

# meine süd hessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

Samstag, 13. August 2022

Das Leben in und um Dreieich, Auflage 14.790



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

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH**  
Dein Markt



Mit veganem Essen das Klima schützen?

**#UMDENKBAR**



**Rügenwalder  
Veganes Mühlen  
Hack**  
je 180-g-Pckg.  
(1 kg = 12.72)  
oder Veganes  
Mühlen Cordon  
Bleu  
je 2 x 100-g-Pckg.  
(1 kg = 11.45)



**Aktion**  
**2.29**



**REWE Bio + vegan  
Falafel-Bällchen**  
je 200-g-Pckg.  
(1 kg = 9.95)  
oder Gemüse-  
Hafer-Bällchen  
je 220-g-Pckg.  
(1 kg = 9.05)

**Aktion**  
**1.99**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 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 PAYBACK

33. Woche. Gültig ab 15.08.2022  
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.  
Nur solange der Vorrat reicht!

# 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.

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

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH  
Dein Markt**



**Coca-Cola\*,  
Coca-Cola Zero\*, Fanta  
oder Sprite Mischkasten**  
versch. Sorten,  
\*koffeinhaltig,  
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 0.75)  
zzgl. 3.30 Pfand

**Knaller  
8.99**

# Deine Knallerpreise. Dein Markt.



**Rotkäppchen  
Sekt oder  
Fruchtsecco**  
versch. Sorten,  
je 0,75-l-Fl.  
(1 l = 3.72)

**Knaller  
2.79**



**Melitta  
Barista**  
versch. Sorten, ganze  
Bohnen,  
je 1000-g-Btl.

**Aktion  
9.99**



**Barilla  
Pasta**  
versch. Ausformungen,  
je 500-g-Pckg.  
(1 kg = 1.98)

**Knaller  
0.99**



**Milka  
Schokolade**  
Alpenmilch oder Noisette,  
je 100-g-Tafel  
(1 kg = 6.90)

**Knaller  
0.69**



**REWE  
BESTE  
WAHL**

**Niederlande:  
Roma Rispentomaten**  
Kl. I,  
je 400-g-Schale  
(1 kg = 3.73)

**Aktion  
1.49**



**Schweine-Filet**  
je 100 g

**Knaller  
0.77**



**Müller  
Joghurt mit der Ecke**  
versch. Sorten,  
je 150-g-Becher  
(1 kg = 2.20)

**Aktion  
0.33**



**Meggle  
Streich-zart Vegan oder  
Feine Butter**  
je 250-g-Pckg./Becher  
(1 kg = 8.76)

**Knaller  
2.19**

**Mit dem REWE App Coupon  
noch mehr sparen!**

**Preis mit  
REWE App  
1.99**



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

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

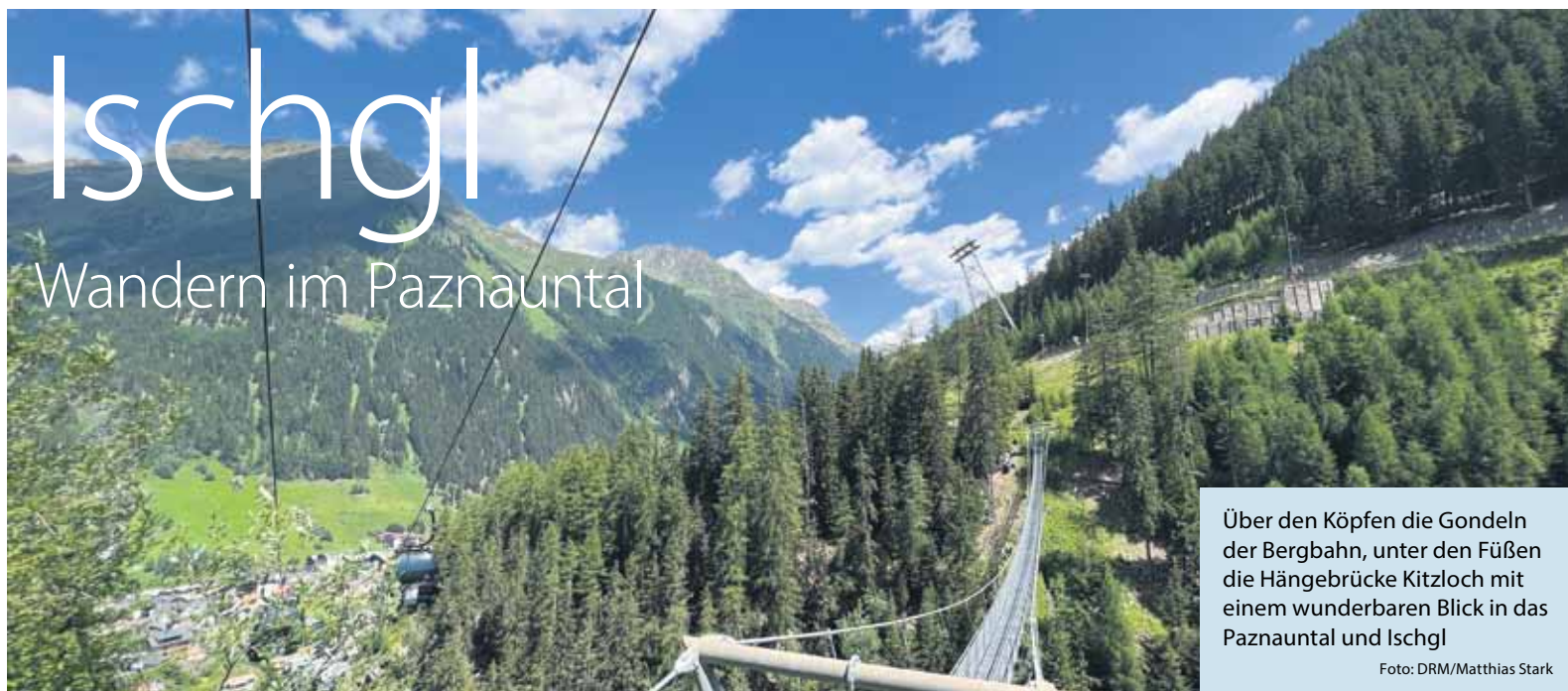
**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**  
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr



**Die REWE-App**  
Alle Angebote  
immer dabei.



[rewe.de](http://rewe.de)



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](mailto:info@paznaun-ischgl.com) oder telefonisch unter +43 50 990-100 erreichbar und beantwortet alle Fragen.

## Die heimische Welt etwas bunter machen

Mit Kreativität erhält das Zuhause einen individuellen Look

(DJJ). Erst Abwechslung macht das Leben bunt und fröhlich. Das gilt auch und gerade für die eigenen vier Wände. 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](http://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.



Vortrag für Patienten & Interessierte

## Therapie chronischer Schmerzen – z.B. bei Osteoporose

17.08.2022, 18.00 Uhr

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Dr. M. Schütz, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Perioperative- und Intensivmedizin

Anmeldung und Informationen unter:  
Tel.: 06103 / 912-61 466, [a.kling@asklepios.com](mailto:a.kling@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Die Veranstaltung findet entsprechend der 2G+ Regelung statt.



Klinik Langen

Gesund werden. Gesund leben. [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen



## 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](http://clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden)

500 €  
Einstellungsbonus  
+14 €  
Stundenlohn  
ab Oktober

# 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



## Tier des Monats

### Gilda sucht Kinderfreies Familienglück



- Rasse: Terrier Mix
- Geburtsjahr: 01.2021
- Farbe: grau
- Geschlecht: Weiblich
- Größe: klein bis mittelgroß
- kastriert: ja



**TIERHERBERGE EGELSBACH.** Gilda braucht Menschen die Ihr Sicherheit geben. Unsere Gilda wartet schon seit einiger Zeit auf ihr neues Zuhause. Gilda schmust sehr gerne und begrüßt vertraute Menschen mit großer Freude. Sie hat in ihrem vorherigen Leben noch nicht viel kennen gelernt und musste bei uns erst mal eine gewisse Grundsicherheit aufbauen.

Vieles war ihr neu und unheimlich, aber mittlerweile läuft sie sehr schön an der Leine. Es gibt aber auch noch Situationen, in denen es ihr an Selbstsicherheit mangelt. Dann wird auch schon mal gebellt, um die „Gefahr“ abzuschrecken.

Für unsere Gilda wird es nun endlich Zeit, dass sie die große, weite Welt mit ihren neuen Besitzern entdeckt. Diese sollten eher ruhig und einfühlsam sein, aber noch gut zu Fuß, denn Gilda geht sehr gerne spazieren.

**Kontakt:**  
hunde@tierherberge-egelsbach.de,  
Telefon: 06103 - 49336.

Fotos: Marion Büttner

## Tiere der Woche

### Zorro und Zora möchten gerne gemeinsam aus dem Tierheim ausziehen



**SELIGENSTADT (TSV).** Zorro und Zora wurden im Januar 2021 geboren. Sie kamen wegen einer Allergie des Besitzers zum Tierschutzverein Seligenstadt. Die beiden sind ein eingespieltes Team und möchten gerne zusammen umziehen, am liebsten wieder in Außenhaltung. Sie wiegen jeweils etwa 4 kg, sind also keine Zwergkaninchen und

benötigen dementsprechend mehr Platz.

Zorro und Zora sind freundliche und aufgeweckte Kaninchen, sie fressen Leckerchen aus der Hand und lassen sich streicheln.

Mehr über die zwei erfahren Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt, Tel. 06182-26626 oder auf der Homepage [www.tsvseligenstadt.de](http://www.tsvseligenstadt.de).

Fotos: TSV



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](http://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](http://www.rheinmaintv.de).

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

# 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](http://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 ■ 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](http://www.rheinmainverlag.de)





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, Gobelin, 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, Gobelin, 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](http://www.dachbleche24.de)

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://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

**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

## Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

**Mi., 17. August 2022, 18.00 Uhr**

**Therapie chronischer Schmerzen: z. B. bei Osteoporose**

Referent: Dr. med. M Schütz,  
Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Interdisziplinäre Intensivmedizin  
Ort: Neue Stadthalle Langen,  
Kleiner Saal

Osteoporose ist eine Erkrankung, die zu verminderter Knochendichte und damit zu einer gesteigerten Gefährdung durch Knochenbrüche führt. Osteoporose entwickelt sich zumeist langsam und deshalb oft unbemerkt. In vielen Fällen fällt die Erkrankung erst dann auf, wenn sie Schmerzen verursacht. „Diese Schmerzen können zunächst akut sein, sich dann aber zu einem sehr belastenden, chronischen Leiden entwickeln, das jedoch durch eine frühe Schmerztherapie unterbunden werden kann“, so Dr. Schütz.

Akute Schmerzen entstehen dabei z. B. nach einem Knochenbruch. Meist sind es Wirbelkörperbrüche, die heftige Rückenschmerzen auslösen, die aber gewöhnlich nach ein paar Tagen oder Wochen nachlassen. Hier fungiert der Schmerz noch als sinnvolle Warn- und Schutzfunktion des Körpers.

Im Gegensatz dazu sind chronische Schmerzen ein Dauerzustand, der sich oftmals bei fortschreitender und nicht behandelter Osteoporose einstellt, wenn immer häufiger Wirbelkörperbrüche auftreten und sich die Statik der Wirbelsäule verändert hat. Der Rücken wird runder, die Körpergröße schrumpft. Diese Veränderungen führen zu einer dauerhaften Fehlstellung wichtiger Elemente

der Wirbelsäule. Bänder und Sehnen werden permanent gereizt und die Muskulatur überlastet. Sie verspannt sich und löst ihrerseits Schmerzen aus. Diese chronischen Schmerzen haben dann ihren Sinn als Warn- und Schutzfunktion verloren. Sie zermürben körperlich und geistig und der Schmerz wird allmählich zu einem eigenständigen Krankheitsbild. Daher ist die frühzeitige Behandlung der Schmerzen bei Osteoporose extrem wichtig. Denn nur so kann zusätzliche Leid vermieden werden. „Die Schmerzfremheit ist dabei nicht nur für den Körper und die Psyche der Patienten außerordentlich wichtig. Sie ermöglicht oft erst die Behandlung mit krankengymnastischen Übungen, die wiederum für die Schmerzbehandlung zuträglich sind“, führt Dr. Schütz weiter aus. Welche Möglichkeiten es im Bereich der Schmerztherapie gibt, wird Dr. Schütz in seinem Vortrag anschaulich darstellen und steht auch für individuelle Fragen aus dem Publikum gerne zur Verfügung.

**Infos und Anmeldung unter:**  
Tel.: 06103 / 912 - 6 14 66  
[a.kling@asklepios.com](mailto:a.kling@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe "Patientenakademie Langen" statt, in der die leitenden Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen. Auch dieser Vortrag ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung findet unter Beachtung der 2G+ Regelung statt.

[www.rheinmainverlag.de](http://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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0 - [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)

**Geschäftsführung:** Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Yvonne Fitzenberger  
[yvonne.fitzenberger@rheinmainverlag.de](mailto: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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).**

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

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:

 **061 04/49700**

telefonisch oder  
per Whatsapp

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



**EGRO**

Direktwerbung GmbH

vom 7. September bis 3. Oktober 2022



EULER GROUP  
präsentiert

Jetzt schnell  
**TICKETS**  
sichern!

Festhalle  
**HAUSMANN**

Veranstalter



Partner



Frankfurter

Oktoberfest 2022

powered by

**REDDY**<sup>®</sup>  
**KÜCHEN**

**condor**

[www.frankfurter-oktoberfest.de](http://www.frankfurter-oktoberfest.de)

Infos: Tel. 0 61 04 - 600 36 36 (Mo. – Fr. 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr)



GEKKO HOUSE<sup>®</sup>  
FRANKFURT



DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ



Unsere Printprodukte  
werden gedruckt von:  
**DHCmedia**



**stadtleben.de** **TIPP**  
...wissen, was los ist!