichtbar Wertgegenstände im Auto liegen lassen.

Strafzettel – Souvenirs, die man nicht ignorieren sollte

Wenn der Urlaub bereits einige Wochen vergangenen ist und der Alltag einen wiederhat, flattert hin und wieder unliebsame Post in den Briefkasten. Ein Blitzer-Foto aus dem Ausland ist nicht nur ärgerlich, sondern vor allem eines: Schnell sehr teuer. Früher konnte man es sich noch leisten, diese Briefe zu ignorieren. Mittlerweile können Bußgeldbescheide aus dem Ausland auch in Deutschland verfolgt werden.

Besonders Blitzerfotos sind schnell passiert. So gelten in eigentlich allen Ländern Geschwin-

digkeitsbegrenzungen. Und diese werden rigoros überwacht. So nutzen Urlauber in Frankreich gerne die Landstraßen, um die teure Maut auf den Autobahnen zu umgehen. Aber gerade in Ortsdurchfahrten stehen viele fest installierte Blitzer, die bereits bei wenigen km zu schnell auslösen. Auch in Italien sind die orangen Säulen besonders in Ortschaften zu finden.

Deshalb gilt: An die Geschwindigkeitsbestimmungen halten und wenn es doch zu einem Bescheid kommt, diesen prüfen und zügig bezahlen.

Sollte bei euch nun ein Urlaub anstehen, beherzigt unsere Tipps. Dann steht einer schönen Zeit nichts mehr im Weg. Wir wünschen einen schönen Urlaub!

Für mehr Power mit Asthma im Alltag

ANZEIGE

Kennen Sie das? Atemnot beim Treppensteigen, das Noffallspray immer in der Nähe und oft ein un-gutes Gefühl, wie andere reagieren könnten. Menschen mit schwerem Asthma finden sich mit Einschränkungen im Alltag häufig ab. „Früher hatte ich oft das Bedürfnis, mich zu vergraben“, erzählt Asthma-Patientin Petra (69). Heute weiß sie: „Man muss aktiv werden, damit es einem wieder gutgeht.“ Erster wichtiger Schritt für einen positiven Veränderungsprozess ist die Einschätzung der Asthma-Kontrolle mit dem Asthma-Selbsttest. Auf der Website www.asthma-aktivisten.de können nur vier Fragen zu Beschwerden, Schlaf, Alltagseinschränkungen und Bedarfsmedikation beantwortet werden. Das Ergebnis gibt schnell und einfach einen ersten Hinweis, ob das Asthma möglicherweise nicht gut kontrolliert ist – für das Gespräch mit der Lungenfachärztin oder dem Lungenfacharzt eine gute Ausgangs-

basis. Denn nur wenn sie oder er über mögliche Beschwerden im Alltag informiert ist, kann die Therapie individuell angepasst werden. Für Petra hat sich das Gespräch mit ihrem Arzt gelohnt: „Ich habe erst seitdem das Gefühl, dass ich wieder ein freier Mensch bin.“ Für den Weg (zurück) in ein selbstbestimmtes Leben finden sich auf www.asthma-aktivisten.de auch vielfältige Experten-Tipps und Informationen zu Themen wie Sport, Schlaf und Arztgespräch.



Foto: Hinterhaus Productions/gettyimages.com

MAT-DE-2202139-1.0-05/2022

Mobilfunkverträge bündeln und gemeinsam sparen

ANZEIGE

Viele kennen es: Es gibt unzählige Mobilfunkanbieter mit unterschiedlichen Vertragsoptionen. Dabei ist es gar nicht so einfach, den Überblick im Tarifschunzel zu behalten. Das gilt umso mehr, wenn jedes Familienmitglied auch noch einen anderen Mobilfunkvertrag hat. Um dem entgegenzuwirken, bringt die Telekom ab dem 1. Juli ein neues Tarifangebot auf den Markt.

Der Grundgedanke der neuen Mobilfunk-Angebote lautet: Verträge bündeln lohnt sich. Je mehr SIM-Karten für Familienangehörige oder Freunde zur Hauptkarte hinzugebucht werden, desto günstiger wird es durchschnittlich pro Person. „Mit unseren neuen Tarifen gibt es nicht nur mehr Datenvolumen. Es lohnt sich preislich zudem, je mehr seiner Liebsten man dazu holt“, erklärt Torsten Brodt, Leiter Mobilfunk bei der Telekom Deutschland.

Aber was bedeutet das konkret? Im neuen Tarifportfolio kann eine Hauptkarte mit deutlich günstigeren Zusatzkarten kombiniert werden. Die Hauptkarte legt dabei das Datenvolumen aller weiteren Karten fest. Im Tarif MagentaMobil S wären das beispielsweise 10 GB Datenvolumen im 5G-Netz sowie Telefon- und SMS-Flat in alle deutschen Netze für 39,95 Euro im Monat. Alle zugebuchten Zusatzkarten erhal-



ten automatisch die identischen Inklusivleistungen und damit das identische Datenvolumen wie die Hauptkarte. Sie kosten dabei immer das Gleiche – egal welcher Tarif bei der Hauptkarte gewählt wurde. Im Falle der ersten Zusatzkarte sind das immer 19,95 Euro monatlich, jede weitere wird mit 9,95 Euro monatlich berechnet. Die Zusatzkarte Kids & Teens für Nutzende im Alter von 6 bis 17 Jahren ist immer für 9,95 Euro monatlich erhältlich.

Die Tarife sind adress- und familienübergreifend kombinierbar, frei nach dem Motto: Familie ist, was du draus machst. Wer also ganz einfach den Überblick im Tarifschunzel behalten und gleichzeitig noch sparen möchte, für den könnte sich ein Blick in das neue Tarifangebot lohnen. Es ist ab dem 1. Juli im Shop und auf www.telekom.de verfügbar.

Der nächste Gegner: Cologne Centurions

Vorschau auf vierten Spieltag



FRANKFURT/ KÖLN (PM). Der vierte Spieltag der European League of Football (ELF) führt Frankfurt Galaxy nach Köln zur Begegnung mit den gastgebenden Centurions.

Beide Clubs sind Gründungsmitglieder der 2021 ins Leben gerufenen Liga, trafen in der letzten Spielzeit sogar dreimal aufeinander. In allen drei Partien blieben die Jungs von Headcoach Thomas Kösling erfolgreich, in der letztjährigen Hauptrunde gab es mit 45:7 und 41:20 deutliche Erfolge für die Hessen. Noch wichtiger war jedoch das spätere Playoff-Halbfinale, welches die Grundlage zum Titelgewinn der Galaktischen sein sollte.

Nach dem 36:6 zuhause vor einer stimmungsvollen Kulisse zogen die Men-in-Purple ins Endspiel ein, wo es dann in Düsseldorf gegen die Sea Devils den großartigen Triumph geben sollte.

Das ist Vergangenheit, das Hier und Heute zählt, zumal beide Teams auch Veränderungen erfahren haben.

Mit dem neuen Wide Receiver Quinten Pounds scheint den Kölnern ein Glückstreffer gelungen zu sein, der ein würdiger Nachfolger des überragenden, aber ausgeschiedenen Madre London zu werden scheint. Gleich vier Touchdowns gelangen dem Neuzugang am letzten Spieltag in Barcelona, als er trotz der ersten Saisonniederlage der auffälligste Mann seiner Farben war. Der deutsche Quarterback Jan Weinreich unterstützt den 25-jährigen US-Boy, der aus Washington zum Kader von Trainer Frank Roser stieß.

Die Fans der Kölner genießen aktuell das Offensiv-Spektakel ihres

Teams, dass in den drei gespielten Partien 239 Punkte erlebte, wenn auch die eigene Defensive an diesem Punktstand eher negativ beteiligt war, was wiederum Roser nicht allzu sehr glücklich machte.

„Angriff Top/Hinten Flop“ war dann vom Rhein von deren eingefleischten Fans zu hören, auch wenn dies schon etwas übertrieben scheint, der neutrale Zuschauer bekommt eben viel geboten.

Die dennoch positive Bilanz von zwei Siegen und mit nur einer Niederlage warnt auch Frankfurts Chef Thomas Kösling vor der Begegnung am Samstag im Kölner Südstadion.

„Wir müssen uns gegen die Centurions nochmals steigern, nachdem wir unseren ersten Sieg für einen Tag voll genossen haben. Jetzt geht der Blick nach vorn, zumal die Rückkehr unseres verletzten Spielers Jakeb Sullivan sicherlich Auftrieb gegeben hat“, strahlt der Mann von der Sideline viel Optimismus vor dem Trip an den Rhein aus. „Auf jeden Fall gilt es die vielen Strafen aus dem Breslau-Spiel zu vermeiden, die uns schon den Rhythmus genommen haben“, hebt Kösling warnend den Zeigefinger.

Auf seinen Linebacker und All-Star Sebastian Gauthier wird der Trainer wohl die restliche Saison verzichten müssen, die ersten vorläufigen Diagnosen der Ärzte nach der sonntäglichen Verletzung deuten dies zumindest an.

Für Kösling keine Ausrede zum Jammern, denn sein Kader wurde in der Breite so aufgestellt, dass andere Spieler dann in die Bresche springen können. Diese weisen ähnliche Qualitäten auf.

So fahren seine Jungs, an der Leistung des vergangenen Sonntags gemessen, auch als Favoriten an den Rhein, wollen ihre Bilanz dann ausgeglichen gestalten, um dem aktuellen Tabellenführer der Central Division aus Wien auf den Fersen zu bleiben.

Für Spannung ist also gesorgt, die bessere Defensivleistung könnte den Ausschlag geben, hier erhofft man sich am Main den kleinen, aber feinen Unterschied.

**Kickoff am Samstag,
25.6.2022, ist um 17.00 Uhr
(Kölner Südstadion)**

Clever pflücken ohne Bücken

Hochbeet-Gewächshäuser garantieren rückschonendes Gärtnern und reiche Ernte

(HLC) Möchte man seinen Speiseplan ganz einfach mit abwechslungsreichen, ökologisch unbedenklichen Leckereien bereichern, lautet die Devise: selber anbauen! Um die Gelenke zu entlasten und Arbeiten in unbequemer, gebückter Haltung zu vermeiden, sind Hochbeete eine gute Wahl. Noch komfortabler und effizienter sind spezielle Hochbeet-Gewächshäuser. Diese bieten die Möglichkeit eines hochgezogenen Fundaments mit Hochbeeten entlang beider Seitenwände. Die Hochbeete tragen mit ihrer rückenfreundlichen Arbeitshöhe effektiv dazu bei, die Arbeits-Ergonomie zu optimieren. Ab 3,5 m Hausbreite kann bei Bedarf für hochwachsende Pflanzen wie Tomaten oder Bohnen zusätzlich ein bodenebenes Beet mittig unter dem First angelegt werden. Breitere Gewächshäuser werden in der Regel mit je einem seitlichen

Hochbeet und zwei Mittelbeeten ausgestattet. Generell orientieren sich die Größe des Gewächshauses und die Höhe der Seitenwände sowohl an den örtlichen Gegebenheiten und der benötigten Beetfläche als auch an der individuellen Größe des Nutzers: Die Breite des Hochbeets sollte die eigene Armlänge nicht übersteigen und die Traufhöhe größer sein als der Hobbygärtner selbst. Wer auf ein Hochbeet-Gewächshaus setzt, kann zudem von größeren Ernteerfolgen und einer verlängerten Saison profitieren. Bereits früh im Jahr wachsen junge Pflanzen unter dem UV-durchlässigem Acryl-Plexiglas gut geschützt heran, denn das Gewächshaus speichert die durch das Sonnenlicht einfallende Wärme und sorgt so für ein wachstumsförderndes Klima. Gleichzeitig werden die zarten Setzlinge vor widriger Witterung bewahrt.



Hochbeete sind die ideale Wahl für ein rückschonendes Gärtnern, das lange Freude macht. In Kombination mit einem Gewächshaus lässt sich die Saison um Monate verlängern und der Ernterfolg nachhaltig steigern.

Foto: HLC/Princess Gewächshäuser



Sonne satt beim Golfen zugunsten krebskranker Kinder

Golferschaft schwitzt für den guten Zweck

RIEDSTADT (PM). Am vergangenen Samstag gastierte die WCTour zum Monatspreis im GC Kiawah. Das Turnier der Charity-Golfserie ist seit Jahren ein fester Bestandteil im Turnierkalender und erfreut sich nicht nur bei den Golfer*innen im Ried großer Beliebtheit. Insgesamt fast 60 Teilnehmer*innen hatten sich auf der Anlage in Riedstadt eingefunden, um bei herrlichem Frühsommerwetter für den guten Zweck zu golfen.

Als um 10:00 Uhr der Zeitstart erfolgte, strahlte die Sonne bereits spürbar und das Thermometer kletterte zielstrebig gen 25 Grad-Marke, die bereits kurze Zeit später überschritten wurde. Alle Golfer*innen trotzten der enormen Mittagshitze und erreichten wohlbehalten – zudem gut gebräunt – am Nachmittag das Clubhaus. Mit im Gepäck, sehr ordentliche Ergebnisse in allen drei Handicapklassen und zahlreiche Unterspielungen.

Den größten Sprung bezüglich der persönlichen Spielvorgabe machte dabei Eckhard Koop vom Golfclub Odenwald mit insgesamt 45 Nettopunkten, der ihm den Sieg in der Klasse B einbrachte. Mit 38 beziehungsweise 44 Nettopunkten sicherten sich Michael Wiegand (GC Gernsheim) und Dominik Mißkampff (Golfpark Bachgrund) den Platz an der Sonne in den weiteren Nettoklassen. Den Turniersieg in den Bruttowertungen erspielten sich Sebastian Huber – mit 35 Bruttopunkten – sowie Kersti Adamson (beide vom GC Kiawah), die sich erst im Stechen – mit 24 Bruttopunkten – gegen die Konkurrenz durchsetzen konnte.

Insgesamt 22 Birdies, 202 Pars und 364 Bogeys sorgten für erspielte Leistungen in Höhe von 494 Euro, die dem Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. zugutekommen.

Während der Siegerehrung wurden von den Teilnehmer*innen noch einmal 322,- Euro gespendet, so dass ein Gesamtbetrag von 816,- Euro in den Charity-Topf fließt. Noch einmal herzlichen Dank an alle Golfer*innen und Gönner! Das nächste WCGT-Turnier findet am 25. Juni im Rahmen des Greenkeeper-Cup im Golfclub Darmstadt Traisa statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.wcgtour.de

Fotos: WCGTour





ENTEKA aktiviert Anschlüsse für Highspeed-Internet

Zukunftsprojekt Glasfaser – Gemeinsam für Südhessen

LANDKREIS DARMSTADT-DIEBURG (AC). Unter dem Motto „Gemeinsam für Südhessen: Zukunftsprojekt Glasfaser“ hat der Ökoenergie- und Telekommunikationsversorger ENTEGA in den vergangenen rund 1,5 Jahren sein schnelles Glasfasernetz in den sogenannten „Weißen Flecken“ im Landkreis Darmstadt-Dieburg ausgebaut. Ab sofort können die Haushalte in den mit bisher noch nicht optimal mit Highspeed-Internet versorgten Gebieten innerhalb von Mühlthal, Ober-Ramstadt, Otzberg, Reinheim und Roßdorf durch Buchung

eines ENTEGA-Internettarifes ihren neuen Glasfaseranschluss aktivieren lassen. Alle betroffenen Haushalte werden zeitnah mit einer entsprechenden Information von ENTEGA angeschrieben. Weitere Gemeinden des NGA-Zweckverband e.V. werden bis Anfang 2023 in den nächsten Ausbauphasen die Möglichkeit haben, ihren Glasfaseranschluss aktivieren zu lassen. Der NGA-Zweckverband e.V., mit seinen Städten und Gemeinden im Landkreis Darmstadt-Dieburg, als auch der Landkreis selbst, haben gemein-

sam mit der Bundesregierung und der Hessischen Landesregierung die Voraussetzung geschaffen, dass die Versorgung der unterversorgten Adressen mit schnellem Internet nun gewährleistet wird. Das Bauvorhaben wurde durch das „Bundesförderprogramm Breitband“ gefördert und hat insgesamt ein Volumen von zirka 20 Millionen Euro. Rund 500 Kilometer Glasfaser werden in diesem Zusammenhang bis Ende 2022 verlegt. Zirka 1.000 „Weiße Flecken“ können somit insgesamt erreicht werden.

Foto: Markus Jöckel/Pixabay, Logo: ENTEGA

Kinder-Smartwatch: mehr Freiraum und Sicherheit für die Kleinen

ANZEIGE

Ob auf dem Fußballplatz um die Ecke, beim Fahrradfahren durch die Nachbarschaft oder auf dem Schulweg: Viele Eltern machen sich Sorgen, wenn ihre Schützlinge allein unterwegs sind. Gleichzeitig wächst bei den Kindern der Wunsch nach Selbstständigkeit. Eine Smartwatch für Kinder schafft Abhilfe. Sie ist sowohl auf die Bedürfnisse der Kleinen als auch auf die der Erziehungsberechtigten ausgerichtet.

Ein von der Fachzeitschrift „connect“ als hervorragend getestetes Modell ist die Smartwatch Xplora X5 Play eSIM für Kinder ab sechs Jahren. Dank der Telefonfunktion können Kinder und Eltern über das Gerät miteinander telefonieren und Sprachnachrichten austauschen. Die eSIM ist fest integriert und verhindert so, dass die Karte beim Toben verloren geht oder beschädigt wird. Das robuste Gehäuse der Kids Watch eignet sich für ausgiebige Spiele-



Foto: Xplora Technologies Deutschland GmbH

nachmittage und hält Schmutz und Stürzen stand.

Alle Funktionen der Smartwatch nehmen die Eltern individuell mit der zugehörigen App vor. Die Xplora X5 Play eSIM verzichtet ganz bewusst auf einen Internetzugang und es sind auch keine Spiele vorinstalliert. Wäh-

rend der Schulzeit sorgt die Funktion „Schulmodus“ dafür, die Kinder nicht vom Lernen abzulenken.

Wer seinen Kindern genug Freiräume bieten möchte, sie aber trotzdem nicht vollkommen aus den Augen lassen will, für den bietet die integrierte GPS-Funktion die optimale Lösung. Per App können Eltern nicht nur in Echtzeit sehen, wo sich die Kinder aufhalten, sondern zusätzlich sichere Bereiche festlegen. Werden diese verlassen oder betreten, erhalten die Eltern eine Info. In Notfall-Situationen können die Kids per Knopfdruck SOS-Kontakte benachrichtigen.

Da die Uhr wie ein Handy am Handgelenk funktioniert, wird ein Mobilfunkvertrag benötigt. Die Uhr kostet in Verbindung mit dem zugehörigen Mobilfunktarif bei der Telekom einmalig 1 Euro und 9,95 Euro monatlich bei einer Vertragslaufzeit von 24 Monaten.

www.telekom.de/kids-watch



- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

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



Tier der Woche



Emily

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

Emily (w, 7 Monate, ca. 12 kg) ist anfangs schüchtern, taut aber schnell auf und ist ein aktiver verspielter junger Hund, der noch viel lernen will.

Wir suchen erfahrene Leute, welche ihr die Zeit geben, die sie braucht. Ein Garten wäre toll – doch sollte dieser dann auch sicher ein-

gezäunt sein. Kleine Kinder sollten aufgrund Ihrer Unsicherheit nicht in ihrem neuen Zuhause sein. Sie ist geimpft und gechippt.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel 06068 4785493 oder 0162 2939838

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

 **rheinmaintv**



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

Geniale Idee

Gerade in Zeiten der Coronapandemie wird sich vielerorts gefragt, wie man den Viren in der Luft Herr werden kann. Spezielle LED-Lampen könnten jetzt die Lösung dafür sein. Mit einem Prototyp zu dieser Idee, dem sogenannten Revolution-Air, haben sich drei Schüler der Ludwig-Geißler-Schule in Hanau einen Sieg bei „Jugend-Forscht“ gesichert und den Preis für die beste interdisziplinäre Arbeit gewonnen. Bisher werden zur Desinfektion, zum Beispiel in Laboren, oft noch Quecksilberdampfampfen eingesetzt. Doch diese sind zu unhandlich und umweltschädlich. Die UVC-LED-Lichter des Revolution-Airs können auch in kompakteren Geräten verwendet werden, wie der Prototyp der Schüler zeigt. Der Bau war ein echtes Garagen-Projekt.

Vorbildliche Bauten

Der Pop-Up-Biergarten „Brücke 7“ in Erbach im Odenwald ist einer der fünf Preisträger des traditionsreichen Architekturpreises „Vorbildliche Bauten im Land Hessen“ der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen. Laut Jury nutzt das Projekt die Möglichkeiten eines vergessenen Ortes und ist in seiner Gesamtheit nachhaltig. Bei der Auszeichnung geht es nicht nur um große und teure Gebäude, sondern es geht vor allem auch um sogenannte Alltagsarchitektur, die Lust zum Nachahmen macht.

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

≡ **250 km Draht und Gitter**
≡ **1900 Türen und Tore am Lager**

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montage** möglich
- auch **Privatverkauf**

Zu Besuch in Ellwangen und dem Alamannenmuseum

Geschichte auf Schritt und Tritt

(DJD-K). Über 1.250 Jahre Geschichte haben die vom stolzen Schloss überragte Stadt Ellwangen geprägt und ein besonderes Ambiente geschaffen. Gäste können dort viele Kunst- und Bauschätze entdecken. Eines der kulturellen Highlights Ellwangens ist das Alamannenmuseum, das wichtige archäologische Originalfunde aus ganz Süddeutschland beherbergt. Bis zum 18. September lädt die Sonderausstellung „Ein kleines Dorf in einer großen Welt – Alltagsszenen des 5. und 6. Jahrhunderts“ zu einer spannenden Entdeckungsreise in die Welt des frühen Mittelalters ein. Mit Originalfunden, Repliken und viel Liebe zum Detail werden Themenbereiche wie häusliches Leben und Wohnen, Kleidung und Handwerk, Ackerbau und Viehzucht dargestellt. Informationen gibt es unter www.ellwangen-tourismus.de.



Das Plakatmotiv der Sonderausstellung im Alamannenmuseum zeigt ein Bajuwarenpaar in farbenprächtiger Kleidung vor einem typischen Wohnhaus aus dem 5. Jahrhundert n. Chr.

Foto: djd-k/Stadt Ellwangen

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 24

■■■■CO■■■A■■■A■■■E■■■J■■
 ERSTAUNEN■TAG■TRAUM
 ■E■TETRA■T■LOSUNG
 WIMPER■B■MISE■TS■I■
 ■Z■R■GEDULD■IG■R■Z
 ■E■MIAU■ENA■T■HUPE
 ANFANGEN■T■TELEFON
 IDUNA■L■GEHER■P■SO
 ■■N■FLAIR■R■ATUE
 ■FUELLE■E■KASTANIE
 ■AF■A■ERIE■VAN■DH
 HE■RUINIERT■M■BOE
 ERNTE■YGG■B■SALON■
 RIALTO■E■BENIN■A■D
 ■GU■U■ALPIN■M■ASTI
 ■■TRANS■K■OPAL■ER
 BESAN■S■WETTE■IFERN
 H■X■AIDA■RTL■OC■D
 ERKENNTNIS■E■ENKEL
 ■EO■ERZ■S■FRASS■BK
 UNKE■A■LENIN■R■GEL
 ■GE■NIXEN■L■FASANE
 PATRON■U■LOSE■BREI
 OST■VERTRAUTER■END
 ■T■MARIE

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

Besuchen Sie unser Online-Portal www.rheinmainverlag.de

▶ 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.

Herr Leibnitz kauft an Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Mode- u. Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- u. Krokotaschen, Figuren, Eisenbahn, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Näh- u. Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenl. Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.- So 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/7791846

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

▶ Erotik

sharks MI 50€ ENTR. fkk-sharks.de
NEU! AB SOFORT FR BIS SO AB 10 H
MO-DO 11-4 h | FR-SA 11-5 h | So 10-4 h
06151-957970 | Otto-Röhren-Str. 72 | 64293 DA

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, Perücken, 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, Perücken, 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 Werteneinschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende ☎ 069-67704886

Sammler mit jahrelanger Erfahrung: Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung, Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

▶ Stellen

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, ARAL, JYSK, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, 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, LIDL, Langkammer Otzberg, Netto, Norma, Polster Aktuell, REWE, ROFU, Rossmann, Tennisclub Rembrücken, Thomas Philipps

Wertvolle Tipps für Reiseversicherungen:

ANZEIGE

Bei einer Reiserücktrittsversicherung an Covid-Schutz denken

Nach zwei Jahren Corona-Beschränkungen wollen viele Menschen jetzt einfach mal raus. Ob Badeurlaub, Bergsteigen oder City-Trip – das Fernweh hat viel nachzuholen. Doch Corona ist noch nicht vorbei – und wer kurz vor Reiseantritt an Corona erkrankt, muss zu Hause bleiben. Es kann auch im Urlaubsland zu einer neuen Corona-Welle kommen. Dann ist nicht nur die Erholung weg, die Absage der Reise kann auch erhebliche finanzielle Folgen haben.

„Dabei ist die Lösung ganz einfach“, weiß Olena Burgdorf, Prokuristin bei secure-travel.de, „schließen Sie eine Reiserücktrittsversicherung spätestens 30 Tage vor dem planmäßigen Reiseterrmin ab, damit Sie auf jeden Fall für die Reise versichert sind. Achten Sie darauf, dass in den Versicherungsleistungen coronabedingte Rücktritte enthalten sind.“

Eine günstige Reisekrankenversicherung hilft, wenn während eines Urlaubs

ein gesundheitliches Problem auftritt. Hier gibt es keine Fristen zu beachten, außer, dass die Versicherung natürlich vor Antritt der Reise abgeschlossen werden muss.

Ein wichtiger Hinweis ist noch die Definition der Reise selbst: „Die Entfernung zwischen Wohnort und Zielort muss mehr als 50 Kilometer betragen“, erklärt Burgdorf, „auch zur Arbeitsstelle gilt der Mindestabstand von 50 Kilometern.“

Weitere Infos zu Reiseversicherungen für sicheres Reisen finden Sie auf www.secure-travel.de

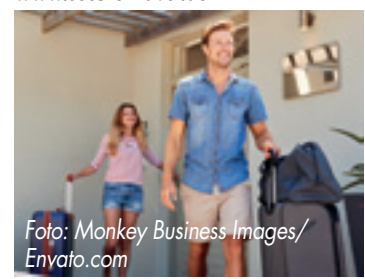


Foto: Monkey Business Images/Envato.com

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 - redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.632
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/ Selsisches 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, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Preisliste Nr. 29 - gültig ab 1. Januar 2022.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und 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

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

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 Schmerz loswerden

Effektive Kopfwiebekämpfung ist eine Frage des Typs

(DJD). Es sticht, hämmert oder brummt. Oft fühlt sich der Schädel auch an wie in eine Schraubzwinge gepresst: Mit Kopfwie schlagen sich viele Menschen regelmäßig herum, wie eine Umfrage zeigt. Von den Betroffenen, die im Rahmen einer großen Untersuchung mit über 3.000 Teilnehmern befragt wurden, litten 56 Prozent mehrmals im Jahr unter typischen Symptomen, gut ein Drittel (34 Prozent) sogar mehrfach im Monat und acht Prozent wöchentlich. Immerhin zwei von 100 Umfrageteilnehmern hatten fast täglich Beschwerden.

Kopfschmerztagebuch führen

Als Auslöser wurde in der aktuellen Befragung besonders oft Stress angegeben sowie schlechter Schlaf. Um individuelle Trigger zu identifizieren, kann es hilfreich sein, eine Zeit lang ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Ein entsprechendes PDF zum Download findet sich etwa unter www.kopfschmerzen.de im Service-Menü. Vorbeugende Maßnahmen sind jedoch

häufig nicht ausreichend. Was also tun im akuten Fall? Die meisten Menschen greifen über kurz oder lang zu einem Schmerzmittel. Glücklicherweise gibt es für diese Fälle rezeptfreie und gut verträgliche Medikamente in der Apotheke. Dabei haben Betroffene häufig einen Wirkstofffavoriten. Bei den Umfrageteilnehmern steht mit 43 Prozent Ibuprofen an der Spitze gefolgt von

Paracetamol mit 20 Prozent. Noch 11 Prozent bevorzugen Acetylsalicylsäure (ASS). Fakt ist: So individuell wie Menschen sind, so verschieden reagieren sie auch auf Arzneimittel. Was dem einen optimal hilft, verschafft dem anderen nur eine mäßige Linderung. Kleinste Varianten im Erbgut können die Reaktion des Körpers auf ein Arzneimittel verändern und dafür

sorgen, dass man beispielsweise auf ein Schmerzmittel nicht so gut anspricht. Aber auch die Einnahme anderer Arzneimittel oder bestimmter Speisen und Getränke kann die Wirksamkeit beeinflussen.

Mit Koffein geht's besser

Deshalb ist es gut, dass es nicht nur einen verfügbaren Schmerzmittelwirkstoff gibt, sondern mehrere. Doch welchen man auch immer wählt: Durch den Zusatz von Koffein lässt sich der Effekt noch steigern. Hier haben sich zum Beispiel Kombinationen aus ASS, Paracetamol und Koffein wie in Thomapyrin Classic und Intensiv oder aus Ibuprofen und Koffein in Thomapyrin Tension Duo bewährt. Koffein kann die Schmerzhemmung im zentralen Nervensystem verstärken, indem es an speziellen Rezeptoren andockt, die für die Steuerung von Erregungsprozessen zuständig sind. Wer sich außerdem ein bisschen Ruhe gönnt fühlt sich in der Regel schnell besser. Bei Spannungskopfwie hilft aber oft auch Bewegung.



Welcher Wirkstoff den Schmerz am besten bekämpft, ist individuell unterschiedlich.

Foto: djd/Thomapyrin/Getty Images/AsiaVision

LILIER TRIKOT!



WIR SUCHEN ZUSTELLER!

mein
südhessen

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen,
NUR KRASSER!

Vom Stubenhocker zum
FERIENJOBBER!

Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren
und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

 **0 61 04 / 4 97 00**

telefonisch oder
per Whatsapp

oder schick Deine Bewerbung an:
zusteller@egro-direktwerbung.de



EGRO

Direktwerbung GmbH