



Richtig mit Holz heizen

Ein knisterndes Feuer sorgt nicht nur für ein schönes Ambiente, sondern auch für eine angenehme Wärme.
Lesen Sie mehr zum Thema auf Seite 2.

Foto: DRM // pixabay



**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**

Gemeinsam Teller füllen!
Jetzt mit nur 5 € die Tafel vor Ort
unterstützen – online und im Markt.

All das ist drin:

- ja! Tomatencremesuppe
- ja! Langkorn-Spitzenreis
- ja! Penne Rigate
- ja! Salzstangen
- ja! Doppelkekse
- ja! Müsliriegel Schoko

Alle
Infos auf
[rewede/tafel](https://www.rewe.de/tafel)

je Spenden
tüte*
5,00



*Abbildung zeigt geplante Aktionsartikel. Bei fehlender Warenverfügbarkeit halten wir passende Ersatzartikel vor.

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

Richtig mit Holz heizen

Die steigenden Preise für Öl, Gas und Strom haben auch vor dem ältesten Brennmittel der Welt, dem Holz, nicht haltgemacht. Auch hier sind die Preise in den letzten Monaten kräftig gestiegen. Dennoch ist es für viele Haushalte eine interessante Möglichkeit, um den eigentlichen Energieträger zu reduzieren. Ein Kaminofen im Wohnzimmer sorgt für behagliche Wärme, die Zentralheizung kann nach unten gedreht werden. Aber um einen Holzofen sicher zu betreiben, muss man einige Punkte beachten. Wir haben die wichtigsten zusammengefasst.

1. Den Kaminkehrer fragen

In Deutschland darf keine Feuerstätte (Kaminofen) ohne eine Feuerstättenschau durch den Bezirkskaminkehrer betrieben werden. Deshalb gilt, dass vor Installation eines Ofens immer der Fachmann zurate gezogen werden sollte. Der Kaminkehrer kann Auskunft darüber geben, wie der Kaminofen anzuschließen ist, ob der Kamin zu verwenden ist oder ob ein neuer montiert werden muss. Außerdem gibt er hilfreiche Tipps, um den Brandschutz sicherzustellen. In Mietwohnungen ist es selbstverständlich, die Eigentümer zurate zu ziehen.

2. Holz richtig lagern

Wer bereits einen Kaminofen hat, der sollte darauf achten, sein Holz richtig zu lagern. Holz sollte nicht zu lange in Wohnräumen gelagert werden, da es ohne konstante Be-

lüftung anfällig für Schimmel und Fäulnis ist. Landet schimmelndes oder faulendes Holz im Kamin, so atmet man unweigerlich Schimmelsporen ein.

Geeignete Standorte für das Brennholzlager sind im Garten, auf der Terrasse oder in einem Carport. Das Holzlager sollte von oben abgedeckt sein und an den Seiten offen sein, sodass die Luft zirkuliert. Wichtig ist auch ein fester Untergrund, auf dem eine mögliche Feuchtigkeit nicht stehen bleibt, sondern abfließen kann.

3. Der richtige Brennstoff

Damit das Holz gut brennt und für eine angenehme Wärme sorgt, sollte man bereits vor dem Anzünden einige Dinge beachten. Zuerst sollte das Brennholz an sich trocken, gut abgelagert und nicht faul sein. Es sollte auch nicht direkt aus dem kalten kommen, sondern mindestens 24 Stunden im Haus gelegen haben, um sich auf Zimmertemperatur zu erwärmen. Zuletzt gilt, dass man in seinem Kaminofen nur klassisches Brennholz verbrennen darf. Das Verbrennen von alten Möbeln, Spanplatten oder Holzabfällen ist nicht erlaubt, da die Inhaltsstoffe bei niedrigen Brenntemperaturen nicht verbrennen, sondern in die Umwelt gelangen.

Zum Anzünden des Feuers empfehlen sich Knäule aus Holzspänen, die es im Handel zu erwerben gibt. Aus Sicherheitsgründen sollte man keinen Spiritus oder andere flüssige Brandbeschleuniger verwenden, da



Schön warm vor dem Kamin.

Foto: Unsplash

diese schnell für schwere Verbrennungen sorgen können.

4. Holz richtig nachlegen

Damit das Feuer lange und vor allem heiß brennt, braucht es neben

Sauerstoff auch immer stetigen Nachschub an brennbarem Material. Heizt man am Anfang mit einem weichen Holz, damit das Feuer an Kraft gewinnt, so legt man bei längerer Dauer immer härteres Holz oder größere Scheite nach. Dabei muss man auch auf die Belüftung achten. Erhält das Feuer zu viel Sauerstoff, so verfliegt die Wärme über den Kamin. Hat das Feuer zu wenig Sauerstoff, so verkohlt das Holz. Hier gibt es keine Faustregel, da jeder Ofen und Kamin anders funktioniert und so nur die Erfahrungswerte helfen.

5. Abfall richtig entsorgen

Vor jedem neuen Feuer sollte die Brennkammer gereinigt werden, ebenfalls muss der Aschebehälter ausgeleert werden. Am besten landet alles in einem Eimer oder einer Wanne aus Metall, da sich in der Asche noch Funken und Glutreste befinden können. Ist die Asche abgekühlt, entsorgt man sie in der Mülltonne.



Damit das Feuer heiß brennt und keine unnötige Schadstoffbelastung entsteht, ist es wichtig, das Holz richtig zu lagern

Foto: DRM/pixabay

Der Plan für Herbst und Winter

Mit der Änderung des Infektionsschutzgesetzes werden ab dem 1. Oktober bundesweite Maßnahmen eingeführt, die uns im Herbst und Winter besser schützen. Mehr dazu lesen Sie hier.

Was wir wissen

Fakten-Booster

Quelle: BMG

Schutzmaßnahmen helfen, Ansteckungen zu vermeiden

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten halten wir uns wieder vermehrt in Innenräumen auf und die Ansteckungsgefahr ist erhöht. Mit dem geänderten Infektionsschutzgesetz sollen vor allem gefährdete Personen besser vor einer Infektion mit dem Coronavirus geschützt werden.

Was wir tun können

Fakten-Booster

Quelle: BMG

Diese Schutzmaßnahmen gelten bundesweit ab dem 1. Oktober 2022



Im öffentlichen Fernverkehr gilt eine FFP2-Maskenpflicht. Kinder und Jugendliche von sechs bis einschließlich 13 Jahren sowie das Personal können alternativ auch medizinische Masken (OP-Masken) tragen.



Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher dürfen Arztpraxen, Zahnarztpraxen, Dialyseeinrichtungen und weitere Einrichtungen des Gesundheitswesens nur mit FFP2-Maske betreten.



Eine Masken- und Testnachweispflicht gilt für den Zutritt zu Krankenhäusern sowie voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen und vergleichbaren Einrichtungen sowie für Beschäftigte in ambulanten Pflegediensten und vergleichbaren Dienstleistern während ihrer Tätigkeit.*

Ausnahmen von der Maskenpflicht sind vorgesehen, wenn die Behandlung dem Tragen einer Maske entgegensteht, sowie für in den jeweiligen Einrichtungen behandelte, betreute, untergebrachte oder gepflegte Personen in den für ihren dauerhaften Aufenthalt bestimmten Räumlichkeiten; ferner für Kinder unter sechs Jahren, für Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können, sowie für gehörlose und schwerhörige Menschen und Personen, die mit ihnen kommunizieren, sowie ihre Begleitpersonen.

* Behandelte, betreute, untergebrachte oder gepflegte Personen sind zudem von der Testnachweispflicht ausgenommen.

Fakten-Booster

Zusätzlich gilt ein Zweistufenplan

Die Länder haben die Möglichkeit, je nach Infektionslage in zwei Stufen auf die Pandemieentwicklung zu reagieren. Ab dem 1. Oktober können die Landesregierungen in einer ersten Stufe weitere Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung und unseres Gesundheitssystems beschließen. Stellt ein Landesparlament eine konkrete Gefahr für Gesundheitssystem oder kritische Infrastruktur fest, können in dem Land weitere Maßnahmen festgelegt werden.

1. Stufe

Maskenpflicht für ÖPNV, in öffentlich zugänglichen Innenräumen (Restaurants, Bars, Kultur, Freizeit, Sport), in Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen für Beschäftigte und Schülerinnen und Schüler ab dem 5. Schuljahr (soweit dies zur Aufrechterhaltung eines geregelten Präsenz-Unterrichtsbetriebs erforderlich ist.)

Testpflicht in Schulen, Kitas und anderen Einrichtungen (z. B. Asylbewerberunterkünfte, Obdachlosenunterkünfte, Hafteinrichtungen, Heime der Jugendhilfe)

2. Stufe

Maskenpflicht auch im Außenbereich, wenn 1,5 Meter Abstand nicht möglich sind

Abstandsgebot, Personenobergrenzen bei Veranstaltungen in öffentlich zugänglichen Innenräumen

Hygienekonzepte



„Wir wissen nicht, wie sich die Pandemie im Herbst entwickelt. Aber wir werden diesmal gut vorbereitet sein.“

Bundesgesundheitsminister
Prof. Dr. Karl Lauterbach

Gut zu wissen

Quelle: BMG

Ab dem 1. Oktober 2022 gelten Sie rechtlich als vollständig geimpft:

- nach drei Einzelimpfungen (die letzte Einzelimpfung muss mindestens drei Monate nach der zweiten Einzelimpfung erfolgt sein),
- nach zwei Einzelimpfungen: **plus** positivem Antikörpertest vor der ersten Impfung **oder plus** einer mittels PCR-Test nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion vor der zweiten Impfung **oder plus** einer mittels PCR-Test nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion nach der zweiten Impfung; seit der Testung müssen 28 Tage vergangen sein.





Faustino

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Der nette Faustino möchte gerne wieder in ein Zuhause einziehen.

Faustino ist ein äußerst lieber Hund, er ist offen gegenüber allem und jedem. Er ist recht lernbegierig, kuschelt gerne und fordert seine Kraul-Einheiten ein. Er verträgt sich mit Kindern und anderen Hunden – egal, ob männlich oder weiblich. Der gut Eineinhalbjährige muss noch einige Kommandos lernen, das geht aber schnell, da er gerne Leckereien futtert.

Er zieht nicht an der Leine und orientiert sich an den Menschen,

indem er immer Blickkontakt hält. Echt ein toller Hund.

Zu seiner Vorgeschichte: Faustino wurde mit seiner Schwester an einer schnellbefahrenen Autostrecke ausgesetzt und wurde dort glücklicherweise aufgegriffen. Man merkt seinem Benehmen im Haus an, dass er in einem solchen aufgewachsen ist. Wer verliebt sich in den netten Kerl?

Um mehr über Faustino zu erfahren und ihn näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegetelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



Moderatorenteam
Benjamin Matthews
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

Recycling von Rotorblättern

Eine wichtige nachhaltige Energiequelle ist die Windkraft. Deshalb gibt es in Deutschland aktuell knapp 30.000 Windkraftanlagen, Tendenz steigend. Das Problem dabei ist allerdings die durchschnittliche Nutzungsdauer der Rotorblätter von nur 20 Jahren. Nach Ablauf dieser Zeit müssen die Rotorblätter ausgetauscht werden. Mittlerweile sind es in Deutschland fast 7500 im Jahr. Und diese zu recyceln ist eine echte Herausforderung, der sich nun Studierende der Hochschule Darmstadt gestellt haben. Da der Transport der Rotorblätter sehr aufwändig ist, sollen Möglichkeiten gefunden werden, sie regional einzusetzen, ob als Besucherpavillon, Träger eines Stadionsdachs oder als Brücke. Auch als Informationszentrum über Windkraft in der Nähe eines Windparks gehört zu den Ideen.

Präventionsarbeit zum Thema Schlaganfall

Die Initiative Herzessache Lebenszeit informiert Menschen über Herz-Kreislauferkrankungen, auch im Zusammenhang mit Diabetes-Erkrankungen. Auf dem Vorplatz des Klinikums Darmstadt hat ein Info-Bus Halt gemacht und Fachärzte haben Fragen wie „Was sind eigentlich Risikofaktoren für Schlaganfälle? Wie kann ich Schlaganfällen vorbeugen und wie erkenne ich Symptome frühzeitig?“ beantwortet. Denn, die Behandlung eines Schlaganfalls ist langwierig.

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

Feuchter Keller? Schimmelpilz?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
TÜV-überwacht, über 100.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

Abdichtungstechnik Kortholt GmbH
Benzstraße 60, 63303 Dreieich
☎ 06103 - 20 999 20

www.isotec.de/ak



ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

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**

41. Woche. Gültig ab 10.10.2022

**REWE
CENTER
EGELSBACH**
Dein Markt

Deine Vielfalt. Dein Markt.



**Funny-frisch
Jumpys Paprika**
je 75-g-Btl. (1 kg = 13.20)
oder Frit-Sticks Ungarisch
je 100-g-Btl. (1 kg = 9.90)

Knaller
0,99



Duplo
je 10 x 18,2-g-Pckg.
(1 kg = 8.19)
oder Hanuta
je 10 x 22-g-Pckg.
(1 kg = 6.77)

Knaller
1,49



**Mumm
Jahrgangssekt**
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 5.05)

Knaller
3,79



**Oettinger
Pils oder Export**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.55)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
5,49



**Kinder
Pingui**
je 8 x 30-g-Pckg.
(1 kg = 7.83)
oder Milchschnitte
je 10 x 28-g-Pckg.
(1 kg = 6.71)

Knaller
1,88



**Kerrygold
Original Irische
Butter oder Extra**
versch. Sorten,
je 250-g-
Pckg./Becher
(1 kg = 9.56)

Knaller
2,39



**Delverde
Buitoni
Pasta**
versch.
Ausformungen,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 1.78)

Aktion
0,89



Bananen
je 1 kg

Knaller
1,59



Schweine-Filet
je 100 g

Aktion
0,88

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 477 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

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

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

Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

rewe.de

10 Jahre Optik Seitenblick

Brillen in allen Qualitätsstufen und Farben

WEITERSTADT (BT). im Leben von Optikermeisterin Dagmar Schwind und Geschäftsführer Friedhelm Christiner ging es fast immer um Brillen. Kennengelernt hat sich das Paar beim Brillenkauf. Und weil Valentinstag war und die Optikerin sich super viel Mühe gemacht hatte, brachte er einen Blumenstrauß mit zum Termin. Am Abend wurde gemeinsam zum Essen gegangen. Der Rest ist gemeinsame Geschichte. Sohn Tobias startet gerade ins zweite Optiker-Lehrjahr. Als Familienunternehmen sind sie so auch für die Zukunft gut aufgestellt. Ergänzt wird das Team zurzeit durch die Integrationspraktikantin, die auf die Ausbildung als Optikerin vorbereitet wird.

Das Jubiläum – 10 Jahre

Anfang Oktober vor 10 Jahren machte Optikermeisterin Schwind sich mit ihrem Partner in der Kaufland Passage in Weiterstadt selbstständig. Christiner kümmert sich von Anfang an um Einkauf, Marketing, EDV, Verwaltung und Co, so dass die Optikerleistung maximal zum Zuge kam und kommt. Mancher Kunde fragt nach ihr und kommt gerne wieder, wenn sie wieder da ist. Die Kundenbindung über 10 Jahre hat sich wunderbar entwickelt. Die Beratung als Optikerin ist bei ihr immer Typberatung und feinstes Optikerwissen in Kombination.

Die Basis

Mit einer echten Werkstatt in der noch die Gläser vor Ort eingeschlif-



Das Optik Seitenblick Team.

fen werden können, zeichnet sich Optik Seitenblick schon immer aus. Die Kombination aus den technischen Voraussetzungen und dem Wissen ist eine feste Grundlage des Geschäftes. Und bevor überhaupt eingeschliffen werden kann, liegt die Leistung der Augenbeurteilung – die sogenannte Refraktion. Mitte letzten Jahres entschied sich das Unternehmerpaar, das Angebot um noch eine wesentliche Komponente zu verbessern. Es wurden 60.000 Euro in ein drittes und hypermodernes Gerät investiert, dass neben dem klassischen Ausmessen der Augen über 400 Punkte ansteuert

und wesentlich mehr Werte generiert. Das bedeutet mehr Sicherheit für die Kunden und ist eine technologische Alleinstellung in der Region. Es bedeutet auch für die Kunden eine wesentlich schnellere Begleitung durch den technischen Teil des Brillenkaufs. So bleibt mehr Zeit für die individuelle Beratung.

Die Highlights

Von Anfang an hielt Christiner die Augen auf, um Alleinstellungsmerkmale für das Optikergeschäft zu haben. Kodak Lenses war die erste herausragende Partnerschaft, um den Kunden besondere Leistungen im Bereich der Gläser bieten zu können. Vor fünf Jahren gelang es ihm, den österreichischen Einkaufsverband UNITED OPTICS als stabile und wertvolle Kombination zum Geschäft vertraglich abzusichern. Hier im Laden gibt es keine Ladenhüter. Zwei Mal im Jahr kommen die Anbieter und tauschen diese gegen die neuesten Modelle und Trends aus. Durch die Kooperation mit der Fachoptiker-Kette UNITED OPTICS ist Optik Seitenblick auch marketing-technisch konsequent begleitet und aufgestellt. Von SocialMedia bis Hochglanzprospekt ist alles da, um die Kunden gut beraten zu können.

Trends

Mit einer großen Palette farbiger Brillen hat sich Optik Seitenblick ein spezielles Beratungsfeld erarbeitet. Es gibt Kunden, die sich immer wieder neu im Stil inspirieren lassen und die Brille als modisches Accessoire nutzen. Nach Trends gefragt, zeigt uns die Optikermeisterin die Klick-Serie, ein Brillengestell, dass sich mit einem magnetischen Vorsatz ganz schnell in eine Sonnenbrille mit Sehschärfe verwandeln lässt.

Ausblick – Jubiläumsaktion

Der Standort im Kaufland in Weiterstadt hat sich für das Unternehmerpaar bewährt. Auch weiterhin wird nach Trends und guten Quellen geschaut. Durch den starken Einkaufsverband kann Seitenblick die angesagtesten Marken wie Hugo Boss, RayBan, Oakly, ChangeMe sowie über 60 weitere Markenbrillen bieten. Es stehen über 2200 Brillen zur Auswahl.

Während des Jubiläumsmonates Oktober gibt es im Optikladen ein besonders attraktives Angebot. Vorbeischaun lohnt sich auf jeden Fall.

Fotos: BT



Trend ist die Kombination von Sehschärfe und Sonnenbrille in einer mehrteiligen Lösung.

10 JAHRE

*Angebot gültig bis zum 31.10.2022

OPTIK SEITENBLICK



GEBURTSTAGSANGEBOT

High-End- Gläser

Paar statt € ~~1198,-~~

nur € **499,-***



KODAK Network Lens



Entdecken Sie jetzt das Premium Gleitsichtglas für den modernen Alltag – wir beraten Sie gern!

OPTIK
SEITENBLICK

UNITED OPTICS

GERMANY

DIE FACHOPTIKER-KETTE

64331 Weiterstadt
Rudolf-Diesel-Straße 26a
(im Kaufland)
Tel. 06151/9574013
www.optik-seitenblick.de

Immer gut in Form

Mit modernen Heckenscheren für attraktive Gartenblickfänge sorgen

(DJD-K). Hainbuche, Liguster oder Kirschlorbeer: Heckpflanzen bieten nicht nur einen langlebigen, attraktiven Sichtschutz im heimischen Garten, sondern sind auch umweltfreundlich, denn dort finden Vögel, Insekten und andere Kleintiere Unterschlupf und Nahrung. Allerdings sollte die Hecke regelmäßig mit einem Schnitt in Form gebracht werden, um ihr Wachstum zu fördern und ihre schöne Optik zu erhalten.



Ergonomisch und sicher arbeiten

Besonders sicher arbeiten Gartenfreunde mit modernen Akku-Heckenscheren mit Lithium-Ionen-Technik wie zum Beispiel den leistungsstarken 18 Volt-Geräten von Ryobi. Im Gegensatz zu elektrischen Modellen mit Kabel, das in einem unachtsamen Moment schnell durchtrennt ist oder eine

Stolperfalle sein kann, lassen sich die kabellosen Geräte völlig frei führen und ermöglichen einen großen Bewegungsspielraum. Unter www.ryobitools.eu gibt es Modellbeispiele. Ein Modell mit Teleskopverlängerung ermöglicht den sicheren Schnitt von hochgewachsenen Hecken in vielen Fällen auch ohne wackelige Leiter. Ein abwinkelbarer Messerkopf macht den Schnitt auf der Oberseite ebenso einfach wie in Bodennähe an der Unter-

kante einer Hecke. Unbequeme Körperhaltungen, die den Rücken strapazieren, werden vermieden. Wenn es beim Formschnitt von einzelnen Büschen und Sträuchern auf Genauigkeit ankommt, ist man mit einer handlichen und kompakten Akku-Gras- und Strauchschere ergonomisch im Vorteil. Mit geringerem Gewicht und kürzerem Messer ist so ein Gerät einfacher zu handhaben und erleichtert präzises Arbeiten.

Rechtzeitig schneiden

Aus Schutz für brütende Vögel ist laut Bundesnaturschutzgesetz der komplette Rückschnitt der Hecke nur in der Zeit von 1. Oktober bis 1. März erlaubt. Leichte Formschnitte sind das ganze Gartenjahr hindurch möglich. Bei einem frühen Rückschnitt treiben die Gehölze eher aus und haben ausreichend Zeit für ein schnelles und kräftiges Wachstum. Frühjahrsblüher jedoch bilden ihre Blütenknospen schon im Vorjahr und dürfen daher nicht im Winter gestutzt werden. Bei diesen Pflanzen empfehlen Fachleute rund alle drei Jahre einen Rückschnitt nach der Blüte. Hobbygärtner können Geld sparen und die Umwelt schonen, wenn sie auf Werkzeuge zurückgreifen, die Teil eines Akku-Systems sind. Dann können die Akkus für viele weitere Arbeiten im Garten und in der Hobbywerkstatt verwendet werden.

Foto: djd-k/Ryobi

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 39

Z M I Z U E O
 GEWANDTHEIT KANDIS
 R NOISETTE ETALA
 BEI OHRH BIBELV
 ZEDER I LOTALR JA
 R R ERKER S SUDAN
 UNECHT H GEWINNEN
 SAN E GRAU YGGTE
 N BRAUREI N SEN
 RADAU INN T TALON
 TUNER N NEPAL D B
 AT S R HAGER M BALI
 A EDGAR E EBBE EN
 CODE W PRODUKTION
 K L BAER RAR OS E
 FEUER LILIE M ANTUN
 N MAI S TEINT BS
 TOFU S EMPOR E MAE
 LA LEPRAG BRUEHE
 ZELTEN Z FAHRBAHN
 AL S A IRE SEE L B
 N GESTE IN Z ATUE
 EDDA ROH EHRENGAST
 BEIGE M ER KMAL BUKA
 R A S T E R

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

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



Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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

▶ KFZ

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

VW T6 Multivan 2.0 TDI Trendline Bj. 2016, Ad Blue voll - 1x gratis Füllung dazu, EZ 04/2016, TÜV 05/23, 96.000km, 110kW/150PS, Oryxweiß, 7 Sitze (2 x drehbar vorne), Checkheft geführt, PDC-Hi./Vo., 6 Gang Hands., EUR6, Navi, Alu, Winter., SHZ, Standheiz., AHK, Klima, unfallfrei, GuteNachtPaket, Fahrradträger, Kühlbox, VB 39.500€, Standort 56368 Katzenbogen, ☎ 0172/6182182

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinerschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

FBT-Niedernhausen 1,5 ZW; 55 qm, EBK, ZH, DU/WC, KM €370+Nk+KT ☎ 06166/8575

▶ Stellen

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

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

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

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,
Bäckerei Schäfer, Deichmann,
Easy Apotheke, Expert Klein, Fielmann,
Fressnapf, Globus, Hellweg, K+K Schuhe,
LIDL, Netto, Norma, REWE,
Skiclub Rodgau, 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

ANZEIGE

Jetzt deutschlandweit bei dm erhältlich: PAEDIPROTECT Handcreme pflegt kleine & große Hände intensiv

Der Herbst ist da! Kühle Außentemperaturen, trockene Heizungsluft und häufiges Händewaschen können die empfindliche Haut an den Händen schnell austrocknen. Grund dafür ist oft eine geschwächte Hautschutzbarriere, die durch den Feuchtigkeitsverlust mit roten Fingerknöcheln und schuppigen Hautstellen reagiert. Die PAEDIPROTECT Handcreme enthält hochwertige Inhaltsstoffe, die die Haut lang anhaltend mit einer Extraportion Pflege versorgen.



Bio-Kamillenextrakt wirkt hautberuhigend, Ceramide regenerieren die Hautschutzbarriere und Squalan verhindert das Austrocknen.

Die innovative Rezeptur ist parfümfrei, vegan und frei von Mikroplastik. Da die PAEDIPROTECT Handcreme extra schnell einzieht und keinen Film hinterlässt, ist sie nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen sehr beliebt! Die PAEDIPROTECT Handcreme pflegt intensiv und begleitet so die ganze Familie zuverlässig durch die kalte Jahreszeit. Erhältlich bei dm-drogerie markt GmbH & Co. KG sowie online unter paediprotect.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: Beate Tomann
beate.tomann@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-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

Deutschlands bester Camper ausgezeichnet

„ADAC Camper des Jahres“ auf dem Caravan Salon

(PM/ADAC). Der Caravan Salon in Düsseldorf gilt als die weltgrößte Messe für Reisemobile und Caravans. 2022 haben sich mehr als 185.000 Campingfreunde bei über 650 Ausstellern über die neusten Entwicklungen in der Campingwelt informiert.

Die Messe war damit die perfekte Kulisse für das Finale des bundesweiten Wettbewerbs „ADAC Camper des Jahres.“

Die sieben Teilnehmer hatten sich bei regionalen Vorentscheiden während der ADAC Camping Days im Juni oder per Wildcard für das Finale in Düsseldorf qualifiziert.

In sechs Disziplinen mussten die Finalisten ihre Camper-Qualitäten unter Beweis stellen. Dabei waren Allrounder-Fähigkeiten gefragt. Bei der ersten Fahrübung galt es, Parcoursstangen so eng zu stellen, dass das Wohnmobil mit möglichst wenig Abstand noch hindurchpasst. Bei der zweiten Prüfung sollten die Camper mit dem Vorderrad punktgenau auf einem Klebezettel zum

Stehen kommen. In der dritten Fahrdisziplin musste das Fahrzeug in Bestzeit auf Rampen platziert werden.

Doch auch typische und untypische Probleme, mit denen man auf dem Campingplatz konfrontiert werden kann, wurden in Wettbewerben simuliert. In der „Fun-Challenge“ schätzten die Finalisten das Gewicht einer Gasflasche und mussten Zelte und Liegestühle auf Zeit aufbauen. Am Ende hatte Dennis Picciuto die Nase vorn. Der 26-jährige Kfz-Mechatroniker aus Karlsruhe besaß bereits mit 18 Jahren sein erstes Wohnmobil und ist daher ein ausgewiesener Camping-Experte. Neben dem Titel „ADAC Camper des Jahres“ gewann Picciuto eine 14-tägige Camping-Reise durch die USA im Wert von 8000 Euro. Den zweiten Platz belegte Oliver Schnitzke aus Grevenbroich (Nordrhein-Westfalen). Dritter wurde Karl-Josef Döpgen aus Usingen in Hessen.

Foto: ADAC/Thomas Banneyer



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag



Wir suchen

zur sofortigen Einstellung einen zuverlässigen, einsatzfreudigen und selbstständigen

Medientechnologen Druck (m/w/d), Zeitungsdruck

Ihre Aufgaben:

- Selbstständiges Rüsten der Maschine
- Druckvorbereitung
- Überwachung des Fortdrucks
- Reinigung und Pflege der Maschine

Ihr Profil:

- Eine abgeschlossene Ausbildung als Drucker
- Mehrjährige Erfahrung, idealerweise in der Zeitungsbranche
- Ausgeprägtes technisches Verständnis
- Farbsicherheit und hohes Qualitätsbewusstsein
- Kenntnisse in aktueller Leitstandtechnik
- Idealerweise Vorkenntnisse an einer KBA Commander CL
- Flexibilität und körperliche Belastbarkeit
- Bereitschaft zum Schichtdienst, auch am Wochenende

Wir bieten:

- Eine umfassende Einarbeitung durch erfahrene Kollegen
- Eigenverantwortliches Arbeiten mit abwechslungsreichen Aufgaben
- Flache Hierarchien mit kurzen und transparenten Entscheidungswegen
- Die Arbeit in einem hoch motivierten und dynamischen Team in einem technisch interessanten Umfeld
- Attraktive Benefits (z. B. Arbeitgeberzuschuss zur betrieblichen Altersversorgung, Angebote im Gesundheitsmanagement, kostenlose Parkplätze, JobRad)
- Gute Verkehrsanbindung an die A66
- Prämiensysteme

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann würden wir Sie gerne kennenlernen. Bitte senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen unter dem Stichwort „Medientechnologe Druck“ direkt an unsere Personalabteilung.

Da wir Ihre Bewerbungsunterlagen nicht zurücksenden, schicken Sie uns bitte keine Originale. Mit Zusendung Ihrer Bewerbung verzichten Sie auf die Rückgabe Ihrer Unterlagen.

 **DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN** GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (06051) 833 104 · Telefax (06051) 833 120
E-Mail: Personal@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

Magnesium: der Migränekiller!

Studien zeigen^{1,2}: Magnesium kann Migräneattacken vorbeugen

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Die Betroffenen leiden unter Attacken heftiger meist einseitiger pulsierend-pochender Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Dabei quälen Patienten nicht nur die akuten Beschwerden, sondern auch die Sorge vor der nächsten Attacke. Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Migräneattacken durch die Einnahme von Magnesium reduziert werden kann.

Für die Migräne-Prophylaxe gibt es bereits eine Reihe von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie z.B. Beta-Blocker. Zwei Studien^{1,2} zeigen: **Der Mineralstoff Magnesium kann eine nicht verschreibungspflichtige, nebenwirkungsarme Alternative sein!**



Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) geht von „350 000 Migräneanfällen täglich“ aus.³

Magnesium überzeugt

Migränepatienten erhielten in einer der Studien¹ hochdosiertes Magnesium (2 x täglich 300 mg) oder ein Scheinmedikament (Placebo). **Das Ergebnis:** nach 9–12 Wochen

hatte die Häufigkeit der Migräneattacken bei den Teilnehmern, die Magnesium einnahmen, um fast die Hälfte abgenommen! Auch die Anzahl der Tage mit Migräne sowie der Verbrauch von Medikamenten zur Behandlung der Attacken selbst konnte gesenkt werden. Zu ähnlichen Resultaten kommen die Autoren einer Studienzusammenfassung zum Thema Magnesium und Gesundheit: „(...) die Gabe von Magnesium ist dazu in der Lage, Migräneattacken zu verringern.“² Dazu passt, dass schon seit längerem ein Zusammenhang von Migräne und Magnesiummangel vermutet wird⁴. Denn häufig haben Migränepatienten weniger Magnesium im Blut als Gesunde!

Magnesium
2 x 300 mg

Wieviel Magnesium kann zur Vorbeugung eingenommen werden?

Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) werden zur Migräneprophylaxe 2 x täglich 300 mg Magnesium empfohlen. Zu Beginn sollte die Dosierung langsam gesteigert werden.⁵

Fazit: Es gibt überzeugende Hinweise, dass Magnesium die Häufigkeit von Migräneattacken senken kann. Denken Sie also zur Vorbeugung von Migräne an den Einsatz von Magnesium!

Erhältlich in Ihrer Apotheke:

Biolectra® MAGNESIUM 300 mg Kapseln

- ✓ Magnesiumspeicher werden aufgefüllt
- ✓ Kleine Kapsel, leicht zu schlucken
- ✓ Vegan & frei von Zusatzstoffen

Packungsgrößen: 20 St., 40 St., 100 St.



* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

1. Peikert, A., Wilmzig, C., Köhne-Volland, R. (1996). Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. *Cephalalgia*, 16(4), 257-263. <https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.1996.1604257.x>. 2. Veronese, N., Demurtas, J., Pesolillo, G., Celotto, S., Barnini, T., Calusi, G., Caruso, M. G., Notarnicola, M., Reddavid, R., Stubbs, B., Solmi, M., Maggi, S., Vaona, A., Firth, J., Smith, L., Koyanagi, A., Dominguez, L., Barbagallo, M. (2020). Magnesium and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational and intervention studies. *Eur J Nutr*, 59(1), 263-272. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01905-w>. 3. <https://dmkg.de/therapie-empfehlungen/migraene>, aufgerufen am 18.08.2022. 4. <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/bei-migraene-auf-den-magnesiumgehalt-achten>, aufgerufen am 06.09.22. 5. https://awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/030-0571_S1_Migraene-Therapie_2020-12.pdf, Seite 32, aufgerufen am 19.08.2022

Biolectra® Magnesium 300 mg Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: September 2021



WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meine
südhessen

Kein Taschengeld mehr?
Kein Problem!

Werde jetzt
Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

☎ 0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

☎ 0 61 04 / 4 97 00