

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

Samstag, 16. Juli 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

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

Weitere Informationen  
auf Seite 6 in dieser  
Ausgabe!

RheinMainVerlag

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9

# Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Wer empfindlich ist, sollte den Aufenthalt in der Sonne meiden und den Sonnenschirm aufspannen – auch darunter bekommt man Farbe.

Mehr zu diesem Thema auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

# Sommer, Sonne, Sonnenbrand

Gefahren, Vorbeugung und Behandlung von Sonnenbrand



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

Foto: DRM/pixabay

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

## Ursache von Sonnenbrand

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

## Risiken für Kinder

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

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

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

## Die richtige Vorbeugung

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

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

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

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

## Erste Hilfe beim Sonnenbrand

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

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

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

## Großmutter's Hausmittel bei Sonnenbrand

### Quark

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

### Schwarztee

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

### Kokosöl

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

### Aloe Vera

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

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

Foto: DRM/pixabay





Im Moment bekommt der kleine Lian im Krankenhaus täglich eine Bluttransfusion und hält sich tapfer.

Foto: privat

## Kämpfer Lian braucht Hilfe

Stammzellspender dringend gesucht / Registrierungsaktion am 24. Juli in Hasselroth

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

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

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

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

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

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

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

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



Bis der vierbeinige Hausgenosse aufs Wort gehorcht, kann es dauern. Im Haus genügt die Installation eines Smart-Home-Systems mit Sprachsteuerung, damit Befehle sofort ausgeführt werden. Foto: djd/Somfy

## Mein Haus gehorcht aufs Wort

Sprachsteuerung macht das Zuhause komfortabler

(DJD). Hundebesitzer wissen ein Lied davon zu singen: Nur mit Geduld, Konsequenz und Einfühlungsvermögen wird der geliebte Vierbeiner zu einem folgsamen Hausgenossen. Einfacher geht es mit den eigenen vier Wänden. Mit smarterer Technik und Sprachsteuerung „gehört“ das Haus aufs Wort – von Anfang an. Moderne Smart-Home-Systeme können eine Vielzahl von Routineaufgaben und Sicherheitsfunktionen übernehmen und so die Bewohner entlasten und schützen.

Alle Funktionen im Haus per Sprachbefehl aufrufen

Wer die Sprachsteuerung einmal ausprobiert hat, möchte das Plus an Komfort bald nicht mehr missen. Smart-Home-Systeme wie TaHoma von Somfy lassen sich problemlos mit den Sprachassistenten von Amazon oder Google bedienen. Dadurch können zahlreiche Funktionen ganz einfach über Sprachbefehle statt über Touchscreen oder Fernbedienungen ausgelöst werden. Für den Aufruf eines individuell vorkonfigurierten Morgenszenarios genügt dann etwa der Befehl: „Alexa, starte ‚Guten Morgen‘.“ Vollautomatisch fahren je nach Konfiguration die Rolläden hoch, während parallel eine Spotify-Playlist mit sanfter Morgenmusik angeschaltet wird. Schon 30 Minuten vor

dem Aufstehen beginnt der Heizkörper im Bad damit, auf die eigene Wohlfühltemperatur aufzuheizen. Am Abend vor dem Zubettgehen lässt sich das Licht auf der ganzen Etage mit einem lässigen „Ok Google, Licht aus“ abschalten. Und beim Verlassen des Hauses genügt ein „Alexa, goodbye“, um ein Abwesenheitsszenario zu starten. Es könnte zum Beispiel beinhalten, dass die Rolläden schließen und die Türen verriegeln, die Temperatur im Haus abgesenkt wird und die Alarmanlage angeschaltet wird.

Einfache Installation und Nachrüstung dank Funktechnologie

Moderne Smart-Home-Systeme sind sehr einfach zu installieren und nachzurüsten, Infos dazu gibt es zum Beispiel unter [www.somfy.de](http://www.somfy.de). Rund 200 Geräte lassen sich per Funk mit der zentralen Steuereinheit verbinden. Aufwendige Verkabelungen sind überhaupt nicht erforderlich. Neben den Sprachassistenten lässt sich eine Vielzahl weiterer Komponenten integrieren. Dazu gehört auch die Fernsteuerung und -überwachung über das Smartphone. In Verbindung mit integrierten Kameras kann man sich so zum Beispiel auch von unterwegs davon überzeugen, ob es den zu Hause gebliebenen Vierbeinern gut geht oder das Haus schon kopfsteht.

## Virtuelle Farbe für die Wand

Schon vor dem Anstreichen spätere Wirkung testen

(DJD). Wer kennt das nicht: Je größer die Auswahlmöglichkeiten sind, umso schwerer fällt es oft, sich zu entscheiden. Das Verschönern der eigenen vier Wände ist das beste Beispiel dafür. Soll es ein Anstrich im klassischen Beige, in einem Pastellgrün oder ganz mutig in einem knalligen Rot werden? Wie wirken die jeweiligen Farben später auf der großen Fläche – und welcher Ton passt am besten zur eigenen Einrichtung? Wer sich mit spontanen Entscheidungen schwertut, kann jetzt die Wände schon einmal virtuell einfärben. Per App wird es möglich, vorher zu beurteilen, wie der neue Anstrich später wirken wird.

Virtueller Stimmungstest in den eigenen vier Wänden

Mehr Inspiration und Frische wagen – mit der passenden Wandfarbe ist das einfach möglich. Ein neuer Anstrich kann für mehr Wohnlichkeit sorgen, dem Wohnzimmer oder Schlafzimmer einen stylischen Look verleihen oder gezielt eine einzelne Wand in Szene setzen. Wer sich zum Beispiel fragt, ob Tiefseeblau die gewünschte Stimmung zaubert oder doch eher ein besinnliches Waldgrün oder heiteres Sonnen gelb den passenden Effekt erzielt, kann etwa mit der App „Colour De-

signer“ aus über 800 Farbtönen von Schöner Wohnen-Farbe auswählen und virtuell neue Töne ausprobieren, bevor der Griff zur echten Farbe erfolgt. Das kostenfreie Programm für iOS und Android macht die Farbtonauswahl kinderleicht. Einfach die Kamera vor die Wand halten, die unterschiedlichsten Farben ausprobieren, abspeichern, fertig – und das alles bequem von zu Hause aus.

Einfache Handhabung, gezieltes Auswählen

Die Bedienung der App ist intuitiv. Sie enthält Informationen zum ausgewählten Farbton und führt die Nutzer mit nur einem Klick zu weiteren Details. Auch ist es möglich, zwei Farbtöne miteinander zu vergleichen, was noch mehr Sicherheit bei der Auswahl gibt. Unter [www.schoener-wohnen-farbe.de](http://www.schoener-wohnen-farbe.de) sind mehr Details und Links zum direkten Download des digitalen Helfers abrufbar. Ist die Wahl schließlich auf eine Farbe gefallen, lässt sich der Farbtwurf zusammen mit dem Namen des Farbtons und der Kollektion in den Fotos oder in der Galerie abspeichern. Mit den Informationen aus der App geht der anschließende Kauf im Baumarkt oder Fachhandel schnell und einfach vonstatten.



Erst testen, dann streichen: Ob die Wunschfarbe wirklich zum eigenen Einrichtungsstil passt, können Selbsterbauer jetzt schon vorab per App herausfinden.

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN Kollektion

ANZEIGE



## Werde Fahrer:in im Kreis Offenbach!

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



**Jetzt online bewerben!**

[clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden](https://clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden)



www.krebsranke-kinder-darmstadt.de



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



ANZEIGE

## Nach der Pandemie zurück ins Leben

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

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

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

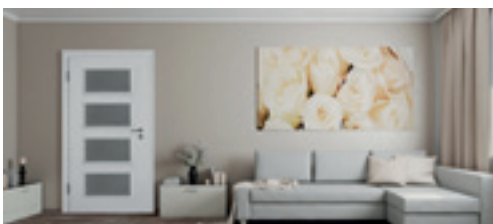
Dabei kann Hygiene auch zum Hingucker werden: Es gibt mittlerweile optisch attraktive Lösungen für jeden Waschaum. Beispielsweise fügt sich die Spenderlinie PureLine von CWS nahtlos in die Optik jeden Waschrums ein. Mit ihrem schlichten Design und intuitiver Anwendung wird Alltagshygiene spielend einfach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

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



## 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](http://www.portas.de)

## Bus für Menschen mit Behinderung

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

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

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

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

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

### Rotary Club Offenbach-Dreieich

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

## Pop im Park

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

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

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

**RheinMainVerlag**

**Wir erreichen Menschen.**

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

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

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

#### Ihr Profil:

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

#### Unser Angebot:

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

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

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

**EGRO**  
mediengruppe

Verlage  
Zustellorganisationen  
Agenturen

# Der nächste Gegner heißt Cologne Centurions

## Spieltags Vorschau

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Marla Lennard*

Foto: pixabay

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

## Tier der Woche

### Leo, ein hübscher kleiner Kerl

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

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

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

Fotos: TSV



≡ **90 km Draht und Gitter**  
≡ **1900 Türen und Tore am Lager**

**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**





## ▶ Markt

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

**Sammler mit jahrelanger Erfahrung:** Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Herr Leibnitz kauft an Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Mode- u. Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- u. Krokotaschen, Figuren, Eisenbahn, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, 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

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

**Frau Milli kauft:** Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

## ▶ Stellen

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

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

40 jährige Pflegehelferin aus Rumänien sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Nur Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! Tel: 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

**ANKAUF** Pelze aller Art, Näh- und Schreibmaschinen, Figuren, Leder, Krokotaschen, Schallplatten, Eisenbahnen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, 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

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

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

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

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

## ANZEIGEN

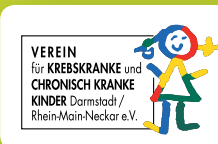
Telefon  
061 02 - 86 88 20  
[info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)



## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink,  
CleverShuttle, JYSK, Expert Klein,  
Globus, Hellweg, LIDL, Malteser  
Hilfsdienst, Netto, Norma, REWE,  
Rossmann, Thomas Philipps



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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

## KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG  
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**



**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**

**Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!**

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt  
[a.g.automobile1@web.de](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

# Tipps für ein störungsfreies Internet

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



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

## Verbesserte Technik nutzen

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

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

## Richtige Bandbreite wählen

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

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

## Den Router erhöht positionieren

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

## Wasser und Metall als Störquellen ausschließen

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

## Heimnetz-Check durchführen

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

Foto: djd/Telekom

Anzeige

GESUNDHEIT

## Unabhängige Studien belegen starke Arthrose-Doppelwirkung

Ein gut verträglicher<sup>1</sup> Arthrose-Arzneistoff überzeugt in klinischen Studien:

Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert<sup>2</sup> – die Gelenksteifigkeit gleichzeitig deutlich reduziert<sup>3</sup>.

Ein gut verträglicher<sup>1</sup> Arthrose-Arzneistoff überzeugt in zwei unabhängigen klinischen Studien mit einer starken Doppelwirkung: Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert<sup>2</sup> – die Gelenkbeweglichkeit gleichzeitig deutlich verbessert<sup>3</sup>. Die Mediziner und Patienten waren begeistert. Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt<sup>®</sup> im Arzneimittel Gelencium

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

**Fazit: Mit dem hochkonzentrierten Arzneistoff in Gelencium EXTRACT können Sie**

**Gelenkschmerzen und Arthrose wirksam lindern.<sup>2</sup> Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.**

Für die Apotheke



**Gelencium EXTRACT**  
(Arzneimittel)

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

[www.gelencium.de](http://www.gelencium.de)

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

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

# Spilger

Wohnen, wie ich es will!

# Auf zum Sommer- Familienfest

Freitag 22 Juli  
Samstag 23 Juli

Am Fr. 22.07. und Sa. 23.07.22  
**Frischer Obstbecher**  
1.50

Am Fr. 22.07. und Sa. 23.07.22  
**2 Bällchen Eis mit Topping**  
1.-

Am Fr. 22.07. und Sa. 23.07.22  
**Eiskaffee**  
1.50

Gegen Vorlage für eine Person. Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich, MSH\_A1222.

Kinderschminken

Candybar

Kochkurs für Kinder **BITTE ANMELDEN!**

SCAN ME

Lustige Wohn-Center Kinder Rallye

Mit einer tollen Überraschung für jeden Teilnehmer

Kinderkarussell vor dem Haus

Waffelstand vor dem Haus

Am Fr. 22. und Sa. 23.07.2022  
**Canapé**  
Hähnchengyros mit Dip, Krautsalat und Gemüseis

**5.90** statt 8.40

Gegen Vorlage für eine Person. Am Fr. 22. und Sa. 23.07.22 von 11.30 - 14.30 Uhr. MSH\_A1222. Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich.

Wir haben von Ihnen zum fünften Mal in Folge die Bestnote SEHR GUT erhalten. Für diesen Erfolg verleiht das Institut Service-Check dem Wohn-Center Spilger seinen ersten „Walk-of-Service“-Stern.

**Dafür sagen wir Danke beim Familienfest und verlosen unter allen Kaufverträgen an den beiden Aktionstagen 150 Gutscheine für die Odenwald-Therme**

Teilnahme auch per Post möglich

Odenwald-Therme, Bad König.

Fr. 22. und Sa. 23.07.22  
Produktvorführung VORWERK

Am Fr. 22. und Sa. 23.07.2022  
**Canapé**  
Hähnchen-nuggets mit Pommes

**3.90**

Gegen Vorlage für eine Person. Am Fr. 22. und Sa. 23.07.22 von 11.30 - 14.30 Uhr. MSH\_A1222. Ausschneiden und mitbringen. Abb. ähnlich.

**HABEN SIE SICH VERBESSERT**

**AOK GESUNDHEITSCHECK**

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

- Messungen muskuläre Bewegungsfähigkeit, Körper- & Gleichgewichtsstabilität
- Lungenfunktionsmessung zur Früherkennung vorsymptomatischer COPD

Haben Sie sich seit dem letzten Gesundheitscheck (bei uns am 1., 2. oder 3. April) verbessert? Dann erhalten Sie an den beiden Aktionstagen bis zu **25% Einkaufsrabatt**

Alle Infos unter [www.spilger.de](http://www.spilger.de) • Einfach QR-Code scannen

**orthoSedis**

Individuelle Fachberatung zum Thema ergonomisch optimierter Sitzkomfort

Ausgebildete Ergopraktiker beraten zum Thema „Der perfekte Schlaf“

**+ AUF ALLES 2 FACHPUNKTEN**

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

**VORTEILS COUPON**

**5.-**

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

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

**KÜCHENPROFI**