

mein südhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

15

Samstag, 30. Juli 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

Teamplayer (m/w/d)
im Rhein Main Verlag
gesucht!

Weitere Informationen
auf Seite 6 in dieser
Ausgabe!


Rhein Main Verlag

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Die Riesmetropole Nördlingen
aus der Vogelperspektive.
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Luftbild Manufaktur

Mach mal Urlaub in Nordschwaben!
Mit dem 9-Euro Ticket von Hessen nach Bayern



Der einstige Donauhafen, etwas außerhalb der Donauwörther Altstadt. Foto: hefoe-photography

Wiener Flair mitten in Schwaben

Nordschwaben ist unglaublich vielfältig! Denn nur wenige Kilometer weiter, im Landkreis Günzburg, kann man Wiener Flair genießen. War Günzburg doch einst die Landeshauptstadt von Vorderösterreich. Bayerisch wurde das Städtchen erst durch Napoleon. Noch heute ist 20.000 Einwohner Stadt Günzburg, nach Freiburg im Breisgau, die Stadt mit den meisten Baudenkmälern aus der Zeit der Habsburger. Daher auch der Beiname Klein-Wien. Diesem wird Günzburg durch seinen Charme und das Flair auch gerecht: Charmante Restaurants, Cafés und Eisdielen laden Besucher ein rund um den Marktplatz zu verweilen um anschließend die verwinkelten Gassen zu entdecken. Das ist allerdings noch lange nicht alles was Günzburg zu bieten hat. Lego-Fans aufgepasst! Das Legoland Deutschland liegt nur wenige Minuten vom Altstadtzentrum entfernt. Und hier kommen große und kleine Besucher voll auf ihre Kosten. Heuer feiert das Legoland Jubiläum: Seit 20 Jahren gibt es hier spektakuläre Events für die ganze Familie.

Mach mal Urlaub in Nordschwaben!

Mit dem 9-Euro Ticket von Hessen nach Bayern

Sommerzeit ist Reisezeit. Angesichts chaotischer Zustände an deutschen Flughäfen – lange Wartezeiten und verlorene Koffer - und den fast schon tropischen Temperaturen klingt ein Urlaub im eigenen Land doch ganz verlockend, oder? Und mit dem 9-Euro-Ticket, das auch noch den ganzen August gültig ist, sind die Kosten für die Anreise im Moment auch deutlich günstiger als ein Flug.

Eine wunderschöne Region in Bayern, die mit herrlicher Landschaft, wunderbaren Seen und vor allem herzlichen Menschen lockt, ist Nordschwaben. Entlang der ruhig vor sich hinfließenden Donau, kann man in den Landkreisen Donau-Ries, Dillingen und Günzburg wunderbar wandern, radeln und vor allem die Seele baumeln lassen. Sehenswürdigkeiten gibt es hier genauso zu entdecken, wie eine geologische Besonderheit: Den Unesco Global Geopark Ries. Erst im April bekam der Geopark Ries als achter Geopark in Deutschland und als erster Geopark in Bayern den Unesco-Titel verliehen. Der Krater ist Zeuge eines einschlagenden Ereignisses, das vor 15 Millionen Jahren stattfand. Eine kosmische Katastrophe, ein Asteroid, der auf die Erde traf und einen gewaltigen Krater mit einem Durchmesser von 25 Kilometern schuf. Das ist sechs-

mal so groß wie die Bayerische Landeshauptstadt München. In diese sind es vom Donau-Ries aus, übrigens gerade einmal rund 120 Kilometer. Auf Lehrpfaden, in Geotopen, den Geopark-Infozentren sowie dem Rieskratermuseum in der „Riesmetropole“ Nördlingen gibt es viel Interessantes über die Entstehung, Geologie und Geschichte des Rieskraters zu entdecken. Neben Einblicken in die Erdgeschichte gibt es außerdem eine besondere Naturlandschaft, grandiose Aussichtspunkte und die regionale und hervorragende Küche zu entdecken. Aber auch im restlichen Landkreis warten viele Besonderheiten auf Touristen. So zum Beispiel die Donauwörther Reichsstraße, deren schmucke Giebel noch heute an die reichsstädtische Vergangenheit erinnern.

Besuch im schwäbischen Rom

Im Nachbarlandkreis Dillingen an der Donau liegt die gleichnamige große Kreisstadt Dillingen. Die auch als schwäbisches Rom bezeichnet wird. Verantwortlich für diesen Umstand ist die erstaunlich hohe Dichte an sakralen Bauwerken – also Kirchen und Klöstern. In Dillingen kann man außerdem auf den Spuren von Sebastian Kneipp, dem Wasserdoktor wandeln. Denn

in Dillingen hat dieser das nach ihm benannte „Kneippen“ erfunden. Auf den Spuren der Römer lässt es sich im schwäbischen Donautal ebenfalls wandeln. Hier sei Besuchern der Apollo-Granus-Tempelanlage im kleinen Örtchen Faimingen ans Herz gelegt. Mit rund 1.000 Quadratmetern handelt es sich bei der in Teilen wiederhergestellten Tempelanlage um den größten römischen Tempelbau nördlich der Alpen. Unweit von Faimingen, im malerischen und ebenfalls direkt an der Donau gelegenen Lauingen, kommen Fans von Landmaschinen und Agrartechnik voll auf ihre Kosten, denn das modernste Traktorenwerks Europas, das Deutz-Fahr Land wurde hier 2017 eröffnet. Einen Einblick in die Geschichte der Firma gibt es im Deutz-Fahr Museum.

Ein Urlaubsmagazin für die Region

Lust auf mehr Informationen über Nordschwaben? Kein Problem! Denn die Region hat sogar ihr eigenes Urlaubsmagazin. Im Titel DONAULiebe erfahren Touristen viel Wissenswertes über die Landkreise Dillingen, Donau-Ries und Günzburg. Die Autoren nehmen die Leser mit auf eine Reise durch verwunschene Auwälder, wunderschöne Naturlandschaften und prachtvolle Städte. Bestellbar ist das Magazin unter: www.donauliebe.bayern.

Die Apollo-Granus-Tempelanlage in Lauingen.

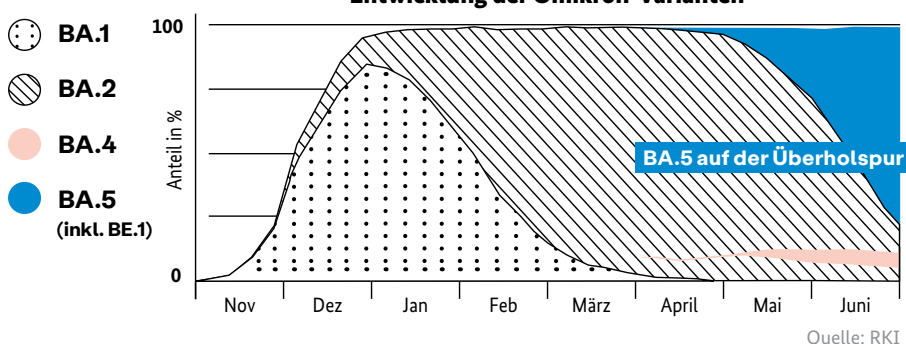
Foto: Diana Hahn





Was wir wissen

Omikron war schon immer ansteckender als frühere Virusvarianten. Die Sublinie BA.5 (inkl. BE.1) von Omikron macht einen großen Teil der Sommerwelle aus und verbreitet sich rasant, auch weil persönliche Schutzmaßnahmen abgenommen haben und weniger Menschen Maske tragen. Auch wer 3-fach geimpft oder genesen ist, kann sich mit BA.5 (inkl. BE.1) anstecken.



Was wir tun

Vollständig Geimpfte (mind. 3 Impfungen) und Genesene (mit mind. 1 Impfung) sind weiterhin gut gegen einen schweren oder gar tödlichen Verlauf geschützt. Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob Sie bestmöglich vorbereitet sind und welche Maßnahmen Sie noch vor Ihrer Sommerreise ergreifen können.

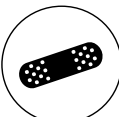


Es ist ausreichend Impfstoff vorhanden, um uns alle auch in den kommenden Monaten bestmöglich vor einem schweren Verlauf zu schützen.



Maske einpacken

Mit einer FFP2-Maske kann das Risiko, sich zu infizieren, bis auf 1% gesenkt werden.



Impfschutz checken

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Mehr Infos auf www.corona-schutzimpfung.de



Checkliste weiterer Schutzmaßnahmen herunterladen.



„Wir müssen wegen der Sommerwelle nicht in Panik geraten, aber wachsam sein. Das Virus bleibt, auch im Sommer. Mein Rat an alle: Im Zweifel auch in Innenräumen freiwillig Maske tragen.“

Bundesgesundheitsminister
Prof. Dr. Karl Lauterbach





Über Kaiserslautern

Wer sich für einen Ausflug nach Kaiserslautern interessiert, der kann sich bei der Tourist-Information melden. Im Internet findet man sie unter www.kaiserslautern.de und telefonisch unter 0631 365-2317.



Die Pfalzgalerie wurde ursprünglich als Schule errichtet, ist heute aber ein bedeutendes Museum in Kaiserslautern. DRM // pixabay

Kaiserslautern

Ein schönes Stück Pfalz

Mitte des 12. Jahrhunderts begann die Blütezeit von Kaiserslautern. Kaiser Barbarossa ließ die Burg zu einer Pfalz erweitern und ebnete so den Weg zu einer Stadt, die heute rund 100.000 Einwohner zählt. Das Erbe von Barbarossa ist heute noch sichtbar und erlebbar. Daneben ist Kaiserslautern der größte US-Militärstützpunkt außerhalb der USA. Rund 57.000 Menschen mit amerikanischem Pass leben hier und bringen einen wichtigen Teil zur lokalen Wirtschaft. Dank zahlreicher erfolgreicher Firmen ist Kaiserslautern mit Ludwigshafen die wichtigste Industriestadt in der Pfalz.

Lage

Die Stadt liegt am Nordrand des Pfälzer Walds und wird fast rundum von Wäldern umschlossen. Der durch die Stadt führende Fluss – die Lauter – ist größtenteils unterirdisch verrohrt und kaum im Stadtbild sichtbar. Nördlich der Stadt führt die Autobahn A6 von Mannheim kommend nach Saarbrücken. Westlich der Stadt – bei Landstuhl – führt die A62 nach Norden in Richtung Trier. Im Süden der Stadt führt die B37 von Ost nach West kommend um die Stadt und endet an der B270, die zur nahen Autobahnanschlussstelle Kaiserslautern West führt. Am Dreieck Kaiserslautern kommt die A63 aus Mainz auf die A6. Im Süden der Stadt liegt der Hauptbahnhof. An der Magistrale Frankfurt–Paris ist die Stadt

ein Halt und damit an den Fernverkehr angeschlossen. Einen Zivillughafen gibt es nicht.

Industriestandort im Pfälzer Wald

Als ein wichtiger Industriestandort gibt es in der Stadt zahlreiche Arbeitsplätze in der verarbeitenden Industrie. Produkte aus der Stadt sind in vielen Städten Deutschlands zu finden. Die heutige ACO-Gruppe produziert Kanaldeckel und diese sind unter dem Namen Guss- und Armaturenwerk Kaiserslautern auf vielen Straßen zu finden. Auch die bekannte Nähmaschinenmarke Pfaff stammt aus Kaiserslautern, noch heute gibt es die Firma. Um genügend Fachkräfte für das Bau- und Kunsthandwerk zu haben, wurde 1874 eine Baugewerkschule gegründet. Heute befindet sich in den repräsentativen Räumlichkeiten die Pfalzgalerie, ein Museum mit Malerei und Plastik vom 19. bis 21. Jahrhundert.

Fußballstadt Kaiserslautern

Kaum eine Stadt in Deutschland wird so mit dem Fußball in Verbindung gebracht, wie Kaiserslautern. Die Mannschaft der Stadt – der 1. FC Kaiserslautern – pendelt aktuell zwischen 2. und 3. Liga, die letzten großen Erfolge liegen bereits etwas zurück. Dennoch ist das Fritz-Walter-Stadion auf dem Betzenberg eine der bekanntesten Arenen in Deutschland, 2006 fanden hier auch

Spiele der Weltmeisterschaft statt. Benannt ist es nach Fritz Walter. Er wurde 1951 und 1953 als Kapitän Meister mit dem FCK und 1954 Weltmeister mit der deutschen Nationalmannschaft. Walter, der in Kaiserslautern geboren wurde, spielte insgesamt 384 Spiele für seinen Heimatverein und schoss 327 Tore. Auch sein Bruder Ottmar sowie Werner Liebrich, Werner Kohlmeyer und Horst Eckel – ebenfalls Spieler des 1. FCK und Weltmeister – wurden rund um das Stadion verewigt.

Die Gartenschau

In den Monaten März–Oktober ist der Freizeitpark geöffnet. Bis 2009

war die Gartenschau in städtischem Besitz, ehe sie an die Lebenshilfe überging. Das Gelände befindet sich am Kaiserberg. Neben einem großen Spielplatz locken vor allem die lebensgroßen Dinosaurierfiguren die Besucher auf das Gelände. Daneben gibt es eine Skateranlage, einen Bolzplatz und einen Wasserspielplatz. Eine künstliche Quelle lässt hier die „Neue Lauter“ entspringen und eine Freilichtbühne sowie eine Weidenkirche und ein grünes Klassenzimmer finden sich hier. In der Ausstellungshalle wird seit 2015 eine wechselnde Ausstellung mit Lego-Modellen gezeigt. Außerdem gibt es eine Eventhalle für rund 1.000 Besucher.



In der Gartenschau werden unter anderem diverse Dinosaurierfiguren in Lebensgröße gezeigt.

DRM // pixabay



Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie, Diabetologie und
Notfallmedizin



Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi



Schlafapnoesyndrom – Diagnostik (Teil 4)

Für die Diagnose „Schlafapnoe“ ist das Abfragen der typischen Symptome im Rahmen der Anamnese durch den Patienten sowie das Miteinbeziehen des Schlafpartners im Rahmen der Schlafanamnese wichtig. Bei uns bekommen Sie bei Vereinbarung eines Termins in unserer Schlafsprechstunde vorab einen standardisierten Fragebogen zugeschickt. Hier werden die typischen Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe abgefragt und ein Schlaftagebuch geführt.

Wenn sich im Rahmen des Patientengesprächs der Verdacht auf eine schlafbezogene Atemstörung erhärtet, veranlassen wir eine ambulante Polygraphie oder eine stationäre Polysomnographie („Schlaflaboruntersuchung“).

Ambulante Polygraphie

Bei der ambulanten Polygraphie handelt es sich um ein tragbares kleines Gerät, das von Ihnen nach Hause genommen werden kann und während der Nacht Atmung, Körperlage, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung aufzeichnet. Am nächsten Tag kann dieses Gerät bei Ihrem behandelnden Arzt abgegeben und ausgewertet werden. In dieser Untersuchung kann eine relativ genaue Diagnose eines Schlafapnoesyndroms erfolgen.

Stationäre Polysomnographie

Die Beurteilung des Nachtschlafes erfolgt in unserem Schlaflabor durch die Polysomnographie. Während der Messnacht werden wichtige Parameter wie Blutdruck, Herzfrequenz, nächtliche Sauerstoffsättigung, Atemaussetzer sowie die Schlafstadien mittels EEG aufgezeichnet und die Befunde anschließend auf das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung ausgewertet und die Befunde sowie die weitere Therapieplanung im Rahmen unserer Schlafsprechstunde mit Ihnen besprochen.

Therapie

Nach Diagnosestellung werden die individuellen Therapiemöglichkeiten besprochen und angepasst. Die nicht operativen Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Empfehlung zur Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol, Nikotin oder Schlafmittel über spezielle Zahnschienen und Lagetraining bis hin zur Maskentherapie im CPAP-Verfahren.

Mehr über das Thema lesen Sie in der nächsten Ausgabe oder Sie machen einen Termin bei:

Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18
63065 Offenbach am Main
Tel.: +49(0)69-8008519-0
www.praxis-matic.de

Im Zusammenhang mit dem Begriff „Ästhetik“ fällt häufig das Wort „schöne Zähne“. Was sind aber schöne Zähne? Extrem weiß, regelmäßig und gerade stehend, einfach makellos? Nun, das ist durch einen Mix von Selfies, sozialen Medien, TV-Serien, Beauty-Journale, etc. stetig als der ultimative Standard für schöne Zähne definiert und verfestigt worden. Entsprechend groß ist – unterstützt mit zum Teil aggressiv angelegten Werbekampagnen – der Run auf das Bleichen (-weiß machen) von Zähnen und die Korrektur von sogenannten Zahnfehlstellungen. Aber der gesetzte Standard – weiß und gerade, in Reih und Glied stehende Zähne – steht mit einer anderen Eigenschaft welche Ästhetik ausmacht in Konflikt: Individualität. Und diese Individualität ist dann die persönliche Note, welche seine Zähne eben einzigartig macht. Claudia Schiffer – u.a. ein sehr erfolgreiches Foto-Modell – hatte ihr leicht verdreht und schief stehender oberer rechter seitliche Schneidezahn Ihrem Aussehen und Ihrer Karriere nicht geschadet. Warum? - weil auch ein gesundes Zahnfleisch, die Lippen und das komplette Gesicht zum Gesamteindruck der Ästhetik beitragen. Mit anderen Worten sollten diese wichtigen zusätzlichen Komponenten bei einer Zielsetzung die Ästhetik zu verbessern unbedingt berücksichtigt werden. Und hier sind Experten in der oralen Ästhetik gefragt, weil diese

Aufgabenstellung nicht an Personal delegiert werden kann, welches Zähne mit Wasserstoffperoxid aufhellt oder kieferorthopädische wirkende Kunststoffschienen austauscht, um Zahnfehlstellungen zu korrigieren. Die Goethe-Universität hat hierzu auch einen zweijährigen Masterstudiengang für oral-faziale Ästhetik im Angebot, um vor allem Kompetenz zu vermitteln, komplexe Therapien zur Verbesserung der Ästhetik federführend durchführen und koordinieren zu können. Dieser kleine Expertenrat soll Ihnen also einfach vor Augen führen, dass Ästhetik in der oralen Medizin ein weites Spektrum von therapeutischen Möglichkeiten umfasst, die sie gegebenenfalls gerade für Ihre individuelle Ausgangssituation bedarfs- und zielgerecht nutzen sollten.



Priv.-Doz. Dr. Paul Weigl
ZMVZ Carolinum Plus
Universitätsklinikum Frankfurt/M
Theodor-Stern-Kai 7, **Haus 29A**
Telefon: 069 6301 4789
E-Mail: info@carolinumplus.de
http://www.carolinumplus.de



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

Büroassistentz (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**



**Verlage
Zustellorganisationen
Agenturen**

**VEREIN
für KREBSKranKE und
CHRONISCH KRAKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.**



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

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

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



Tier der Woche

Lakshmi

SELIGENSTADT (TSV). Lakshmi wurde als Baby vom TSV Seligenstadt vermittelt und hat in großer Harmonie und sehr enger Verbundenheit mit ihrem Frauchen zusammengelebt, das leider viel zu früh und überraschend gestorben ist. Lakshmi, mittlerweile 4 Jahre alt, wurde leider draußen – quasi obdachlos – zurückgelassen.

Es hat 6 Wochen gedauert, bis sie wieder eingefangen werden konnte. Lakshmi war traumatisiert und wütend.

Mittlerweile hat sie sich wieder stabilisiert, lässt sich streicheln und sehnt sich nach mehr menschlicher Gesellschaft und nach Freigang. Lakshmi ist eine Katze, die sich sehr tief an ihren Menschen bindet, dazu jedoch Zeit braucht. Sie ist eine wunderschöne Schildpatt-

Lady mit aparter, beige-weißer Schwanzspitze; hoch intelligent, äußerst wachsam und vorsichtig. Darüber hinaus ist Lakshmi eine sehr eigenständige Katze, die sehr genau weiß, was sie will und was nicht. Sie liebt die Gesellschaft ihres Menschen, ist jedoch kein ausgemachtes Schmusekätzchen. Sie braucht erfahrene Katzenversteher – vorzugsweise ein Frauchen, das ihr wieder ein glückliches Katzenleben ermöglicht.

Sie möchte ihre Menschen weder mit Hund und Katz' noch mit Kindern teilen.

Nach ihrer Eingewöhnung benötigt Lakshmi Freigang.

Wer Lakshmi kennenlernen möchten, meldet sich beim TSV per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de. Foto: 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

Lust aufs Lesen machen

Knapp ein Drittel aller Kinder in Deutschland liest nicht gerne. Um das zu ändern, hat die Stiftung Lesen mit Unterstützung des Hessischen Kultusministeriums 2005 das Programm „Lesescouts“ ins Leben gerufen. Vergangene Woche wurden an der Heinrich-Heine-Gesamtschule in Dreieich Jugendliche zu neuen Lesescouts „ausgebildet“. So haben sie während ihrer Projektwoche ein Video gedreht, einen Trailer zu dem Buch „Rico, Oskar und die Tieferschatten“. Zunächst entwickelten sie einen szenischen Drehplan und verteilten die Rollen. Anschließend setzten sie das Besprochene vor der Kamera um und schnitten den Trailer, der neugierig auf das Buch machen soll. Unterstützt wurden sie von einer Referentin der Stiftung Lesen.

Eine besondere Auszeichnung

Inmitten der Ruine der ehemaligen Reichsburg Hayn liegt das Museum Dreieich. In seiner Dauerausstellung wird auf wenig Raum mit vielen visuellen Beispielen die Geschichte der fünf Ortsteile beschrieben. Die seit 2017 sanierte Sammlung hat bereits 2018 den Landesmuseumspreis gewonnen. Doch im Juli war Kulturministerin Angela Dorn zu Besuch, um eine weitere Auszeichnung zu überreichen: Museum des Monats. Dieser Preis wird seit 2018 vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur verliehen und ist mit 1000€ dotiert.

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

www.rheinmainverlag.de

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



Foto: pixabay

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**

Bergerlebnisse, Badespaß und Bike-Abenteuer

(DJD-K). Das idyllische Pillerseetal in den Kitzbüheler Alpen bietet Familien viele Freizeitmöglichkeiten. Wasserratten können sich in der Ferienregion auf drei Badeseen mit Trinkwasserqualität freuen, wer Lust auf Wanderabenteuer hat, den bringen drei Sommerbergbahnen in die wunderschöne Pillerseetaler Bergwelt mit ihren tollen Wanderwegen. Jede Menge Urlaubsspaß verspricht auch ein Ausflug in den Freizeit- & Familienpark „Timoks Wilde Welt“ an der Mittelstation Streuböden. Dort kann man im Waldseilgarten klettern, mit dem Alpine Coaster den Berg hinabdüsen und vieles mehr. Zu den Top-Ausflugszielen gehört ebenso der Erlebnispark Familienland Pillersee in St. Jakob i.H. Ein Highlight für Mountainbiker ist die Bike Area Streuböden in Fieberbrunn. Infos gibt es unter www.pillerseetal.at.



Das Pillerseetal bietet eine Vielfalt von tollen Bergerlebnissen für die ganze Familie.

Foto: Foto: djd-k/Tourismusverband PillerseeTal/Klaus Listl

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 29

A A E B A I I
 TAPIR VORBI DLICH
 TRAWL VORT H ESCH
 ERLOES G ALLEE
 KNIE S SEITE L EMU
 TV HEGEN M PLATIN
 AARON I KUFEE HE
 RTL F ATLANTIS N A
 URAN ENG PRIES
 SINATRA S MURAENE
 DOCHT E SAMOS E TN
 REE ADIOS D ESTE
 TAILLE I VERDORRT
 ERL F ARTE PIN UJ
 R TABLETTE T ENA
 FAHEE LIE T PORIG
 ELSTER B LEDER N N
 IT R TIGER L KILO
 C LEWIS M WENIGER
 MERAN P KADI TRE M
 X SPANNUNG G NA
 ASTHMA F IS K E I EN
 EHERN E GEWISSEN
 LAI TRINKEN SEIDE
 MITLEID

SKULPTUREN

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

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



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

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

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

Sammler kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Gardinen, Puppen, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Modeschmuck, Silber, Uhren, Münzen, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Möbel, Teppiche, Bilder, Orden, Krüge, Briefmarken, Perlen, Silberbesteck, Leder und Krokotaschen. Auch Wohnungsauflösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Wertschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende ☎ 069-67704886

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

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

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

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

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140, 5% Online-Rabatt sicher. www.dachbleche24.de

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

▶ Stellen

40-jährige Frau 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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink, Apotheke St. Peter, Bauhaus, Andre&Oestreicher, Bessunger Apotheke, JYSK, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Hirsch Apotheke, Löwen Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke, Sonnen Apotheke, Spitzweg Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Hellweg, Hornbach, Lidl, Netto, Norma, Rewe, Rossmann, Thomas Philipps

Charity Bag:

Mit Netto-Spendentasche benachteiligten Kindern helfen

ANZEIGE

Regenbogen, Luftballons und fröhliche Kinder: Ab dem 25. Juli können Kundinnen und Kunden bei Netto Marken-Discount durch den Kauf der farbenfrohen Spendentasche etwas Gutes tun. Pro Verkauf einer der liebevoll gestalteten, FSC-zertifizierten Papieraschen gehen zehn Cent des Verkaufspreises von 35 Cent an ausgewählte Projekte der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“. Das bunte Motiv auf den Taschen steht dieses Jahr ganz unter dem Motto „Glückliche Kinder“ und wurde von einer kleinen Künstlerin eines RTL-Kinderhauses gemalt.

Netto Marken-Discount ist bereits seit 2014 Partner der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“ und unterstützt

gemeinsam mit seinen Kundinnen und Kunden seither mit weit mehr als 2,5 Millionen Euro soziale Kinderhilfsprojekte der renommierten Stiftung. Neben dem jährlichen Verkauf der Spendentaschen setzen sich die Spendengelder auch aus Kassen- und Pfandbonsenden in den Filialen zusammen.

Darüber hinaus rundet Netto die Spendengelder regelmäßig durch Unternehmensspenden auf.

Weitere Informationen zur Spendentasche:



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.
Redaktionschluss: 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



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



So bleibt die Wohnung kühl

Wenn es draußen so richtig warm ist, dann heizen sich auch die Wohnräume auf. Mit ein paar wenigen Tricks kann man hier aber dagegen arbeiten und dafür sorgen, dass es in der Wohnung angenehm kühl bleibt.

Fenster geschlossen halten

In der Wohnung ist es warm, da ist bei vielen der Reflex da, das Fenster zu öffnen. In den meisten Fällen eine schlechte Idee. Wenn es in der Wohnung 25–26 Grad hat, dann hat es draußen meistens noch mehr. Durch das Öffnen der Fenster, gelangt die noch wärmere Luft in den Raum und sorgt hier für noch höhere Temperaturen. Deshalb sollte das Fenster den Tag über geschlossen sein und nur morgens oder nachts geöffnet sein. Im Idealfall wird das Fenster sogar tagsüber mit Rollläden oder Fensterläden geschlossen. Strahlt die Sonne auf die Scheiben, heizt es die Räume weiter auf. Wer keine Möglichkeit

hat, die Fenster von außen zu verschließen, der kann Vorhänge oder notfalls Decken verwenden.

Nachts, oder auch während eines Gewitters kann man die Fenster dann öffnen, damit die kühle Luft ins Haus kommt. Sinnvoll kann es dann auch sein, für einen Durchzug zu sorgen. Allerdings muss man – gerade bei Gewittern – darauf achten, dass durch plötzliche Zugluft nicht Türen oder Fenster zuknallen und ggf. sogar kaputt gehen.

Klimageräte und Ventilatoren

Natürlich kann man in der Wohnung auf Klimageräte und Ventilatoren setzen. Beide sind jedoch Stromfresser und sorgen für eine saftige Rechnung beim Stromanbieter. Wenn, dann sollte man vor allem darauf achten, dass das Schlafzimmer eine kühle Temperatur hat. Der Schlaf ist bei der Hitze besonders wichtig und wer eine gute Nacht hat, der ist am

Tag leistungsfähiger. Und er erträgt die Temperaturen besser.

Wer aber in einer Dachgeschosswohnung lebt, deren Dämmung zweifelhaft ist, der kann durchaus in Versuchung geraten, die Klimaanlage zu wählen. Mit einer einfachen Maßnahme kann man aber auch die Klimaanlage selbst bauen, der Ventilator ist deutlich stromsparender. Dafür braucht man:

- 1 Ventilator
- 1 großen Handtuch
- Einen Eimer Wasser, einen Stuhl, Wäscheklammern

Das Handtuch wird über den Stuhl gehängt und mit den Wäscheklammern am Stuhl befestigt. Das andere Ende hängt in den Eimer mit Wasser. Dahinter steht der Ventilator und erhöht die Luftfeuchtigkeit. Das ist aber nur kurzfristig eine Hilfe. Langfristig sorgt das für Schimmelgefahr. Deshalb ist es wichtig, immer gut zu lüften.

Tipps gegen die Hitze

Gegen die Hitze kann man auch mit einfachen Tricks helfen. Wenn es Abends wird, dann kann man ein dünnes Tuch in die Gefriertruhe legen und dann kurz vor dem Schlafen gehen auf die Matratze legen. Alternativ hilft auch eine Wärmflasche mit kaltem Wasser gefüllt, die man ins Bett legt. Der kühle Stoff hilft, den Körper zu kühlen und entspannter einzuschlafen. Außerdem kann man das nasse Handtuch auch ohne den Ventilator verwenden. Durch die Verdunstung kühlt der Raum auch ab, nur nicht so stark wie mit dem Ventilator. Außerdem kannst du Elektrogeräte ausstecken. Auch auf Stand-by verbrauchen sie Strom und sorgen so für Abwärme. Was nicht sofort, sondern mittelfristig hilft, sind Pflanzen. Diese helfen das Raumklima zu verbessern und erhöhen automatisch die Luftfeuchtigkeit im Raum, was zu einem kühleren Gefühl führt.

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

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