

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 13. August 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein MainVerlag

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



mein süd hessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)



Jetzt umrüsten!



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.

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

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 wetterunabhängig: 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 Magenkrummeln.

- 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 Tiefkühl Obst 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.

Der Malteser Hilfsdienst e.V.
in Obertshausen sucht



Mitarbeiter/innen (m/w/d) für den Hausnotruf Hintergrunddienst gesucht auf GFB-Basis

- Ihr Profil:**
- Flexibel und hohes Verantwortungsbewusstsein
 - Bereitschaft zur Schicht / Nachtschicht
 - Führerschein Klasse B
- Wir bieten:**
- Abwechslungsreiche Tätigkeit
 - Gutes Betriebsklima
 - Vergütung nach AVR

Bewerbungen/Infos bitte an:

Malteser Hilfsdienst e.V. | Bieberer Str. 131 | 63179 Obertshausen
Telefon: 06104/406790 | Mail: info.obertshausen@malteser.org

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.

Mango-Chia-Pudding mit fruchtigem Eis

Der Mango-Chia-Pudding ist ideal für alle, die gerne süß frühstücken. Wer bereits mit Porridge in den Tag startet, dabei aber die Süße vermisst, wird dieses Rezept lieben. Für eine Portion Mango-Chia-Pudding mit frischen Früchten im Glas benötigt man:

- Florida Eis Mango im 500-ml-Becher
- frische Früchte nach Wahl
- 30 g Chia-Samen
- 250 ml Mandel- oder Kokosmilch

Zunächst gilt es, den Chia-Pudding vorzubereiten. Hierfür die Chia-Samen und die gewählte Milch zusammen in eine Schüssel geben und gut mit einem Schneebesen durchmischen. Anschließend den Chia-Pudding für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und quellen lassen. Alternativ kann man ihn auch bereits am Abend vorher zubereiten, damit die Samen die ganze Nacht über quellen können. Ist der Pudding fertig, zwei bis vier Kugeln Eis in ein Glas füllen und gut

festdrücken. Chia-Pudding darauf verteilen und zum Schluss mit frischen Früchten dekorieren. Fertig! Tipp: Das Eis mindestens 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler holen, um es einfacher portionieren zu können.

Vegane Smoothie-Bowl mit Vitaminkick

Wie wäre es mit einer fruchtigen Bowl zum Nachtisch? 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:

- 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 Müslischale geben, Beeren, Cerealien und Kokos-Chips darauf verteilen – und genießen.



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



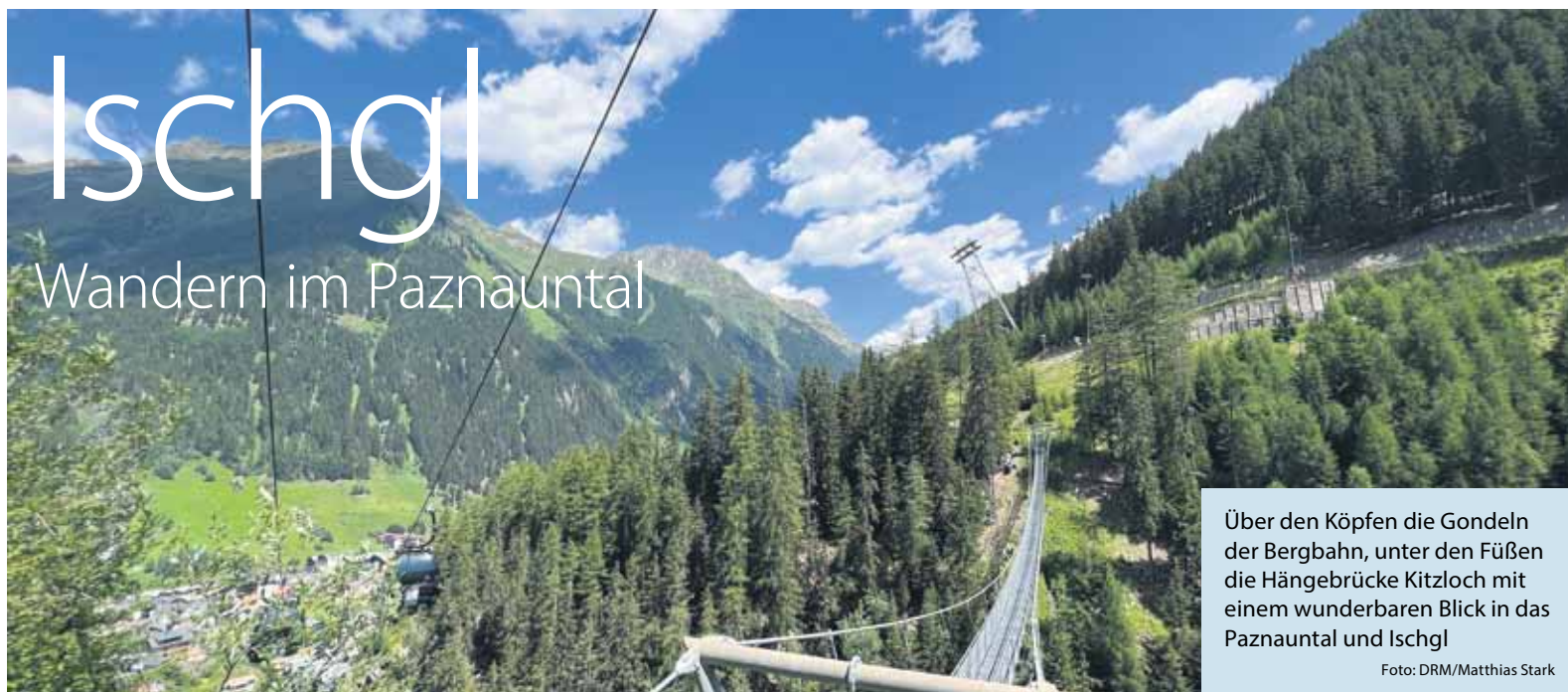
der mein südhessen

Reisetipp



Ischgl

Wandern im Paznauntal



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 Blüdnitz 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) angebunden.

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 entwickeln, 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.

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. 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 „frucht-

gen“ 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

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

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN Kollektion

ebenso die inneren Werte wichtig. Daher enthalten die Wandfarben keine Konservierungsstoffe oder Lösemittel, sind für Allergiker geeignet und tragen das renommierte Umweltzeichen Blauer Engel.



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



Der Malteser Hilfsdienst e.V.
in Obertshausen sucht



Mitarbeiterinnen auf GFB/NB-Basis

Sie unterstützen Senioren im Haushalt und übernehmen Einkaufen, Kochen, Waschen und Reinigung.

Ihr Profil:

- Spaß im Umgang mit Menschen
- Belastbar
- Wünschenswert: Führerschein Kl. B

Wir bieten:

- Abwechslungsreiche Tätigkeit
- Gutes Betriebsklima
- Vergütung nach AVR

Bewerbungen/Infos bitte an:

Malteser Hilfsdienst e.V. | Bieberer Str. 131 | 63179 Obertshausen
Telefon: 06104/406790 | Mail: info.obertshausen@malteser.org

Für unseren Schulfahrdienst
suchen wir mehrere
freundliche, qualifizierte

Fahrer/innen auf 450-€-Basis

- Gerne Rentner/Frührentner
- Pünktlich, zuverlässig, flexibel
- Führerschein B /P-Schein
- Deutsch in Wort und Schrift
- Gepflegtes freundliches Auftreten

und

Fahrer/in für „Essen auf Rädern“

2- bis 3-mal wöchentlich
von ca. 9:30–12:30 Uhr
auch an Sonn- und Feiertagen

Bewerbungen bitte an:
Telefon 06104-406790 oder
E-Mail: rainer.faust@malteser.org



**Bieberer Str. 131
63179 Obertshausen**

BLEIBEN SIE GESUND

(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.

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

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.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

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**

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: dj-d-k/Magnesium-Diasporal

Sudoku | Rätsel

Auflösungen der KW 31

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

■■■■■ D A U ■■■■ U A 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
 ■■■■ E 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
 U M ■■■■ S T E R ■■■■ S E T ■■■■ T 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 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



Gebiet, Region	kanadi- sche Provinz	Männer- name	Matrose	eng- lischer Gasthof	berühm- tes Musical	Flug- körper (Mz.)	Teppich- motiv	dt. Kom- ponist †	Wild- schwein- gruppen	britische Prin- zessin	grüne Edel- steine			
				Un- erfreu- lichkeit 										
ver- wenden	hasten 			Torwart (engl.)	eigen- ständig 									
			dänische Ostsee- insel	Kartoffel- klößchen 						starke Stürme				
dt. Maler † 1900	Szenen- folge (Bühne)	abge- schrägte Kante 			gallert- artige Substanz 			Geliebte des Zeus		englisch: oder 				
trop. Regen- wald 						Stadt an der Saale	Aussatz 							
Stachel- tier	antikes Ruder- schiff	Vorname d. Autors Follet 		Spalt- werk- zeug 	Geburts- schmerz 					Tages- zeit				
			euro- päisches Wildrind	Spre- chen mit Gott 			weiches Sediment- gestein		englisch: verrückt 					
nicht ausge- schaltet 		Schiffs- planke 			früherer dt. Fuß- baller 	Um- kleide- raum 								
				kurze Vorrede	Sport- größe 			gr. Göttin 			präpa- rieren			
Edel- metall		Seebad in Marokko	Schrott 						Stadt an der Memel	höchster Vulkan Hawais				
Vorher- sage	Weltalter i.d. Antike 			Autoren- verband 			Lachs- forelle	kurze Filmein- stellung 						
					Wahl- spruch 	Aristo- krat 								
			Stadt- gott von Theben	Schule (Schüler- sprache) 				italien.: Italien	ein Umlaut 					
Hinter- lassen- schaft	Warn- zeichen	wagen, sich ...	Land- wirtschaft betreff. 			eine Hanse- stadt	„Jesus“ im Islam 			englisch: Mahl- zeit				
Wahl- zettel 				nicht links	mit Sicher- heit 									
			elektr. Maß- einheit	Schilf 		dän. Film- komiker † 			Ein- spruch					
durch- einander		Attraktion 					Klassen- bester	niederl. Adels- prädikat 						
Figur in 'Tiefenland' 			Schnell- zug (Abk.) 		portug. Name des Tajo	Monitor- bild- punkt 					dt. En- tertainer			
				Terrain	Fremd- wortteil: vier 				Fremd- wortteil: mittel	englisch: hoch				
kreis- runde Stütze		englisch: Staub	Olympia- stadt 2004 			Ort im Banat	wilde Acker- pflanze 							
it. Hafen- stadt	austra- lischer Strauß	seem.: quer 			röm.: sechs	Biene 				Jupiter- mond 				
			Skat- aus- druck	Proгно- se 										
schütteln	Schicht- wolken 					kurz für: um das 		Loch in der Nadel 						
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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 Wohnungsaufösungen 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

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 zusätzliches Leid vermieden werden. „Die Schmerzfürsorge 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
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.

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 eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben 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

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

mein
südhessen

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen,
NUR KRASSER!



Vom Stubenhocker zum
FERIENJOBBER!

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

Informiere und bewirb Dich unter:

 **0 61 04 / 4 97 00**

telefonisch oder
per Whatsapp

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



EGRO

Direktwerbung GmbH

vom 7. September bis 3. Oktober 2022



EULER GROUP

präsentiert

Jetzt schnell
TICKETS
sichern!



Veranstalter



Partner



Frankfurter

Oktoberfest 2022

powered by

REDDY
KÜCHEN

condor

www.frankfurter-oktoberfest.de

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



GEKKO HOUSE[®]
FRANKFURT



DER FRANKFURTER[™]
HEIMATZEITUNG MIT HERZ



Unsere Printprodukte
werden gedruckt von:
DHCmedia

360°



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