

meine süd hessen

Antik Galerie ³
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

Samstag, 13. August 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



Smarte Thermostate können helfen, hohe Heizkosten durch intelligente Zyklen zu reduzieren.
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: DRM // Hama Deutschland

Moderne Technik gegen hohe Heizkosten

Moderne Technik gegen hohe Heizkosten

Die Preise für Gas, Holz und Heizöl steigen weiter und belasten die Haushalte in Deutschland. Neben der Wartung der Heizung, der Dämmung und dem Energiesparen kann auch moderne Technik helfen, die Heizkosten zu reduzieren. Gemeint ist die smarte Technologie, die beispielsweise in Thermostaten verbaut ist.

Eine Heizung auszutauschen, ist nicht nur teuer, sondern auch mit einem langen zeitlichen Vorlauf verbunden. Außerdem leben viele Menschen in Mietwohnungen. Hier ist die freie Wahl der Heizung in der Regel nicht gegeben. Da gibt es für Mieter nur eine Möglichkeit, in Sachen Heizung Geld zu sparen. Man dreht die Heizung runter. Mit smarten Thermostaten geht das nicht nur effizienter, man kann sogar ohne auf Komfort zu verzichten Geld sparen.

Solange es Heizkörper gibt, die von Hand geöffnet oder geschlossen werden, können die Regler durch smarte Technologie ausgetauscht werden. Wir geben euch einen Überblick über diese Methode, was man beachten sollte und wie viel man sparen kann.

Was sind smarte Thermostate?

Im Endeffekt handelt es sich um eine Weiterentwicklung der herkömmlichen Thermostate, die an vielen Heizkörpern zu finden sind. Die Geräte sind meist batteriebetrieben und mit einer Station via W-Lan verbunden. Diese wiederum wird häufig über eine App oder verschiedene Assistenten mit Sprachbefehlen gesteuert. Für unseren Artikel haben wir von der Firma Hama ein Starterset zur Verfügung gestellt bekommen. Dieses besteht aus zwei Thermostaten und einer Station. Im Onlineshop liegt der Preis bei 139,00 Euro, ein zusätzlicher Thermostat bei 55,00 Euro.



Ein Starterset besteht aus einer Kontrollbox und zwei Thermostaten. Weitere Geräte können zugekauft werden.

Foto: DRM // Hama Deutschland

Wie funktionieren smarte Thermostate?

Die neuen Geräte ermöglichen von jedem Ort der Welt einen Zugriff auf den Thermostat. Oder sie ermöglichen sogar automatisierte Pläne für die jeweilige Temperatur. Die Thermostate regeln automatisch nach Vorgabe, wie weit die Heizung geöffnet werden soll.

Zum Beispiel sorgt der Plan unter der Woche dafür, dass die Heizung um 05:50 Uhr die Küche und das Badezimmer erwärmt, wenn man um 06:00 Uhr aufstehen muss. Tagsüber regeln die Thermostate die Temperatur auf ein niedrigeres Niveau. Eine halbe Stunde vor dem Heimkommen öffnet der Thermostat die Heizung wieder. Und wenn man unerwartet früher oder später heimkommt, lassen sich die Geräte von unterwegs ansteuern.



So baut man smarte Thermostate ein

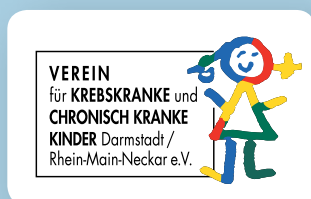
Für den Austausch der Thermostate braucht es keine Fachfirma, diese Arbeit kann selbst erledigt werden. Dafür müssen nur die alten Thermostate mit dem Ventil abgeschraubt werden. Zuerst dreht man den Thermostat voll auf, anschließend wird die Schraube gelöst. Praktischerweise muss dabei auch das Ventil nicht getauscht werden, ein Entleeren der Heizung ist also auch nicht notwendig. Wer sich unsicher ist, der findet bei Youtube diverse Anleitungen für den Austausch.

Anschließend müssen die Geräte programmiert werden. Das funktioniert über die App, die der jeweilige Hersteller zur Verfügung stellt. Dabei werden dann im ersten Schritt die Geräte hinzugefügt und miteinander verknüpft, anschließend die Zeitpläne konfiguriert. Dann müssen die Thermostate nicht mehr manuell bedient werden, sondern regeln die Temperatur automatisch. Es können auch mehrere Personen auf die App zugreifen und so noch individueller heizen.

Wie viel Geld kann man sparen?

Zuerst einmal muss man investieren. Die durchschnittliche Wohnung hat fünf bis sechs Heizkörper. Das heißt, um eine volle Effizienz zu erreichen, müssen alle Thermostate getauscht werden. Hier entstehen Investitionen von rund 300,00 Euro. Die Verbrauchskosten sind gering, da die Thermostate mit Batterien funktionieren und eine lange Lebensdauer haben. Dem gegenüber steht eine Einsparung an Heizmitteln. Je nach bisheriger Methode lassen sich die Heizkosten zwischen 10 und 30 Prozent reduzieren. Wer bisher die Heizung einfach immer laufen ließ, der spart mehr als jemand, der bereits darauf geachtet hat. Bei den im Raum stehenden Preiserhöhungen – vor allem bei Erdgas – kann sich der Kauf bereits ab dem ersten Jahr lohnen und so für eine deutliche Einsparung sorgen.

Außerdem können die Systeme auch erweitert werden. Bei unserem Beispielset lässt sich die Heizungssteuerung um Fensterkontakte erweitern. Ist das Fenster geöffnet, stoppt die Heizung automatisch, um so nicht aus dem Fenster zu heizen.



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

Heiß auf Eis

Ratgeber Ernährung: Was Eisgenießer wissen sollten

(DJD). Wer hätte es gedacht: Nicht die südeuropäischen Länder Italien oder Spanien sind beim Pro-Kopf-Verbrauch von Speiseeis führend, sondern Finnland. Nach Angaben des E.I.S. Eis Info Service verspeist jeder Finne und jede Finnin pro Jahr im Durchschnitt 14 Liter Speiseeis, in Deutschland lag der Pro-Kopf-Verbrauch 2021 bei „nur“ rund acht Litern.

Für den Eisgenuss entscheidend

Eis lässt sich zu jedem Anlass genießen – und das völlig witterunabhängig: ob als erfrischende Leckerei nach dem Badespaß, als Abkühlung im Hochsommer oder im Herbst und Winter als Dessert mit heißen Früchten, als cremiges Topping zur krossen Waffel oder zu einem warmen Kuchen. Das sollten Eisgenießer wissen:

- Eiscreme muss mindestens 10 Prozent Milchfett enthalten, um als solche bezeichnet werden zu dürfen – alle anderen Produkte tragen die Bezeichnung Eis.

- Sorbet muss einen Fruchtanteil von mindestens 25 Prozent vorweisen. Bei Zitrusfrüchten darf der Anteil bei 15 Prozent liegen. Außerdem wird bei der Herstellung kein oder nur sehr wenig Zucker zugesetzt. Auch auf Milch, Sahne und Ei wird verzichtet.

- Für selbst gemachtes Eis gibt es viele Rezeptvariationen, egal ob mit oder ohne Eismaschine. Das Wichtigste sind die Zutaten. Besonders bei Fruchtis entscheidet die Qualität über den Geschmack. Tiefkühl-

früchte sind hierfür eine gute Wahl. - Egal ob Laktose- oder Glutenunverträglichkeit, es gibt inzwischen zahlreiche Produkte für einen Eisgenuss ohne Verzicht und Magenkrämpfe.

- Ob am Stiel, im Becher oder in der Waffel, im Eiskaffee, als „Freakshake“ oder gepaart mit Kuchen, Waffeln und Co.: Rezeptideen rund ums Eis gibt es unter bofrost.de/rezeptwelt. Schnelles Eisvergnügen für einen Sommertag versprechen etwa der Blitz-Frozen-Joghurt oder laktosefreie Heidelbeer-Ice-Pops. Für besonderen Eisgenuss nach einem Herbstspaziergang sorgt eine Bubble-Waffel mit Früchten, im Winter wird es festlich mit einer weihnachtlichen Eisüberraschung.

Eis und mehr aus dem Tiefkühlfach

Bei Eis versteht es sich von selbst, dass es nur tiefgekühlt angeboten werden kann, aber auch beim Genuss von Früchten, Obst und Gemüse haben Tiefkühlprodukte Vorteile. Denn beim Schockfrost werden Vitamine, Nährstoffe und Geschmack nur in den Kälteschlaf gelegt und bleiben für eine längere Aufbewahrung bestmöglich erhalten – bei Anbietern wie bofrost ganz ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Farbstoffe. Zudem gibt es bei Tiefkühllobst und -gemüse keine saisonalen Einschränkungen und man spart Zeit, denn Waschen und Schneiden entfallen. Schließlich hilft Tiefkühlkost auch, Lebensmittelabfälle zu vermeiden, denn man kann nach Bedarf individuelle Portionsgrößen aus den Verpackungen entnehmen.



Für selbst gemachtes Eis gibt es viele Rezeptvariationen. Das Wichtigste sind die Zutaten, bei Fruchtis sind Tiefkühlfrüchte für die Zubereitung eine gute Wahl.

Foto: djd/bofrost/Getty Images/RgStudio



Leckeres Mango-Eis und frische Früchte zaubern aus einem Chia-Pudding ein süßes Frühstück.

Foto: djd/www.floridaeis.de

Süße sommerliche Erfrischung

Vegane Rezeptideen mit Früchten und Eis

(DJD). In der Waffel, im Becher oder am Stiel – ein leckeres Eis versüßt und erfrischt die warmen Tage im Jahr. Und es macht auch zusammen mit weiteren Leckereien und ganz ohne tierische Zutaten eine gute und schmackhafte Figur. Zwei vegane Rezeptideen für Eis-Pudding und eine erfrischende Smoothie-Bowl machen Lust auf Sommer.

- Florida Eis Cassis im 500-ml-Becher
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Banane
- Beeren nach Wahl
- Cerealien
- Kokos-Chips

Zu Beginn das Eis aus dem Tiefkühler holen und mindestens 15 Minuten antauen lassen, um es leichter portionieren zu können. Währenddessen die Banane klein schneiden und die Beeren waschen. Ist das Eis weich genug, zwei Kugeln zusammen mit der Kokosmilch und den Bananenstückchen im Mixer gut durchmischen.

Die gleichmäßige Smoothie-Masse in eine Müllschale geben, Beeren, Cerealien und Kokos-Chips darauf verteilen – und genießen.

Vegane Smoothie-Bowl mit Vitaminkick

Wie wäre es mit einer fruchtigen Bowl zum Nachtsch? Gerade an heißen Tagen ist ein Dessert mit Eis eine willkommene Abkühlung. Auf www.floridaeis.de gibt es noch viele weitere Rezepte, die den Sommer versüßen.

Für eine Portion der veganen Smoothie-Bowl braucht man:

KRAFTFAHRER/IN MIT FS KLASSE C/CE

zur Belieferung unserer Kunden im Rhein_Main-Neckar-Raum sofort gesucht



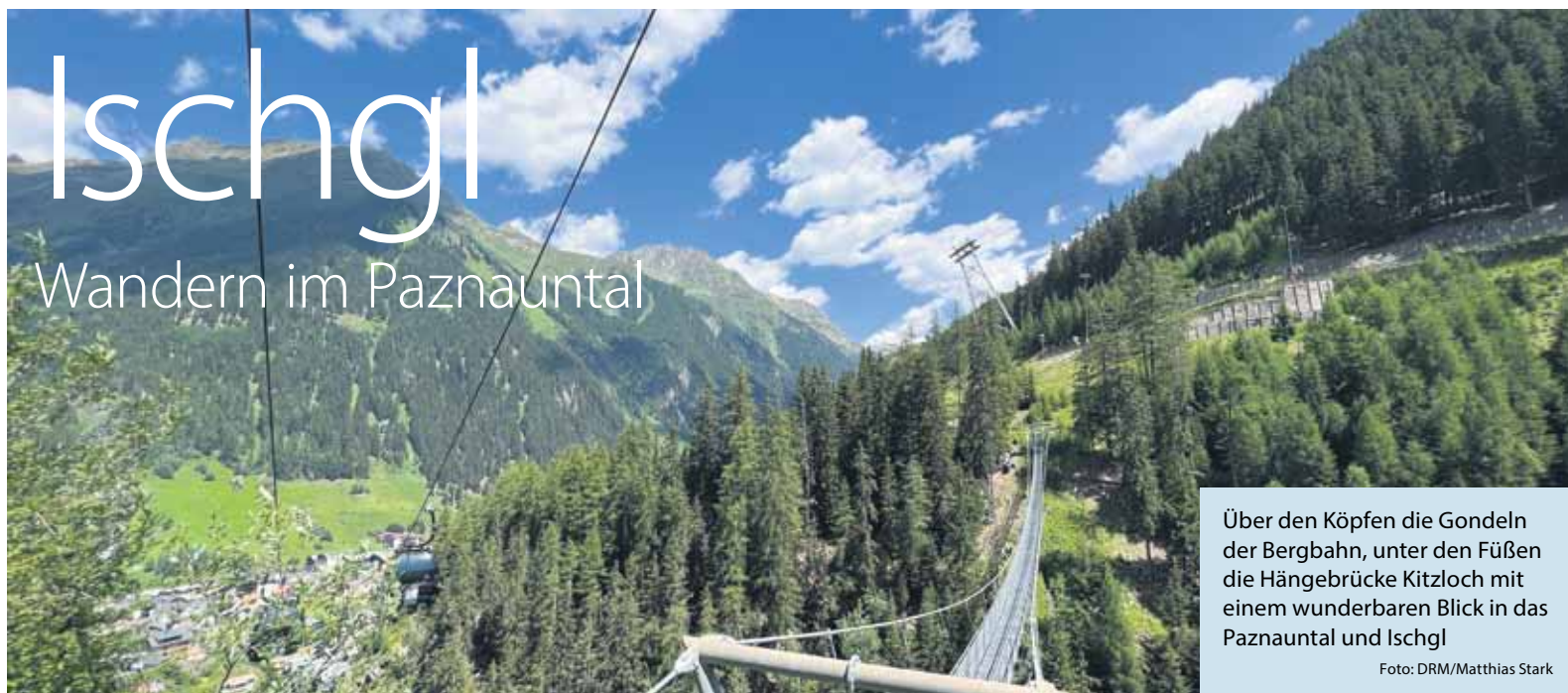
- keine Übernachtungstouren - 4 oder 5 Tageweche!
- Sie sind ein engagierter, zuverlässiger und freundlicher Mensch, der über gute Deutschkenntnisse verfügt.
- Als Auslieferungsfahrer/in sind Sie für uns ein ganz wichtiger Mitarbeiter in unserem FRIPA-Team.
- Ihr jährliches Einkommen kann je nach Ihrer Arbeitszeit zwischen ca. 36000,- und über 40000,- Euro pro Jahr betragen.

INTERESSE?!

RUFEN SIE UNS EINFACH AN, WIR VEREINBAREN KURZFRISTIG EINEN TERMIN MIT IHNEN!

Telefon 06251 - 8474-60

Friipa GmbH Neuwiesenfeld 10 64625 Bensheim



Über den Köpfen die Gondeln der Bergbahn, unter den Füßen die Hängebrücke Kitzloch mit einem wunderbaren Blick in das Paznauntal und Ischgl!

Foto: DRM/Matthias Stark

Das beschauliche Bergdorf mit seinen rund 1.600 Einwohnern ist einer der bekanntesten Wintersportorte der Alpen. In der Skisaison beherbergt das Dorf zirka 1,4 Millionen Übernachtungen bei etwa 300.000 Besuchern und bietet neben 239 Pistenkilometern und 45 Liftanlagen zahlreiche Möglichkeiten für das Après-Ski an. Doch auch im Sommer und Herbst lädt die Gemeinde im Bundesland Tirol Gäste ein, die dann – mit deutlich weniger Touristen – die Schönheit der Bergwelt entdecken können.

Lage

Die Gemeinde liegt auf 1.377 Metern Höhe im Paznaun, einem von West nach Ost verlaufenden Tal im Westen von Tirol. Es gehört zum Bezirk Landeck und grenzt direkt an die Schweiz. Mit dem schweizerischen Samnaun ist das Ski- und Wandergebiet „Silvretta Arena“ durch Liftanlagen verbunden. Erreichbar ist der Ort durch die Landesstraße B188, die bei der Gemeinde Pians auf die Europastraße 60 trifft. Aus der anderen Richtung führt die B188 über die Silvretta-Hochalpenstraße von Blüdenz im Vorarlberg nach Ischgl. Hier müssen allerdings zahlreiche Kehren und die Bielerhöhe mit 2.037 Höhenmetern überwunden werden. Diese Strecke ist jedoch ausschließlich im Sommer befahrbar. An den ÖPNV ist Ischgl durch mehrere Buslinien aus dem Inntal und dem Montafon (Umstieg Bielerhöhe) angeschlossen.

Wandern im Fimbatal

Ischgl selbst wird von der Trisanna durchflossen. Im Ort mündet der Fimbabach in den Fluss. Dieser entspringt im Grenzgebiet zwischen der Schweiz und Österreich auf mehr als 2.500 Metern Höhe und wird unter anderem vom Gletscher Vadret de Tasna gespeist. Fließt der Bach die meiste Zeit ruhig durch die Bergwelt, so hat er sich über die Zeit tief in das Gestein gefressen und fällt bei Ischgl mit mehreren Wasserfällen in Richtung des Tals.



Im Fimbabach-Tal führt ein wunderbarer Wanderweg vorbei an drei Musikgrößen. Sting, Udo Jürgens und Rihanna wird jeweils ein Teil des Weges gewidmet Foto: DRM // Matthias Stark

Hier haben die Verantwortlichen des Orts einen besonderen Wanderweg angelegt, den sogenannten „Walk of Lyrics“, der bis zur Mittelstation der Bergbahnen Silvretta und Fimba führt. Zu den Highlights gehören die beiden Hängebrücken, die das Tal überspannen. Die Hängebrücken Kitzloch und Bärenfalle haben jeweils eine Länge von über 100 Metern und ermöglichen spannende Blicke in die Bergwelt. Entlang des Wegs wurden die Sängerin Rihanna sowie die Sänger Sting und Udo Jürgens verewigt. Mit Muskelkraft können Generatoren angetrieben werden und ihre größten Hits werden gespielt. Von der Mittelstation kann man dem Fimbabach weiter folgen und endet schlussendlich auf der Heidelberger Hütte. Dem Ausgangspunkt für spektakuläre Wanderungen und Skitouren.

Spielplatz in luftiger Höhe

Auf 2.300 Metern Höhe wurde aus dem ehemaligen Stausee ein Spielplatz der besonderen Art. Neben einer Boulderanlage warten im Erlebnispark Vider Truja Trampoline, Slacklines, ein Wasserspielplatz und ein Sandspielbereich auf die Kinder. Nach langen Wanderungen gibt es auch die Möglichkeiten, sich auf Sonnenliegen zu entspannen oder im Kneippbecken die Beine zu pflegen. Automaten bieten eine Versorgung mit Getränken an. Außerdem gibt es vier zugelassene Grillplätze, wo in einem herrlichen Alpenpanorama gegrillt werden

kann. Alternativ kann man sich auf Videralp und im Alpenhaus stärken. Die Videralp bietet zudem noch einen kleinen Streichelzoo. Der Erlebnispark Vider Truja ist in wenigen Minuten von der Bergstation der Fimba- oder Silvrettabahn aus erreichbar und kann auch zu Fuß vom Tal aus erreicht werden.

Über die Grenze wandern

Wer es sportlich mag, der kann zu einer ganz besonderen Tour aufbrechen und von Ischgl bis ins schweizerische Samnaun wandern. Die beiden Orte sind über die Bergbahnen miteinander verbunden. So kann jeder Wanderfreund seine eigene Tour entwickelt, die abschnittsweise zu Fuß und per Bahn zurückgelegt werden kann – ganz nach Lust und Laune. Wichtig ist dabei nur, dass die letzte Bergbahn zurück erwischt wird, sonst muss man sich auf eine lange Busfahrt einstellen. In den Sommermonaten ist die Fahrkarte für die Bergbahnen inklusive.

Touristeninformation

Auf der Homepage des Tourismusverbands Paznaun – Ischgl finden sich weitere hilfreiche Informationen. Außerdem ist das Team der Tourismus-Information Ischgl jederzeit per Mail an info@paznaun-ischgl.com oder telefonisch unter +43 50 990-100 erreichbar und beantwortet alle Fragen.

Cocktail zu Hause mixen:

Tipps für den besonderen Genuss

(DJD). Ob als Sundowner nach einem erlebnisreichen Urlaubstag oder frisch gemixt in einer angesagten Bar: Cocktailkreationen sorgen für besondere Genussmomente. Hier finden Sie Tipps, wie Sie Cocktails auch zu Hause mixen und genießen können.

1. Cocktails zu Hause: Was gehört zur Grundausstattung?

Na klar, ohne Shaker geht es nicht. Sogenannte Boston-Shaker bilden die Basis für jede Hausbar, es gibt sie in vielen Varianten aus Metall oder Glas im örtlichen Handel sowie online zu kaufen. Ebenfalls nicht fehlen dürfen ein Messbecher – vom Barprofi „Jigger“ genannt – für das exakte Abmessen der flüssigen Zutaten, ein Barlöffel, ein Sieb sowie hochwertige und schöne Gläser, um die eigenen Kreationen stilecht servieren zu können.

2. Was rundet die eigene Bar weiter ab?

Wer auf den Geschmack gekommen ist und häufiger die Lieben oder Gäste mit eigenen Cocktails zu Hause überraschen will, kann die Ausstattung nach und nach ergänzen. Hilfreich sind zum Beispiel eine Zange oder eine kleine Schaufel, die das Hantieren mit den Eiswürfeln erleichtern. Wer eine Kühl-Kombi mit eigener Eiswürfelproduktion sein Eigen nennt, ist im Vorteil. Viele Hobbybarmixer schaffen sich aber auch eine eigene kleine Eiswürfelmaschine an. Mit einem Standmixer kann man den Variantenreichtum der eigenen Cocktails weiter steigern. Auch ein Stößel ist ein nützliches Bar-Accessoire, etwa um Limettenstücke und andere Früchte oder frische Minzblätter zu zerdrücken.

3. Worauf kommt es bei den Zutaten an?

Bei frischen Früchten, Säften und Spirituosen sollten Hobbybarmixer nicht am falschen Ende sparen, empfiehlt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der

Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSD): „Die hochwertigen Zutaten sind entscheidend dafür, wie aromen- und facettenreich der Genuss wird.“

4. Welche Spirituosen sind für Cocktails zu Hause notwendig?

Auch hier gilt: Zum Start reicht eine hochwertige, aber überschaubare Basisausstattung. Bereits mit Rum, Vodka, Gin und Tequila lassen sich immer wieder neue Cocktails kreieren. Das private Sortiment für den maßvollen Genuss lässt sich nach Bedarf und Geschmack erweitern.

5. Wodurch unterscheiden sich die Spirituosen?

Sowohl die Grundzutaten als auch der Herstellungsprozess prägen den jeweiligen Charakter der hochprozentigen Tropfen. Getreide oder Obst, Agave oder Zuckerrohr stellen meist die grundlegenden Inhaltsstoffe dar. Viele nützliche

Tipps, Hintergrundwissen und mehr Details zur Geschichte der verschiedenen Spirituosen gibt es etwa beim BSI im Onlinelexikon [<https://www.spirituosen-verband.de/genuss/lexikon/>].

6. Welches Glas eignet sich für welchen Cocktail?

Am Ende entscheidet bei dieser Frage natürlich Ihr persönlicher Geschmack. Doch es gibt einige grundlegende Empfehlungen und Traditionen, die Sie bei der Hausbar beachten könnten. Klassische Cocktailgläser, auch als Fancy-Gläser bekannt, eignen sich für eine Vielzahl an fruchtigen Kreationen. Longdrinkgläser sind ein Muss für einen Gin Tonic und ähnliche Getränke. Im stilvoll geschwungenen Martiniglas werden beispielsweise Daiquiris oder ein Manhattan serviert. Der Tumbler, optisch quasi ein halbiertes Longdrinkglas, eignet sich etwa für Cocktails wie Negroni, Caipirinha oder einen Old Fashioned.

(DJD). Gut gekühlter Tee, noch dazu mit zischender Kohlensäure gemischt: Das ist alles andere als kalter Kaffee, sondern ein Getränketrend für warme Tage. In den USA beispielsweise schätzt man den erfrischenden Effekt von Eistee schon seit Langem und inzwischen überzeugt auch hierzulande der Frischekick immer mehr Genießer. Das gilt noch mehr, wenn direkt aufgebühter Kräuter- oder Schwarztee auf Kohlensäure trifft und somit für prickelnde Trinkerlebnisse sorgt. Praktisch zum zuhausegenießen oder für unterwegs sind fertige Mischungen wie die Cold Teas sparkling von Meßmer. Die fruchtigen Kreationen sind kalorienarm, natürlich im Geschmack und bieten mit den Sorten Orange-Ingwer, Johannisbeere-Minze und Schwarzer Tee-Zitrone viel Abwechslung sowie ein natürliches Geschmackserlebnis.

Spritz mal anders: Der Eistee mit Kohlensäure verleiht dem Mixgetränk einen fruchtigen und erfrischenden Charakter.

Foto: djd/www.messmer.de

Eiskalt was Neues probieren

Kalter Tee mit Zisch erfrischt nicht nur an heißen Tagen



Puffy

HOFFUNGSVOLLE TIERBLICKE E.V. Puffy wurde von der Kette befreit, weil sich die Besitzer nicht um sie kümmerte. Erst nach einer Woche haben sie festgestellt, dass der Hund nicht mehr da ist - aber bis heute nicht nach ihr gesucht.

Puffy ist nur lieb und dankbar - versteht sich sehr gut mit anderen Hunden. Wir denken, dass sie auch mit Katzen gut klarkommt - können wir auf Wunsch noch testen.

Puffy ist 8 Jahre jung, 32 cm hoch, wiegt 8 kg. Sie ist kastriert, geimpft und gechippt.

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

Foto: HT e.V.



DEXO

TIERE IN NOT ODENWALD E.V. Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für DEXO.

Der dackelbeinige Dexo ist im September 2017 geboren und kam bereits als Welpen in ein rumänisches Tierheim. Dort saß der kleine Kerl (15kg) ohne viel menschlichen Kontakt bis jetzt - also sein ganzes Leben. Dexo mag Menschen, er sucht den Kontakt, doch die letzten Zentimeter traut er sich noch nicht heran und hüpfert wieder weg. Ein Versuch auf einer Pflegestelle hat gezeigt, dass Dexo sich aber ganz schnell umstellen und einem Menschen vertrauen kann, der dann auch alles mit ihm machen darf. Allerdings zeigt Dexo sich dabei auch ganz schnell besitzergreifend und versucht diesen Menschen dann gegen alle anderen Tiere und Menschen

im Haushalt abzuschirmen. Das ist ein bisschen doof in einem Mehrhundehaushalt. Deshalb wäre ein Platz als Einzel-Prinz eher optimal für Dexo, mit vielen Spaziergängen, Streicheleinheiten und einem warmen Schlafplatz. Denn bei Tiere in Not Odenwald hat Dexo es sich zur Aufgabe gemacht, den Wärmeraum zu bewachen und lässt ungern andere Hunde rein.

Wenn Sie einmal DEXO kennenlernen möchten können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

Wir bitten um ihr Verständnis, das Aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO e.V.



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

Wilde Fahrt auf Kulturgleisen

Gut 100 Jahre fuhr die Offenbacher Hafenbahn am Main entlang. Heute sind von ihr nur noch ein Waggon, eine Skulptur und einige hundert Meter Schienen erhalten. Während der Waggon des Offenbacher Kulturgleises noch regelmäßig für Veranstaltungen genutzt wird, ist auf den Schienen eher wenig los. Zumindest bis jetzt, bis Claudius Gromer, eine bereits vor Jahren entstandene Idee in die Tat umgesetzt hat. Der Lehrer der Offenbacher Goetheschule hat gemeinsam mit seinen Schülern ein Fahrzeug gebaut. Wie Achterbahnfahren, so beschreiben die Erstklässler die Fahrt mit ihrem Schienenwagen auf dem Offenbacher Kulturgleis.

AOK Magazin

In der Sendung erfahren Sie alles Wissenswerte rund um ein aktives und gesundes Leben: Sport- und Ernährungstipps, Informationen über Krankheiten, Gesundheitstrends und neue Behandlungsmöglichkeiten. Inhalt der aktuellen Sendung: Klimawandel und Gesundheit. Wenn Hitze zum Risiko wird. Die hohen Temperaturen sind nicht nur unangenehm, sondern können auch der Gesundheit massiv schaden. Inwiefern ist die Hitze eine Folge des Klimawandels? Wo werden zukünftig die Temperaturen liegen? Wie kann sich der Mensch schützen? Diese Fragen beantwortet Prof. Dr. Andreas Matzarakis, Biometeorologe und wiss. Leiter des Zentrums für Medizin-Meteorologie des Deutschen Wetterdienstes in Offenbach.

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

90 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 **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Das Wort zum Sonntag

Ruhe finden



Pfarrerin Elke Burkholz,
Evangelische Kirchengemeinde
Messel

Es ist heiß und trocken. Und mir fällt es schwer in den heißen Näch-

ten gut zu schlafen. Es ist Sommer, vieles pausiert. Freunde fahren in Urlaub. Trotzdem finde ich es nicht leicht zur Ruhe zu kommen. Wie finden Sie Ruhe?

Ich habe das immer mal wieder Menschen in der Gemeinde gefragt und gerade steht in der offenen Kirche ein Flipchart, auf dem man einen Satz weiterschreiben kann. Der Satz lautet: „Zur Ruhe komme ich ...“ Bis jetzt lauten die Fortsetzungen: „beim Schlafen, mit einem Schaumbad, im Laufe eines Gottesdienstes, beim Singen, beim Lesen mit hochgelegten Beinen, beim Serie gucken mit Pralinen, beim Musikmachen, beim Sport, beim inneren Wiederholen von Gebeten, Bibelversen oder Liedtexten.“

Ich werde jetzt gleich in die Kirche gehen und ergänzen: „beim Schwimmen im See, wenn ich ein Problem gelöst habe, im Gespräch mit einer Freundin oder einem

Freund.“ Und ich frage mich: „Hilft mir mein Glaube eigentlich auch, um zur Ruhe zu finden oder sollte ich lieber mehr Sport machen, denn Sport beruhigt den Körper sicher und zuverlässig.“ Sport und Glaube setzen an unterschiedlichen Stellen an und beides ist auf seine Art hilfreich. Glauben gibt mir die Hintergrundsicherheit. Ich weiß, ich bin gewollt, mein Leben hat einen tieferen Sinn, und ich werde die Kraft geschenkt bekommen, durch Krisen gehen zu können. Und am Ende steht ein neuer Anfang. Das

ist so ein Hintergrundrauschen, das mir ermöglicht meine Sorgen bei Gott zu lassen und Probleme zuversichtlich anzugehen. Das schafft eine andere Art von Ruhe im Vergleich zum Sport. Diese Ruhe, die von Gott kommt, ist nachhaltig. Schön wäre natürlich schon, immer Zugang zu dieser Ruhe zu haben. Leider gelingt mir das nicht immer. Das Leben enthält halt immer noch die Möglichkeit, dass Dinge besser werden können. Ich wünsche Ihnen jedenfalls einen ruhigen und erholenden Sommer.

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

RheinMainVerlag

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 149,-
Trockner	ab 199,-
Wasch- automaten	ab 249,-
Einbaugeschirr- spüler	ab 299,-
Einbauherde	ab 299,-
Einbaukühlschränke	ab 199,-

Abholpreise! Vollservice gegen geringen Aufpreis.

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

Für Sie
immer
Discountpreise für
Auf Wunsch
Lieferung, Montage,
Entsorgung

Scheuen Sie keinen
PREISVERGLEICH
Vergleichen Sie
Vergleichen Sie
Vergleichen Sie

Stetter-Lagerverkauf schlägt
nicht immer aber

DAS BESTE
BILLIGER
ABHOLER
VOLLSERVICE
SCHARF
KALKULIERT

PREISVERGLEICH
INTERNETPREISE
PREISE
LEISTUNGEN
VERFÜGBARKEIT
INTERNETPREISE
IMMER ÖFTER

stetter

Willi Stetter e. K.
Inhaber Willi Stetter
Elektro-Hausgeräte
Filiale
63853 Mömlingen
Obenburger 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-Gundernhausen
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

RESTPOSTEN · LAGERWARE · AUSSTELLUNGS-
STÜCKE · individuelle NEUBESTELLUNGEN

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

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

Dem Stress einfach davon radeln

(DJD-K). Gesundheitsexperten betonen immer wieder, wie wichtig Bewegung für den Körper und die Widerstandskraft ist. Allerdings ist es ratsam, eine Sportart zu wählen, die Spaß macht – wie Radfahren. Viele Männer und Frauen fühlen sich dabei wohl. Denn der Outdoorsport geht mit einem hohen Erlebniswert einher und fördert die Entspannung. Nach Erfahrung der Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer wirkt er zudem positiv auf den Hormonstatus und fördert so zusätzlich das Wohlergehen. Damit die Muskeln unterwegs locker bleiben, empfiehlt die Expertin Radfahrern, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und an die Einnahme von Mineralstoffen wie Magnesium zu denken. Unter www.diasporal.de gibt es Tipps, warum das Powermineral gerade für aktive Sportler so wichtig ist.



Auf die Räder, fertig, los. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, kann dem Stress buchstäblich davonradeln.

Foto: djd-k/Magnesium-Diasporal

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 31

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

CHORLEITER

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen
 Einfach scannen und mehr lesen
 auf www.rheinmainverlag.de



Anzeigen | Markt

▶ Markt

Herr Mensen kauft 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 Wertschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende
☎ 069-67704886

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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.- So 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/7791846

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

Suche altes Rennrad, gerne auch reparaturbedürftig, junger Sammler, ☎ 0172/6945501

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

▶ Stellen

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! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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

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

www.rheinmainverlag.de

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, alldrink, Burger King, Expert Klein, Globus, Lebenslust, Lidl, Medimax, Netto, Norma, Picard Hörgeräte, Polster Aktuell, Rewe, Thomas Philipps

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüd

hessen

Rausgehen ist wie
Fenster aufmachen,

NUR KRASSER!



Vom
Stubenhocker
zum

**FERIEN-
JOBBER!**

Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen. Informiere und bewirb Dich unter:

☎ 06104/49700

telefonisch oder per Whatsapp



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

EGRO
Direktwerbung GmbH

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: Yvonne Fitzenberger
yvonne.fitzenberger@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.632

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, Anzeigensatz 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. 31 - gültig ab 1. Juli 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



Mehr Mut zur Farbe: Das kreative Kombinieren von Wandfarben, Bodenbelägen und Möbeln verleiht dem eigenen Zuhause mehr Ambiente.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN Kollektion

Die heimische Welt etwas bunter machen

Mit Kreativität erhält das Zuhause einen individuellen Look

(DJD). Erst Abwechslung macht das Leben bunt und fröhlich. Das gilt auch und gerade für die eigenen vier Wände. Schließlich spiegelt die Einrichtung die eigene Persönlichkeit wider, vom Design und Stil bis hin zu den verwendeten Farben. Weiße Wände zum Beispiel sind zwar praktisch, aber auf Dauer auch etwas monoton. Für Farbtupfer sorgen heute gezielte Akzente an einer oder mehreren Wandflächen, ob in natürlichen Grüntönen, einem behaglichen Blau oder warmen Naturfarben. Besonders praktisch dabei: Eine neue Wandfarbe verändert das Zuhause so schnell und einfach wie kaum eine andere Modernisierung.

Vom Dschungelgrün bis zum entspannten Beige

Mit überschaubarem Aufwand bringen Farben mehr Individualität und Behaglichkeit in die Wohnung. Sie wirkt im Handumdrehen so, als wäre man gerade erst frisch eingezogen. Den angesagten Dschungellook beispielsweise kann man mit einem Dunkelgrün für die Wände kreieren. Dazu dunkle Holzmöbel und viele üppig wuchernde Zimmerpflanzen – komplett ist die wildromantische Atmosphäre in den eigenen vier Wänden. Bei der Trendfarbe Jungle von Schöner Wohnen-Farbe zum Beispiel ist der Name gleichzeitig Programm. Heller, entspannt und gleichermaßen individuell wirkt dafür das Grün von Spa, während die Trendfarbe

des Jahres Cosy in einem naturnahen Beige entspannte Gelassenheit ins Zuhause bringt – eine gute Wahl beispielsweise für das Schlafzimmer. „Beige ist bei Interieur-Designern besonders angesagt“, weiß Inneneinrichtungsexpertin und Fernsehmoderatorin Eva Brenner: „Die Farbe bringt Wärme in den Raum, lässt ihn erstrahlen und wirkt gleichzeitig zurückhaltend.“

Die persönliche Einrichtungswelt kreieren

Wer hingegen kräftige Farbakzente setzen will, ist mit den „fruchtigen“ Tönen Amarena, Mango oder dem satten, beruhigenden Blau von Blueberry in der passenden Einrichtungswelt unterwegs. Die 32 Trendfarben aus der Kollektion von Schöner Wohnen-Farbe ermöglichen das Einrichten im eigenen Stil. Für ein unkompliziertes Verarbeiten und Verschönern sind die Dispersionsfarben fertig gemischt in unterschiedlichen Gebindegrößen im Fachhandel sowie in vielen Baumärkten erhältlich. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com etwa gibt es mehr Details und Videos mit praktischen Tipps für das eigene Zuhause. Neben der Optik sind ebenso die inneren Werte wichtig. Daher enthalten die Wandfarben keine Konservierungsstoffe oder Lösemittel, sind für Allergiker geeignet und tragen das renommierte Umweltzeichen Blauer Engel.

Die besten Tipps zum Energiesparen

Diese Maßnahmen sollten Hausbewohner vor und während der Heizperiode ergreifen

(DJD). Angesichts der drastisch gestiegenen Energiepreise sollten sich Hausbewohner rechtzeitig vor der kommenden Heizperiode überlegen, mit welchen Maßnahmen sie Energie sparen können. Tipps für Einsparmöglichkeiten vor und während der Heizperiode gibt es beispielsweise unter www.minol.de/vorbereitung. Hier sind die wichtigsten Ratschläge:

Vor der Heizperiode

- Thermostatventile sollten eine voreingestellte Raumtemperatur halten. Alte, möglicherweise nicht mehr voll funktionsfähige Thermostatventile sollte man durch elektronische Ventile mit Arbeitswochen- und Wochenendschaltung ersetzen.
- Wenn es, vor allem in Altbauten, in der Wohnung bei geschlossenen Fenstern und Türen trotzdem noch zieht, ist das ein Zeichen für mangelhafte Dichtungen. Kunststoffdichtungen in Fenstern und Türen werden im Lauf der Jahre porös und damit undicht. Eine Erneuerung ist dann nötig, sonst kann es teuer werden.

- 35 bis 60 Prozent relative Luftfeuchte werden von den meisten Menschen als angenehm empfunden. Man spart damit nicht nur teure Heizenergie, sondern tut auch etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Tipp: Zur Raum- und Feuchtigkeitskontrolle im Winter sogenannte Thermo- und Hygrometer für die wichtigsten Zimmer anschaffen. Damit lässt sich auch Schimmel effektiv verhindern.

Während der Heizperiode

- Temperaturen runter: 20 Grad Celsius reichen. Aber Achtung: Geht der Spargedanke beim Heizen zu weit, kann es zu Schäden am Bau kommen, im schlimmsten Fall mit geplatzten Heizkörpern oder Wasserrohren. Eine Mindesttemperatur sollte also gehalten werden.
- Mit Durchzug lüften und keine dauergekippten Fenster, auch nicht in Kellern und Treppenhäusern.

- Rollläden abends herunterlassen.
- Unbenutzte Räume weniger beheizen und Türen schließen.
- Wärmestau am Heizkörper vermeiden: Damit er seine optimale Leistung abgeben kann, ist eine gute Luftzirkulation notwendig.

Unterjährige Verbrauchsinfos: Mieter können schneller reagieren

Vermieter können ihre Mieter beim Energiesparen unterstützen, indem sie ihnen etwa monatliche Verbrauchsinformationen zur Verfügung stellen. Bei einer ungünstigen Entwicklung können die Bewohner sofort Gegenmaßnahmen ergreifen. Laut neuer Heizkostenverordnung (HKVO) müssen Vermieter ihren Mietern solche unterjährigen Informationen sogar monatlich zur Verfügung stellen. Voraussetzung: Es muss eine fernauslesbare Messausstattung vorhanden sein, mehr Infos dazu gibt es unter www.minol.de/emonitoring. Die Messwerte werden dabei mit einem Funksystem erfasst, ohne dass ein Ableser die Wohnung betreten muss.



Dank monatlicher Informationen können Wohnungsnutzer die Auswirkungen des eigenen Verbrauchsverhaltens schneller nachvollziehen und mehr Transparenz durch Vergleiche zum Vorjahr und zum Durchschnittsverbrauch im Gebäude erhalten.

Foto: djd/Minol/Getty Images/nensuria

Sofort kommen – bevor es zu spät ist!

Alt gegen Neu: Polstermöbel+Betten

DIE TAUSCHAKTION DES JAHRES!*

Wir verrechnen Ihnen

bis zu **500.-** Euro
für Ihre alte Polstergarnitur

bis zu **200.-** Euro
für Ihren alten TV-Sessel

bis zu **300.-** Euro
für Ihr altes Bett

bis zu **80.-** Euro für Ihre
alte Matratze oder Ihr Schlafsofa



Der perfekte Deal!



Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

*Gilt nur für Neuaufträge und nicht für Werbeangebote! Abholung kostenlos bei Lieferung Ihrer neuen Möbel.

64832 Babenhausen

Aschaffener Str. 110, direkt an der B26 Tel: 06073-71750

Montag - Freitag 10 - 19 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr

63628 Bad Soden-Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof Tel: 06056-9167-0

www.polsterwelt-schmidmeier.de

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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE