

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 16. Juli 2022

Das Leben in und um Dreieich, Auflage 14.790

MEDIENGESTALTER*IN
(W/M/D) DIGITAL UND PRINT
BEI 12 LÖWEN

Weitere Informationen
auf **Seite 7** in dieser
Ausgabe!



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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8–9

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Wer empfindlich ist, sollte den Aufenthalt in der Sonne meiden und den Sonnenschirm aufspannen – auch darunter bekommt man Farbe.
Mehr zu diesem Thema auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt

Deine Knallerpreise.
Dein Markt.



**Weihenstephan
Rahmjoghurt mild**
versch. Sorten,
je 150-g-Becher
(1 kg = 2.60)

Knaller
0,39



**Bitburger
Pils**
versch. Sorten,
je 2 x 20 x 0,5-l-Fl.-
Kasten (1 l = 1.05)
zzgl. 2 x 3.10 Pfand
Einzelpreis 15.99 €
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.60)
zzgl. 3.10 Pfand

**1x
Steakmesser-
Set gratis***

*Solange Vorrat
reicht.

**2
KÄSTEN**

Knaller
21,00

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift
der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefon-
nummer 0221 - 177 397 77.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de



29. Woche. Gültig ab 18.07.2022
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Nur solange der Vorrat reicht!

Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Gefahren, Vorbeugung und Behandlung von Sonnenbrand



Für viele das Highlight des Jahres – der Urlaub in der Sonne. Damit man gegen die Sonne gut geschützt ist, sollte man einige Hinweise beachten.

Foto: DRM/pixabay

Der Sommer ist da, die Sonne steht hoch am Himmel und hat eine hohe Intensität. Je nach Hauttyp können bereits nach wenigen Minuten erste Rötungen auf der Haut auftreten. Gerade in Urlaubsregionen hat die Sonne – hier ist sie näher am Äquator – eine noch stärkere Wirkung und so kommt es schnell zu einem Sonnenbrand. Dieser ist nicht harmlos, ist er doch eine der Hauptursachen für schwarzen Hautkrebs und damit eine schwere Erkrankung. Gerade Kinder müssen besonders geschützt werden.

Ursache von Sonnenbrand

Die Ursache des Sonnenbrands steckt bereits im Namen: zu viel Sonne. Besonders Menschen mit einem sehr hellen Hauttyp sind empfindlich. Bei den Typen I und II beträgt die Eigenschutzzeit weniger als 45 Minuten, teilweise sogar nur zehn Minuten. Durch die UV-Strahlen der Sonne wird die Lederhaut – eine der Schutzschichten – beschädigt. Sie wird stärker durchblutet, was die Rötung und Hitzeentwicklung erklären. Bis sich der Sonnenbrand komplett ausgebildet hat, können unter anderem 24 Stunden vergehen. Einen Sonnenbrand kann man auch in den Bergen bekommen. Schnee reflektiert die UVB-Strahlen zu fast 100 Prozent. Damit ist das Risiko eines Sonnenbrands auf einem Gletscher ähnlich hoch wie am Strand.

Risiken für Kinder

Besonders Kinder und Säuglinge sind durch Sonnenbrand gefährdet. Kindlicher Sonnenbrand gilt als einer der größten Risikofaktoren für schwarzen Hautkrebs. Die Strahlen-

schutzkommission beim Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit informiert, dass bereits zu viel Sonneneinstrahlung noch vor der Rötung der Haut zu Hautkrebs führen kann. „Für die Entstehung des schwarzen Hautkrebses sind wiederkehrende, starke Einwirkungen von UV-Strahlen schon im frühen Kindesalter (null bis sechs Jahre) verantwortlich“, heißt es seitens der Kommission. Dazu zählen bereits vereinzelte starke UV-Ereignisse und erst recht milde und schwere Sonnenbrände, wie sie bei Urlauben in sonnigen Regionen auftreten können.

Darum sollten besonders Kinder immer mit einem ausreichenden Sonnenschutz geschützt werden. Dazu zählen neben lockerer, aber bedeckender Kleidung vor allem Mützen, die auch den Nacken schützen und natürlich müssen Kinder mit einer entsprechenden Sonnencreme geschützt werden, die regelmäßig neu aufgetragen wird. Vor allem nach dem Kontakt mit Wasser oder Sand sollte der Schutz erneuert werden.

Die richtige Vorbeugung

Die einfachste Möglichkeit, den Sonnenbrand vorzubeugen, ist es, direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Doch gerade im Urlaub möchte man die Sonne auf der Haut spüren. Deshalb gibt es mittlerweile verschiedene Arten, die Haut gegen die gefährliche UV-Strahlung zu schützen.

Heute ist die Sonnencreme Standard im Gepäck. Dabei ist es unerheblich, ob man eine Creme mit Lichtschutzfaktor 10 oder 50 kauft. Braun – das Ziel von vielen im Urlaub – wird man immer. Der Lichtschutzfaktor gibt nur an, wie lange sich die Zeit

in der Sonne verlängern lässt. Hat man einen hellen Hauttyp liegt die Eigenschutzzeit bei zehn Minuten. Nimmt man nun eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor 30, so multipliziert man beide Werte miteinander und es ergeben sich 300 Minuten, oder eben fünf Stunden Sonnenbaden. Dabei muss aber regelmäßig nachgcremt und anschließend die Sonne verlassen werden. Bei Erwachsenen wird ein Wert von 20 empfohlen, Kinder sollten mindestens 30 verwenden.

Vorbeugend hilft es auch, wenn man ausreichend trinkt. Der Körper verliert in der Sonne durch Schwitzen besonders viel Flüssigkeit. Diesen Verlust sollte man ausgleichen – vor allem mit Wasser. Außerdem sollte man auch ausreichend Schlafen. Wenn wir schlafen, regeneriert sich der Körper. Das gilt auch für die Haut, die sich erholen kann.

Erste Hilfe beim Sonnenbrand

Ein weit verbreiteter Mythos: Nach dem Sonnenbrand kommt die sommerliche Bräune. Tatsächlich kommt es darauf an, wie stark die Haut verbrannt ist. Besonders, wenn die Haut Bläschen wirft – ein Zeichen von einem Sonnenbrand zweiten Grades – sollte man einen Arzt aufsuchen. Spätestens bei einem Sonnenbrand dritten Grades muss ein Arzt konsultiert werden. Denn neben dem Sonnenbrand können weitere Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen und Schüttelfrost hinzukommen. Außerdem können durch die medikamentöse Behandlung Narben vermieden werden.

Ein Sonnenbrand ersten Grades kann nach zwei bis drei Tagen vorbei sein. Sind die Verbrennungen stärker kann es bis zu zwei Wochen dauern, bis die Haut sich erholt hat. In dieser Zeit sollte man auf jeden Fall die Sonne meiden. Neben verschiedenen Cremes und Salben aus der Drogerie oder der Apotheke gibt es auch Hausmittel, die helfen.

gen Sonnenbrand helfen. Sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch, wenn die Verbrennungen schlimmer sind.

Großmutter's Hausmittel bei Sonnenbrand

Quark

Herkömmlicher Speisequark kann dabei helfen die Haut zu beruhigen. Dazu etwas Quark auf die betroffenen Stellen geben und mit einem Tuch bedecken. Der Quarkwickel sollte allerdings nicht länger als 15 Minuten auf der Haut verbleiben, ansonsten wird die Durchblutung angeregt und die kühlende Wirkung umgekehrt.

Schwarztee

Kühlende Wickel bei Sonnenbrand? Neben Quark kann hier auch auf Schwarztee als Hausmittel zurückgegriffen werden. Er ist reich an Antioxidantien sowie Gerbstoffen. Dafür ein Tuch in den abgekühlten Schwarztee tauchen und betroffene Hautbereiche damit behandeln.

Kokosöl

Kokosöl hat hautpflegende Eigenschaften und kann somit auch als Sonnenbrand-Hausmittel angewendet werden. Dazu kommt, dass es aufgrund der antibakteriellen Wirkung den Heilungsprozess kleinerer Verletzungen unterstützt.

Aloe Vera

Aloe Vera gilt als natürliches und pflanzliches Hausmittel bei Sonnenbrand, da der Saft der Heilpflanze bei der ersten Wundversorgung helfen kann. Dazu die Blätter der Aloe Vera Pflanze der Länge nach aufschneiden und mit der zähflüssigen Blattseite direkt auf die Haut legen. In der Apotheke gibt es außerdem Salben oder Gele.

Generell gilt, dass der Lichtschutzfaktor so hoch wie möglich sein sollte, gerade bei Kindern.

Foto: DRM/pixabay



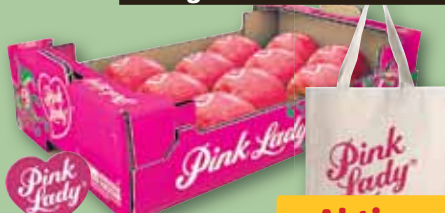
REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt

Lorenz
Party Clubs Cracker
je 200-g-Pckg.
(1 kg = 4.95)
oder Crunchips
Paprika,
je 175-g-Btl. (1 kg = 5.66)

Aktion
0.99

Deine Angebote. Dein REWE.

inkl. gratis Baumwolltasche



Südafrika/Chile/
Neuseeland:
Rote Tafeläpfel
Sorte: siehe Etikett, Kl. I,
je 2-kg-Kiste (1 kg = 2.00)

Aktion
3.99



Rinder-Rouladen,
-Braten oder -Gulasch
Jungbullenfleisch
aus der Keule,
je 100 g

Aktion
1.11



Dallmayr
Prodomo
versch. Sorten,
gemahlener
Bohnenkaffee,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 10.98)

Aktion
5.49



Maggi
Fix
Chili con Carne
je 33-g-Btl. (1 kg = 14.85)
oder Fix
Spaghetti Bolognese
je 36-g-Btl. (1 kg = 13.61)

Knaller
0.49



Dr. Oetker
Pizza Tradizionale
Salame Romano
tiefgefroren,
je 385-g-Pckg.
(1 kg = 5.17)
oder Die Ofenfrische
Vier Käse
tiefgefroren,
je 410-g-Pckg.
(1 kg = 4.85)

Knaller
1.99



Gerolsteiner
Mineralwasser
versch. Sorten,
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.42)
zzgl. 3.30 Pfand

Aktion
4.99



Jack Daniel's
Tennessee
Whiskey
40% Vol.
oder Honey
35% Vol.,
je 0,7-l-Fl.
(1 l = 21.41)

Knaller
14.99



Gèramont
Cremig-zarte
Scheiben
je 150-g-Pckg.
(1 kg = 12.60)
oder Weichkäse
60% Fett i.Tr.,
je 200-g-Pckg.
(1 kg = 9.45)

Aktion
1.89

Mit dem REWE App Coupon
noch mehr sparen!



Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.



ANZEIGE



Werde Fahrer:in im Kreis Offenbach!

Willst du als Minijobber:in, Werkstudent:in, Teilzeit- oder Vollzeitkraft, ein Teil unseres Fahrerteams werden?



Jetzt online bewerben!

clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden



ANZEIGE

Nach der Pandemie zurück ins Leben

Endlich wieder ins Einkaufszentrum fahren, die Gastronomie genießen, zurück ins Büro oder ins Kino: Nach zwei Jahren entdecken allerorts Menschen das gesellschaftliche Leben neu. Doch wie sieht das Leben nach der Pandemie aus? Jetzt, wo wir um die Ansteckungswege wissen und Vorsicht unser täglicher Begleiter ist?

Das allgemeine Hygieneverständnis hat sich in den letzten zwei Jahren stark weiterentwickelt. Richtige Hygiene im Alltag war, ist und bleibt ein wichtiger Hebel für die Eindämmung von Infektionskrankheiten – das ist immer mehr Menschen bewusst. Egal, ob in der Gastronomie oder beim Besuch im Einkaufszentrum: Besonders im öffentlichen Raum bedarf es passgenauer Hygienekonzepte und gut ausgestatteter Waschräume, die zusammen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

Hygieneexperten wie CWS unterstützen mit umfassenden Konzepten: Mit holistischen Ansätzen für Waschräume, öffentliche Räumlichkeiten oder ganze Gebäudekomplexe findet jedes Unternehmen das passende Hygienekonzept. Durch clevere Nachhaltigkeitsmaßnahmen wie den Tausch von Papiertüchern gegen Stoffhandtuchrollen zur Einmalverwendung kann zusätzlich auf den wachsenden Wunsch nach verantwortungsvollem Umgang mit Ressourcen reagiert werden.

Dabei kann Hygiene auch zum Hingucker werden: Es gibt mittlerweile optisch attraktive Lösungen für jeden Waschraum. Beispielsweise fügt sich die Spenderlinie PureLine von CWS nahtlos in die Optik jeden Waschraums ein. Mit ihrem schlichten Design und intuitiver Anwendung wird Alltagshygiene spielend einfach – im Lieblingsrestaurant, Einkaufszentrum oder Büro

Wenn zukünftig genügend Möglichkeiten für ein hygienisches, gesundes Miteinander existieren, fühlen sich die Menschen weiterhin sicher und geschützt. Mit der richtigen Hygiene lassen sich Infektionsketten unterbrechen und die Ausbreitung von Krankheiten stoppen. Damit können alle Menschen wieder Teil des gesellschaftlichen Lebens werden und das hygienischere „New Normal“ wird für eine gesündere und sicherere Zukunft sorgen.



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



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



Kämpfer Lian braucht Hilfe

Stammzellspender dringend gesucht / Registrierungsaktion am 24. Juli in Hasselroth

HASSELROTH (EL). Der Name Lian bedeutet Kämpfer. Mit seinen noch nicht einmal zwei Jahren muss der kleine Junge aus Hasselroth schon mit seiner ganzen Kraft gegen eine tückische Krankheit kämpfen. Bereits im vergangenen November kam erstmals der Verdacht auf, dass der Kleine an Blutkrebs leiden könnte. Endgültig nachgewiesen wurde das aber erst vor ein paar Wochen. Inzwischen gibt es die traurige Gewissheit: Auch wenn die Chemotherapie anschlägt, ist die Stammzellspende die einzige Chance auf Heilung. Es geht um Leben und Tod. Lian leidet unter einer schwer behandelbaren Form der Leukämie vom Typ AML M7.

„Uns hat es den Boden unter den Füßen weggerissen“, berichtet Lians Familie. Zusammen mit dem Kleinen und seiner Familie haben Freunde und Bekannte den Kampf gegen den aggressiven Feind im Körper aufgenommen. Es geht um einen Wettlauf mit der Zeit. Eine Stammzellspende ist Lians einzige Chance, den Blutkrebs zu überwinden. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) haben Familie und Freunde eine Registrierungsaktion

in Hasselroth organisiert: am Sonntag, 24. Juli, von 11 bis 15 Uhr, in der Friedrich-Hofacker-Halle.

Unter dem Motto „Kämpfer Lian braucht Euch“ appellieren die Initiatoren an alle Menschen aus der Region, sich in der Deutschen Knochenmarkspenderdatei registrieren zu lassen. Das ist der erste Schritt hin zu einem Wunder, wie Vater Robert bereits selbst erfahren hat. Vor zwei Jahren war er dem Aufruf der DKMS gefolgt. Ein Jahr später wurde er zum Stammzellspender für einen erkrankten Jungen. „Es ist ein Trost für alle Freunde der Familie, dass wir etwas unternehmen können, damit geholfen wird“, sagt Astrid Botzem-Morras. Als enge Freundin von Lians Mutter Martha, die mit dem Kleinen in der Klinik ist, zögerte die Apothekerin nicht lange. Zusammen mit weiteren Freunden und in Absprache mit der Familie rief sie die Registrierungsaktion ins Leben. Es soll ein Tag werden, der ganz im Zeichen des Helfens gegen den Blutkrebs steht. Das geht übrigens ganz schnell und unkompliziert: Zuerst wird im Zuge der Registrierung am 24. Juli ein Speicheltest gemacht, den jeder auch vor Ort selbst ausführen

kann – vorausgesetzt, man ist bei guter Gesundheit und zwischen 17 und 55 Jahre alt. Das Ganze dauert nicht länger als drei Minuten. Erst danach wird in die Tiefe geschaut. Sollten die Gewebemerkmale mit denen des kleinen Patienten übereinstimmen, nimmt die DKMS Kontakt zum potenziellen Spender auf. Doch jetzt gilt es erst einmal, den ersten Schritt hin zu einer möglichen Stammzellspende zu gehen. Vorbeischauen lohnt sich am 24. Juli in der Friedrich-Hofacker-Halle aus einem weiteren Grund: Alle Spenden dieses Tages gehen an die DKMS.

Sämtliche Räder greifen ineinander. Die Feuerwehr Niedermittlau organisiert Essen und Trinken und stellt vor der Halle ihre Fahrzeuge aus. Edeka Meerholz und Rewe Somborn stiften Getränke. Auch für eine Hüpfburg und Kinderschminken ist gesorgt. Selbst wer hier nur zu Mittag isst, etwa ein leckeres Grillwürstchen, hilft ebenfalls. Bürgermeister Matthias Pfeifer wird sich für den Kampf gegen die Leukämie am Samstag, 16. Juli, 9 Uhr, für eine Stunde an die Kasse des Rewe-Marktes in Somborn setzen.

Auch das steht fest: Wird kein passender Spender für Lian gefunden, erhält ein anderer Mensch, der in der Datei registriert ist, möglicherweise die lebensrettende Spende. „Die Eltern sind sehr gerührt, dass die Hilfe von so vielen Seiten kommt“, sagt Astrid Botzem-Morras. Der Meddeler Bäcker hat sogar ein „Lian-Brot“ kreiert. Wer noch ein paar Flyer oder Poster für die bevorstehende Registrierungsaktion verteilen möchte, kann sich direkt in der Laurentius-Apotheke, Telefon 06055/6655, an Astrid Botzem-Morras wenden. Und wer am 24. Juli nicht vor Ort sein kann oder aber Erkältungssymptome aufweist, kann trotzdem helfen: Mit nur wenigen Klicks kann man sich auf der Internet-Seite der DKMS unter www.dkms.de als Spender registrieren.

Wenn alles gut geht, kann Lian Ende dieses Jahres nach Hause. Im Moment bekommt der Kleine täglich eine Bluttransfusion und hält sich tapfer. Jetzt heißt es einfach nur Daumen drücken, dass schnell ein passender Spender für den kleinen Kämpfer gefunden wird und dieser bald wieder mit seinem großen Bruder spielen kann.

Bus für Menschen mit Behinderung

Rotary Club Offenbach-Dreieich, Kinderhilfestiftung e.V. Frankfurt und Autohaus Brass ermöglichen neues Fahrzeug für den Förderverein Behindertenhilfe Dreieich e.V.

DREIEICH (PM). „Es ist wohl realistisch, an Wunder zu glauben“, sagt Heidi Schäfer, die Vorsitzende des Fördervereins Behindertenhilfe Dreieich e.V. mit leuchtenden Augen, „jetzt ist er da, der neue 'Pünktchen-Bus'“. Die Übergabe des neuen Fahrzeugs am 6. Juli vor dem Bürgerhaus Sprendlingen ist der Abschluss eines Projekts, das bereits 2020 mit der Verleihung des Sozialpreises des Rotary Clubs Offenbach-Dreieich an den Verein noch im gleichen Jahr begann. Die Fördersumme von 5.000 Euro sollte der Grundstein sein für die Anschaffung eines neuen Busses, mit dem die Mitglieder der städtischen Clubs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu ihren Aktivitäten und Freizeiten fahren. Denn der alte Bus, Baujahr 2004 mit mittlerweile über 141.000 Kilometern auf dem Tacho, wurde schon damals vom Rotary Club Offenbach-Dreieich gemeinsam mit der Kinderhilfestiftung e.V. Frankfurt ermöglicht. Dieses nachhaltige und gute Engagement sollte mit dem neuen Fahrzeug fortgesetzt werden.

Als Leuchtturmprojekt startete der Rotary Club Offenbach-Dreieich die Mission Bus für Dreieich bereits 2021 unter der Präsidenschaft von Prof. Dr. Dr. Reinhard Hoffmann. Mit dem Autohaus Brass und dem Umrüster für Handycapfahrzeuge, der Gross GmbH, wurden zwei Partner gefunden, die den speziell aus- und umgebauten Bus auf der Basis eines VW Crafter umsetzen konnten. Insgesamt acht Plätze, davon zwei feste Rollstuhlplätze, eine Rampe, ein elektrisches Trittbrett und eine Klimaanlage für die Fahrten in die Freizeiten für Menschen mit Behinderung sind die wesentlichen Features des Busses im Wert von rund 78.000 Euro. „Es sind diese Projekte, die für die Werte des Rotary Clubs stehen und für die wir uns gemeinsam mit der Kinderhilfestiftung e.V. Frankfurt mit Herzblut einsetzen“, sagt Bruno Seibert, als Vorstand beim Rotary Club Offenbach-Dreieich zuständig für die sozialen Projekte.

Am 23. Juli hat der Bus quasi seine Jungfernfahrt, wenn es an den Schluchsee in die erste Freizeit geht. Vorher werden noch alle Fahrer in die Bedienung und Handhabung des Fahrzeugs eingewiesen. Alles im Gesamtpaket des Autohauses inbegriffen. Und auch beim Design des Busses zeigte man sich flexibel, sollte es doch das Gleiche sein wie beim alten Fahrzeug, damit die Insassen „ihren Pünktchen-Bus“ auch aus der Entfernung immer sofort wiedererkennen.

Mit der Übergabe und Zulassung des Busses auf die Stadt Dreieich werden die laufenden Kosten des Fahrzeuges durch die Gemeinde übernommen und der Einsatz für die Fahrten der Menschen mit Behinderung ist gesichert. „Wir danken allen Beteiligten für ihren grandiosen Einsatz und das unermüdliche Engagement, um den Menschen mit Behinderung eine Teilhabe am Stadtleben in Dreieich und gerade auch darüber hinaus zu ermöglichen“, sagt Bürgermeister Martin Burlon. „Mobilität ist gelebte Inklusion. Der Förderverein Behindertenhilfe, der Rotary Club Offenbach-Dreieich, die Kinderhilfestiftung e.V. Frankfurt und das Autohaus Brass machen dies möglich.“

Rotary Club Offenbach-Dreieich

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich wurde am 17. März 1970 gegründet. Seitdem engagiert sich der Club mit seinen aktuell 49 Mitgliedern unter anderem für gemeinnützige, überwiegend regionale, Projekte. Rotary ist ein weltweit sozial engagierteres Netzwerk. Allein in Deutschland gibt es über 1.000 Rotary Clubs mit insgesamt mehr als 55.000 Mitgliedern. Behutsamkeit gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien steht für Rotarier an erster Stelle.

Pop im Park

FRANKFURT (PM). Der Ticketverkauf ist im vollen Gange: Für Pop im Park, bei dem am 16. Juli sechs der angesagtesten und erfolgreichsten deutschen Musikerinnen und Musiker auf der Bühne des Deutsche Bank Park in Frankfurt stehen werden, haben sich bereits 10.000 Menschen einen Platz gesichert. „Erfahrungsgemäß gehen Tickets für Open-Air-Konzerte umso schneller weg, je näher der Termin rückt“, stellt Peter Kötting, Geschäftsführer von PK Events, fest. „Ich kann nur jeder und jedem Deutsch-Pop-Begeisterten, der noch kein Ticket hat, raten: Besorg dir eins, und zwar möglichst schnell.“ Beim neuen Eventformat Pop im Park

rocken Revolverheld, die Singer-Songwriter Johannes Oerding und Joris, Glasperlenspiel, Newcomerin Mathea, ESC-Teilnehmer Michael Schulte und als Special Guest Mia Weber rund fünf Stunden das Stadion. Karten gibt es ab 49 Euro online unter www.pop-im-park.com.

„Wir freuen uns tierisch auf den Tag“, sagt Drummer Jakob Sinn von Revolverheld. „Endlich wieder in Gesichter schauen und nicht in Scheinwerfer wie bei den Autokonzerten. Das war zwar witzig, aber jetzt wieder normale Konzerte zu spielen, ist einfach super.“ Die Band wird unter anderem ihr neues Album vorstellen.

RheinMainVerlag

Wir erreichen Menschen.

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

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

Büroassistent (m/w/d) im Rhein Main Verlag

Ihr Profil:

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

Unser Angebot:

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

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

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen senden Sie bitte ausschließlich per Mail an: regina.kasten@rheinmainverlag.de

EGRO
mediengruppe

Verlage
Zustellorganisationen
Agenturen

Der nächste Gegner heißt Cologne Centurions

Spieltags Vorschau

Der hochdramatische 26:20 Auswärtserfolg der Frankfurt Galaxy in der dritten Verlängerung ist auch in den Tagen nach dem Spiel noch in aller Munde.

Die absolvierten 205 Minuten von Stuttgart bedeuten neuen Rekord in der noch jungen Geschichte der European League of Football (ELF), während das eigentliche Match bald in den Statistiken der Liga verschwinden dürfte. Zu schwach agierten beide Mannschaften während der regulären Spielzeit um einen Nachhaltigkeits-Effekt erzielt zu haben. Nicht nur Frankfurts Headcoach Thomas Kösling dürfte ein paar graue Haare mehr in seiner eh nicht üppigen Haarpracht gefunden haben, während die Punkte auf dem Habenkonto seiner Galaktischen die Hoffnungen auf die Teilnahme an den Playoff-Begegnungen im September bestärkt haben sollten.

So gilt das Augenmerk der kommenden Partie gegen die Cologne Centurions, die man im Hinspiel vor gut drei Wochen mit 48:12 deutlich in die Schranken wies. In der Domstadt zeigte Galaxy eine ihrer besten Saisonleistungen, gerade die Offensive um Quarterback Jakob Sullivan präsentierte sich in Topform, die prompt auch auf die Defensiv-Abteilung übergriff, die selbst mehrfach punktete.

Köln verlor auch am letzten Wochenende das so wichtige Prestigeduell gegen den ewigen Rivalen aus Düsseldorf vor fast 10.000 Zuschauern mit 3:17, so dass man nun seit vier Spieltagen auf einen Sieg wartet.

Erwähnenswert ist die Tatsache, dass zu Beginn der Saison die Kölner Angriffsmaschinerie wie ein Uhrwerk funktionierte, seit zwei

Spielen aber eine unerklärliche Sturmflaute herrscht, die Offensive mehr einem lauen Lüftchen gleicht. Auch Wide Receiver und Punkte-lieferant Quinten Pounds scheint in seiner zweiten Saison davon betroffen, obwohl der deutsche Quarterback Jan Weinreich ihn weiterhin als wichtigste Anspielstation sieht. Weinreich schied am letzten Sonntag im Derby zur Halbzeit aus, wurde danach von Alexander Frisch vertreten, dem aber durch die Rhein Fire Defensive das Leben mehr als schwer gemacht wurde. Die offensichtlichen Defizite nur auf die Vielzahl der verletzten Akteure zu schieben, wäre für Cheftrainer Frank Roser als Ausrede zu billig, der in den letzten Niederlagen sogar eine Chance sieht: „Wir wollen jetzt zeigen, wie man mit Misserfolg umgeht“, deutet der Coach den Weg aus der Ergebniskrise, will das sich nun langsam lichtende Lazarett der Kölner zurück in die Spur bringen. „Wir sind ein richtig gutes Team, wenn wir voll konzentriert in die Spiele gehen“, klingt reichlich Optimismus vor der Partie aus dem Mund des Ober-Centurions.

Eine weitere Pleite können sich seine römischen Offiziere nicht mehr erlauben, mit nur zwei Siegen und vier Niederlagen aus den Partien hinkt man deutlich hinter den Führenden der Division her, die Playoff-Teilnahme wäre Stand jetzt eine sehr glückliche und unerwartete Fügung.

Kickoff am Sonntag, den 17. Juli 2022 ist um 15.00 Uhr (PSD-Bank Arena, Am Bornheimer Hang). Die frei zugängliche Powerparty für Jedermann startet um 12.00 Uhr mit einem großen Unterhaltungsprogramm. Karten unter www.frankfurt-galaxy.eu



Für unseren Standort in **NEU-ISENBURG** suchen wir zum nächstmöglichen Termin eine*n engagierte*n:

MEDIENGESTALTER*IN (W/M/D) DIGITAL UND PRINT BEI 12LÖWEN

ZU IHREN HAUPTAUFGABEN GEHÖREN:

- Satz und Reinzeichnung vielfältiger Kommunikationsmittel
- Umsetzung nach Corporate Design-Vorgaben
- Erstellung von Druckvorlagen
- Bildbearbeitung/-retusche

IHR PROFIL

- Engagement, Zuverlässigkeit, Flexibilität und Serviceorientierung
- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum Mediengestalter oder vergleichbar
- Professioneller Umgang mit Programmen der Adobe Creative Cloud (InDesign, Illustrator, Photoshop)
- Versiert in Satz und Reinzeichnung
- Grundkenntnisse in Colormanagement und in Bildbearbeitung/-retuschen

IHRE VORTEILE

- Home-Office-Option
- Gleitzeit
- Firmen-Computer (Apple Mac) auch zur privaten Nutzung

Bewerben Sie sich jetzt per Mail und schicken Sie Ihre Unterlagen mit Arbeitsproben und Gehaltswunsch an mr@12loewen.de

Tier der Woche

Leo, ein hübscher kleiner Kerl

SELIGENSTADT (TSV). Leo ist ein Zwerg-Pinscher-Mix, arttypisch wirklich sehr klein, er passt in jeden Fahrradkorb hinein. Leider ist sein Frauchen erkrankt und er ist deshalb heimatlos geworden. Leo ist ca. 4 ½ Jahre alt und lebt auf einer Pflegestelle. Er ist seinen Menschen gegenüber sehr lieb und anhänglich, nur bei Fremden braucht er etwas Zeit, um warm zu werden. Dann lässt

er sich auch von ihnen ausgiebig streicheln. Leo braucht Menschen, die ihm Sicherheit geben und zeigen, dass er keine Verantwortung übernehmen muss. Mit anderen Tieren kommt Leo gut zurecht.

Um mehr über Leo zu erfahren und ihn näher kennenzulernen, am besten direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Fotos: TSV



90 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

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
WEISSBÄCKER**

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



Scharniere	▼	ara- bische Münze	▼	edles Flor- gewebe	König von Sar- dinien	▼	Insel- euro- päer	▼	Fluss durch Grenoble	chines. Schutz- geist	▼	Gattin von Zeus	Groß- industri- eller	▼	Gebirgs- mulde	▼	mystisch
Käse- sorte	▶		▼				Verkaufs- halle	▶			▼			▼			
Zitrus- frucht	▶						Vorname von „007“- Brosnan		bebau- ungs- fähig	▶					Koch- empfeh- lung		Kfz-Z. Ennepe
▶				franzö- sisch: Brot		eine Dicht- form	▶					offene Halle		franzö- sisch: Straße	▶		
Figur der „Sesam- straße“		○ 7	Mittel- meer- kiefer	▶					feste Frucht- hülle		Fisch- fang- geräte	▶					
tropische Nutz- pflanze	▶					Nord- euro- päerin		Fach- medi- ziner	▶			○ 1					Semit
▶			Einnah- men		eine deutsche Anrede	▶				Rasse	▶			Buch der Bibel		Salat- zutat	▼
Sohn Noahs	Kriminal- polizei (Kw.)	fraglich	▶			○ 2					kleines Zimmer		Helden- gedicht	▶			
Vorname der Basinger	▶			englisch: eins	▶		Schiff d. griech. Sage		Kirchen- diener	▶							
▶				Schell- fisch- art			indischer Bundes- staat	▶					Garn- stücke		italie- nische Tonsilbe	▶	
nicht klein		Vorname Hitch- cocks †		Vogel- kraut	▶		○ 4		dt. Kom- ponist †		schal	▶				Kamm- macher- werkzeug	
kleine Fehler machen	▶				○ 6		unheim- liche Macht		Roman d. Austen	▶				Vorname der Sander			
▶				Lehre vom Frieden		vor- tragen	▶								gemah- lenes Korn		
Baum- produkt	Prophet im A.T.		russ. Männer- name	▶				Antriebs- schlupf- regelung	▶			verborgen vor- handen		Honig- wein	▶		
er- dulden	▶					○ 5			franzö- sisch: Mutter		Schuh- material	▶					jap. Ge- sellschaf- terin
existie- ren	▶					poetisch: Nadel- wald		Kurort in Südtirol	▶					karib. Insel- gruppe		Segel- tau	▶
▶			ugs.: Mut		Verstor- bener	▶			○ 3		seel. Krank- heit		Wasser- pflanze	▶			
Schaf- leder		größter Saturn- mond	▶					verfüg- bares Kapital		Edelgas	▶	○ 10			orient. Rohrflöte		
Kanal- insel	▶				großer Waren- posten		Kon- fession	▶									
Gelenk- erkrankung	Hand- ramme	Vorname Lauders †		Luft- reifen	▶				Ver- wegen- heit	▶			Wald- antilope			Spreng- körper	▶
▶						feier- liches Gedicht	▶			engl. Frauen- kurzname		Wetter- lage	▶				
Fest der Aufer- stehung	▶						franzö- sisch: ich		islam. Herrscher in Indien	▶					niederl.: ich		spani- scher Artikel
▶				Fremd- wortteil: doppelt		hinwei- sendes Wort	▶					besitzanz. Fürwort		○ 8			
acht Bits (EDV)			Sitz- wasch- becken	▶					Gerücht, Tratsch	○ 9							
Polizei- wache	▶																
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Markt

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

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**

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

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

Frau Milli 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 - 59772692

Stellen

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

Aushilfsfahrer für Fzg.-Teile im Raum Darmstadt gesucht. Geeignet für rüstige Rentner und Frühaufsteher. ☎ 0177/6773857, auch am Wochenende erreichbar.

40 jährige Pflegehelferin aus Rumänien 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

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

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

Ankauf von Briefmarken, Pelzen, Nerzen, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläsern, Bleikristall, Krügen, Persianern, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Teppichen, Möbeln, Gardinen, Goldschmuck, Alt- und Bruchgold, Zahngold und Münzen. Auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung, Anfahrt und Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100 % seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 8-20 Uhr. ☎ **069-34868413**

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

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

ANZEIGEN

Telefon
0 61 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de



Beilagen-Hinweis

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

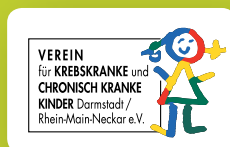
Edeka, Marktkauf, Alldrink,

CleverShuttle, JYSK, Expert Klein,

Globus, Hellweg, LIDL, Malteser

Hilfsdienst, Netto, Norma, REWE,

Rossmann, Thomas Philipps



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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

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

Tipps für ein störungsfreies Internet

Streaming, Homeoffice und Co.: So kann man sein WLAN-Signal verbessern



(DJD). Wer gerade eine Serie streamt oder im Homeoffice in einem Meeting sitzt, möchte nicht von einer schlechten Internetverbindung überrascht werden. Damit der WLAN-Empfang zu Hause stabiler wird, hier ein paar praktische Tipps:

Den Router erhöht positionieren

Der Router sollte möglichst etwas erhöht positioniert sein, etwa auf einem Schränkchen oder einem Regal. „Da Wände und Decken,

Stahlträger, Fußbodenheizungen, Wasser- und Steigleitungen oder Wärmeschutzfenster den Empfang zusätzlich stark beeinträchtigen können, sollten WLAN-Router immer freistehen“, rät Dirk Böttger, Vice President Product Management Telekom Deutschland. Zudem sollte der Router möglichst zentral in der Wohnung oder im Haus platziert sein. Das sorgt für eine gleichmäßige Ausstrahlung des WLAN-Signals.

Wasser und Metall als Störquellen ausschließen

Auch wasserhaltige oder metallbeschichtete Gegenstände können Hindernisse für das WLAN-Signal darstellen. Da Wasser Funkwellen absorbiert, sollte man Router also niemals hinter Pflanzen, Aquarien oder dem Kühlschrank verstecken. Auch Elektrogeräte und Möbel bremsen das Signal und sollten daher nicht in nächster Nähe aufgestellt werden.

Verbesserte Technik nutzen

Für deutlich stabilere Verbindungen und eine bessere WLAN-Reichweite sorgen Geräte mit sogenannter Mesh-Technologie. „Mesh-Repeater senden das WLAN-Signal des Routers ebenfalls aus und sorgen automatisch dafür, dass sich Endgeräte wie Smartphone, Laptop oder Fernseher immer mit dem Netzwerkknoten verbinden, der das stärkste Signal im ganzen Haus hat“, erläutert Böttger.

Heimnetz-Check durchführen

Mithilfe der MeinMagenta App etwa können Kundinnen und Kunden der Telekom nicht nur ihren Anschluss und Geräte einrichten, sondern auch mit nur einem Klick ihre Internet-Geschwindigkeit testen. Doch das ist noch nicht alles: Nach der Messung werden Tipps angezeigt, wie das WLAN-Signal in ihrem Zuhause verbessert werden kann.

Beispielsweise erhalten Nutzerinnen und Nutzer hilfreiche Ratschläge zur optimalen Positionierung des Routers, wie Störungen vermieden werden können und wie die WLAN-Reichweite erhöht werden kann.

Richtige Bandbreite wählen

Eine andere Ursache für eine vermeintlich schlechte WLAN-Qualität kann auch der falsche DSL-Tarif sein. „Oft stehen höhere Bandbreiten zur Verfügung, die dann auch einen höheren Datendurchsatz im WLAN mit sich bringen“, rät Dirk Böttger. „Wenn Nutzende viel streamen oder hochauflösendes Fernsehen schauen, ist eine Bandbreite von mindestens 100 Mbit/s, besser 250 Mbit/s zu empfehlen.“ Auf der Website der Telekom etwa kann man Wohnort, Straße und Hausnummer eingeben und dann erfahren, mit welcher Geschwindigkeit man surfen kann.

Foto: djd/Telekom

Anzeige

GESUNDHEIT

Unabhängige Studien belegen starke Arthrose-Doppelwirkung

Ein gut verträglicher¹ Arthrose-Arzneistoff überzeugt in klinischen Studien:

Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert² – die Gelenksteifigkeit gleichzeitig deutlich reduziert³.

Ein gut verträglicher¹ Arthrose-Arzneistoff überzeugt in zwei unabhängigen klinischen Studien mit einer starken Doppelwirkung: Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert² – die Gelenkbeweglichkeit gleichzeitig deutlich verbessert³. Die Mediziner und Patienten waren begeistert. Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt[®] im Arzneimittel Gelencium

EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten. Von der starken Doppelwirkung profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene mit wiederkehrenden Beschwerden, die meist eine besonders nebenwirkungsarme¹ Langzeittherapie suchen. Denn: Harpagophytum-Arzneimittel sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.¹

Fazit: Mit dem hochkonzentrierten Arzneistoff in Gelencium EXTRACT können Sie

Gelenkschmerzen und Arthrose wirksam lindern.² Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Für die Apotheke



Gelencium EXTRACT
(Arzneimittel)

75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756
2x150 Tabletten: PZN 17532250

www.gelencium.de

¹) Vlachogiannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. ²) Chruschik. In Phytotherapie, 2002 Apr; 9(3):181-194; Anwendungsbeobachtung ohne Randomisierung und Verblindung, durchgeführt mit Doloteffin: Enthält hochkonzentrierten Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt (2.400mg Tagesdosis). Hinsichtlich Zusammensetzung, Wirkstoff-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag identisch mit Gelencium Extract. ³) Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec; 17(10):1165-1172.

Pflichttext: Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

Spilger

Wohnen, wie ich es will!

Freitag

22

Juli

Samstag

23

Juli

Auf zum Sommer- Familienfest

Kinderschminken



Lustige Wohn-Center Kinder Rallye



Mit einer tollen Überraschung für jeden Teilnehmer

Candybar



Kinderkarussell vor dem Haus



Kochkurs für Kinder



Waffelstand vor dem Haus



BITTE ANMELDEN!



SCAN ME

Am Fr. 22.07. und Sa. 23.07.22

Frischer Obstbecher



1.50

Gegen Vorlage für eine Person. Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich. MSH A1222.

Am Fr. 22.07. und Sa. 23.07.22

2 Bällchen Eis mit Topping



1.-

Gegen Vorlage für eine Person. Von 12-17 Uhr Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich. MSH A1222.

Am Fr. 22.07. und Sa. 23.07.22

Eiskaffee



1.50

Gegen Vorlage für eine Person. Von 12-17 Uhr Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich. MSH A1222.

Am Fr. 22. und Sa. 23.07.2022

Canape

Hähnchengyros mit Dip, Krautsalat und Gemüserais

5.90

statt 8.40
Gegen Vorlage für eine Person. Am Fr. 22. und Sa. 23.07.22 von 11.30-14.30 Uhr. MSH A1222. Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich.

Am Fr. 22. und Sa. 23.07.2022

Canape

Hähnchen-nuggets mit Pommes

3.90

Gegen Vorlage für eine Person. Am Fr. 22. und Sa. 23.07.22 von 11.30-14.30 Uhr. MSH A1222. Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich.

5 Jahre SERVICE

Wir haben von Ihnen zum fünften Mal in Folge die Bestnote SEHR GUT erhalten. Für diesen Erfolg verleiht das Institut Service-Check dem Wohn-Center Spilger seinen ersten „Walk-of-Service“-Stern.
Dafür sagen wir Danke beim Familienfest und verlosen unter allen Kaufverträgen an den beiden Aktionstagen **150 Gutscheine für die Odenwald-Therme**
Teilnahme auch per Post möglich



Odenwald-Therme, Bad König.

VORWERK

Fr. 22. und Sa. 23.07.22
Produktvorführung VORWERK

AOK

GESUNDHEITSCHECK

Testen Sie beim Familienfest wieder Ihren Fitnessstand, z. B.

Messungen muskuläre Bewegungsfähigkeit, Körper- & Gleichgewichtsstabilität

Lungenfunktionsmessung zur Früherkennung vorsymptomatischer COPD

Haben Sie sich seit dem letzten Gesundheitscheck (bei uns am 1., 2. oder 3. April) verbessert? Dann erhalten Sie an den beiden Aktionstagen bis zu

25% Einkaufsrabatt

Alle Infos unter www.spilger.de • Einfach QR-Code scannen



SCAN ME



orthoSedis

Individuelle Fachberatung zum Thema ergonomisch optimierter Sitzkomfort



Ausgebildete Ergopraktiker beraten zum Thema „Der perfekte Schlaf“

HABEN SIE SICH VERBESSERT

+ AUF ALLES

FACHPUNKTEN



Bei jedem Einkauf mit der SpilgerCARD auch in Kombination mit allen Rabatten.

VORTEILS COUPON

Spiralschneider „Julienne“ hochwertiger Kunststoff/Spezial-Klingenstahl, 2 Stärken (2x3,5 und 2,5x5 mm), extra scharfe Messer, spülmaschinenfest. 66894

Verarbeiten Sie längliches Gemüse, wie Möhren, Zucchini, Rettich und Gurken zu Spaghetti

KÜCHENPROFI

5.-

Wohn-Center Spilger GmbH & Co. KG • Römerstraße 115 • 63785 Obernburg
www.spilger.de • Mo. - Fr. 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr • Sa. 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

