

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 29. Oktober 2022

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 17.040

mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Was genau ist eigentlich ein Pilz?
Ist es eine Pflanze oder ein Tier?
Darüber waren sich auch die
Wissenschaftler lange Zeit
nicht klar.
Mehr zu diesem Thema lesen
Sie auf Seite 2.

Foto: Pixabay

Herbstgenüsse aus dem Wald

Wissenswertes rund um den Pilz



Herbstgenüsse aus dem Wald

Pfifferling, Steinpilz und Co.

Rechnet man den Pilz zunächst zu den Pflanzen, so musste man später feststellen, dass Pilze aufgrund ihrer physiologischen und genetischen Eigenschaften enger mit Tieren als mit Pflanzen verwandt sind.

In der klassischen biologischen Klassifikation bilden Pilze neben den vielzelligen Tieren und den Pflanzen ein eigenes Reich, zu dem sowohl einzellige Pilze wie Hefe, als auch mehrzellige Pilze, wie Schimmel- und Ständerpilze, gehören. Die Wissenschaft der Pilze nennt sich übrigens Mykologie. Für den Menschen spielen Pilze in vielen Bereichen eine wichtige Rolle. Sie können hilfreich sein, wie z. B. Hefepilze beim Backen oder bei der Alkoholherstellung, sie können aber auch schädlich sein, wie z. B. Schimmelpilze auf Nahrungsmitteln. Medizinisch können Pilze zu den Krankheiten zählen, wie beim Fußpilz, oder Heilmittel sein. Natürliche Penicilline werden von Schimmelpilzen, wie beispielsweise *Penicillium chrysogenum* gebildet. Als Speisepilze bereichern sie unsere Speisekarte, als Giftpilze können sie tödlich sein.

Wertvolle Tipps beim Pilzesammeln

1. Im Wald möglichst geschlossene und helle Kleidung tragen, diese schützt vor Zecken.
2. Vorher unbedingt von einem fachkundigen Menschen beraten lassen und sich über Pilze genau informieren. Nur die Pilze sammeln, die man wirklich kennt.
3. Pilze entweder mit einem Pilzmesser abschneiden oder vorsichtig aus der Erde drehen. Gegebenenfalls das offene Myzel mit Waldboden wieder bedecken.
4. Die gesammelten Pilze in einem flachen Korb transportieren. So bekommen sie Luft und liegen nicht aufeinander. Eher keinen Stoffbeutel und keinesfalls eine Plastiktüte verwenden.
5. Nur einwandfreie Pilze mitnehmen. Alte, wurmstichige, schimmelige Pilze stehen lassen.
6. Zu Hause die Pilze säubern, aber nicht im Wasser waschen. Am besten einer Pilzbürste oder einen angefeuchteten Küchenschwamm verwenden.
7. Die Pilze zeitnah verarbeiten und beim Kochen oder Braten darauf achten, dass sie ausreichend durchgegart werden. Nur so lösen sich die Giftstoffe auf und die Pilze werden essbar.
8. Manche Pilze, z. B. der Netzstielige Hexenröhrling, vertragen sich nicht mit Alkohol, auch wenn der Alkoholgenuss einige Tage zurück liegt. Vor dem Verzehr unbedingt informieren.
9. Beim zuständigen Landratsamt über die radioaktive Belastung von Pilzen im Sammelgebiet informieren.
10. Im Wald keine Pilze unnötig umknicken oder zertrampeln. Auch für den Menschen giftige oder unverträgliche Pilze können Nahrung für bestimmte Tiere oder Symbiosepartner bestimmter Bäume sein.
11. Naturschutzbestimmungen beachten und möglichst keine Pilze sammeln, die auf der Roten Liste der bedrohten und geschützten Arten stehen.
12. Alle wichtigen Informationen rund um den Pilz und das Sammeln von Pilzen erteilt die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) unter www.dgfm-ev.de

Was beim Pilzesammeln zu beachten ist

Der Pilzexperte erklärt

Martin Heilingbrunner ist geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und hat mittlerweile viele Jahre Erfahrung mit Pilzen. „Jeden Pilz kann man natürlich nicht kennen, dafür gibt es einfach zu viele. Aber es ist auch immer spannend, neue Pilze kennenzulernen und mehr über sie zu erfahren. Das Fachwissen hat sich mit der Zeit sehr geändert, deshalb sollte man sich in Sachen Pilze immer mit der neuesten Literatur auseinandersetzen und keinesfalls mit dem Pilzhandbuch des Großvaters oder des Vaters arbeiten. Es werden immer wieder neue ‚Verwechslungspilze‘ entdeckt – also Pilze, die bekannten genießbaren Pilzen zum Verwechseln ähnlich sehen. Außerdem ‚wandern‘ Pilze. Durch den Klimawandel sind aus dem Süden einige Pilzarten nach Norden gewandert, die wir hier noch nicht kennen, unseren bekannten Pilzen aber sehr ähnlich sehen können“, erklärt der Experte.

Er selbst ist oft in den Pilzen unterwegs, begutachtet gesammelte Pilze, die ihm gebracht werden, und bietet Pilzexkursionen an. Der Fachmann erklärt, dass alle Pilze giftig sind, auch die gängigen Speisepilze. Erst durch ausreichendes Erhitzen bei der Zubereitung werden die Giftstoffe unschädlich gemacht. Sogar beim Champignon ist dies der Fall ist, obwohl man diesen auch öfter mal roh im Salat findet. „Ja, auch der Champignon enthält Giftstoffe. Aber in so geringen Mengen, dass es sich kaum auswirkt. Man müsste schon über einen langen Zeitraum ständig große Mengen rohe Champignons verzehren. Trotzdem sollten gerade ältere Menschen, Kinder oder auch Schwangere auf rohe Champignons verzichten“, sagt er.

Viele der bekannteren Speisepilze sind Pilze mit Fuß und Kappe. Aber auch Schlauchpilze wie einige Morcheln oder manche

Trüffel sind essbar und zählen sogar zu den besonderen Delikatessen. Wann man am besten sammeln geht, weiß der Experte auch: „Pilzsaaison ist das ganze Jahr über, nur im Februar gibt es eine kleine Pause. Im Frühjahr kommen Speisemorcheln, ab Mai/Juni Wiesenchampignon und Sommersteinpilz, im Juni/Juli schmackhafte Parasole und im Herbst gibt es eine Vielzahl an Speisepilzen, wie Maronen und Steinpilze. Wo man Pilze findet, hängt davon ab, ob die Pilze in Symbiose mit Bäumen wachsen. Maronen und Steinpilze wachsen z. B. in Nadelwäldern, Birkenpilze dort wo Birken stehen. Einige Pilze wachsen nur in Symbiose mit bestimmten Bäumen, diese sind nicht kultivierbar. Andere gehen keine Symbiosen ein, wie z. B. Champignons oder Austernpilze. Diese kann man sogar mit entsprechenden Anzuchtboxen selbst kultivieren. Finanziell rentiert sich das nicht, da die Erträge nicht besonders hoch sind. Aber es ist spannend, zuzuschauen, wie sich die Pilze entwickeln“, erklärt Martin Heilingbrunner.

Wer Pilze sammeln geht, der findet oft Maronen und Steinpilze. Man sollte diese allerdings nicht mit dem Gallenröhrling verwechseln. Der Steinpilz hat an der Stielspitze ein leicht erhöhtes, weißes Stielnetz. Das ist beim Gallenröhrling braun. Sollte dennoch versehentlich ein Gallenröhrling in den Korb und später ins Essen gelangen, merkt man das allerdings sofort, denn das ganze Gericht wird extrem bitter. Das häufigste Anzeichen einer Pilzvergiftung oder Unverträglichkeit sind Magen-Darm-Beschwerden wie Krämpfe oder Durchfall. Wer nach dem Verzehr von Pilzen Zweifel bekommt, sollte sich sofort an die Giftnotrufzentrale wenden. „Das Tückische ist, dass manche Pilze nicht sofort Beschwerden auslösen, es kann auch einige Tage oder Wochen dauern“, weiß der Fachmann.



Foto: Sindy Süßengut/unsplash.com

Dick, rund und gesund – der Kürbis

10 Fakten zum Fruchtgemüse



(AK-O). Im Herbst sieht man sie überall. Ob als Suppe oder Ragout zubereitet, ausgehöhlt als Halloween-Deko oder einfach nur schön vor dem Hauseingang drapiert. Der Kürbis läutet die kalte Jahreszeit ein und bringt Farbe ins graue Nass. Wir haben 10 interessante Fakten über das Gemüse zusammengetragen.

1. Es gibt über 800 Kürbisarten: Es gibt über 800 Arten des Fruchtgemüses, etwas 200 davon sind essbar. Zudem unterteilt man sie in Sommer- und Winterkürbisse. Zu den beliebtesten Sorten gehören Hokkaido, der Muskatkürbis und Butternuss.

2. Der Kürbis stammt ursprünglich aus Südamerika: Schon vor über 8.000 Jahren wurde der Kürbis als Nahrungsmittel verwendet. Er gehört zu den Grundnahrungsmitteln der indigenen Völker.

3. Der Kürbis ist ein echtes Super Gemüse: Kürbisse verfügen über sehr viel Beta-Carotin, Eisen, Kalium, Phosphor und Kieselsäure. Dies wirkt sich besonders positiv auf Bindegewebe, Nägel und Haare aus. Außerdem ist das orangefarbene Gemüse mit einem Wassergehalt von bis 90 Prozent sehr kalorienarm.

4. Kochen, backen oder grillen: Kürbisse können auf verschiedene Arten zubereitet und verarbeitet werden. Man kann sie auch roh verzehren, z. B. fein püriert im Smoothie oder gerieben in frischem Salat. Auch als Babybrei macht sich das Gemüse gut.



5. Kürbiskerne als perfekter Snack: Nicht nur das Fleisch, sondern auch die Kerne lassen sich verwerten. Am schnellsten und einfachsten lassen sie sich in der Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Besonders lecker und gesund als Snack zwischendurch oder als Topper zum Salat.

6. Vorsicht bei Zier- und Wildkürbissen: Manche Kürbissorten enthalten einen hohen Anteil an Bitterstoffen. Wird ein Kürbis mit einem hohen Anteil an Cucurbitacinen verzehrt, kann das zu Übelkeit, Erbrechen und Beschwerden im Darm führen.

7. Kürbisse lassen sich gut einlagern: Im Ganzen kann der Kürbis bis zu einem Jahr gelagert werden. Einmal angeschnitten, sollte er im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden.

8. Kürbisfleisch lässt sich gut einfrieren: Wer das ganze Jahr über den Kürbis genießen möchte, kann ihn kleingeschnitten und blanchiert auch sehr gut einfrieren. Aus den Würfeln lassen sich schnell und einfach leckere Suppen oder Püree als Beilage zaubern.

9. Ganz schön groß: Der schwerste Kürbis der Welt kommt zzt. aus der Toskana. Stolze 1.226 Kilogramm brachte die Züchtung von Stefano Cutrupi aus der Toskana 2021 auf die Waage. Weltrekord!

10. Ganz schön gruselig: Wer den Hauseingang zu Halloween schmücken möchte, wird unweigerlich

auf das orangefarbene Gemüse zurückgreifen. Am besten eignen sich dafür große, reife Kürbissorten. Damit der Kürbis länger haltbar wird, sollte er nach dem Schnitzen mehrere Stunden in kaltes Wasser gelegt und die Schnittstellen sollten anschließend mit Pflanzenöl bestrichen werden.

Grafik: vecteezy.com/Krit Kongjundee





Foto: stock.adobe.com / Patrizia Tilly

Neue Knochen-Knorpel-Formel für mehr Freude an Bewegung

Wenn die Gelenke Probleme machen

(PM). Wenn Gelenkbeschwerden auftreten, bleibt wenig von der früheren Lebensqualität. Das Gefühl, sich nur noch unter Mühen bewegen zu können und jeden Wetterwechsel „in den Knochen“ zu spüren, nimmt mit der Zeit immer mehr Lebensfreude. Wir sprachen mit dem Facharzt f. Chirurgie und Sportmedizin, Professor Oliver Tobolski, über Möglichkeiten, wieder Freude an Bewegung zu erleben, und über eine neue, patentierte und rezeptfrei erhältliche Knochen-Knorpel-Formel mit den Inhaltsstoffen Curcumin, UC-II® und Vitamin C.

Redaktion: Herr Professor, warum haben so viele Gelenkprobleme?

Prof. Tobolski: Vor allem, weil Gelenke und besonders die Gelenkknorpel extrem belastet werden. Und Knorpel gibt es an praktisch sämtlichen Knochenenden unseres Skeletts. Knorpelschichten dämpfen perfekt Stöße beim Gehen, Laufen und Springen

und vermindern die Reibung beim Beugen und Strecken. Bei Belastung wird aus dieser Knorpelstruktur Flüssigkeit herausgepresst und während der direkt darauffolgenden Entlastung innerhalb kürzester Zeit wieder aufgenommen – wie eine Art Puffer im Gelenk.

Redaktion: Im Alter leidet diese Knorpelschicht?

Prof. Tobolski: Nicht notwendigerweise, aber leider sehr häufig. Mit zunehmendem Alter können die dauerhaften Belastungen zu Schädigungen führen, die Elastizität lässt nach, der Knorpel wird spröde, dünner, kann reißen. Die ersten Bewegungsschmerzen treten auf, verschlimmern sich, irgendwann reibt Knochen auf Knochen – bis schlimmstenfalls die Beweglichkeit fast völlig eingeschränkt ist.

Redaktion: Sind Abnutzungsercheinungen die einzige Ursache?

Prof. Tobolski: Nein. Wie sich zeigt, werden bei diesen degenerativen Prozessen nicht nur die eigentlichen Knorpelflächen, sondern auch angrenzende Knochen und umliegende Bänder in Mitleidenschaft gezogen. Genetische Veranlagung spielt eine Rolle, aber auch Übergewicht, Mangel- oder Fehlernährung und ein Übermaß an Genussgiften wie Nikotin. Einige dieser Faktoren tragen vermutlich auch zur Entstehung der zweiten Art von Gelenkerkrankung bei – der Arthritis, die im Gegensatz zur Arthrose eine schon ursprünglich entzündliche Erkrankung dar-

stellt. Beiden gemeinsam sind Bewegungseinschränkungen bis hin zur Steife, Schwellungen sowie Gelenkveränderungen mit mehr oder weniger starken Schmerzen, teilweise in Schüben über den Tag verteilt.

Redaktion: Was können Betroffene tun?

Prof. Tobolski: Gelenkbeschwerden werden meist mit sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) behandelt. Wir wissen jedoch aus dem klinischen Alltag, dass diese Stoffe bei aller Wirksamkeit unter anderem mit Magenproblemen in Verbindung gebracht werden, was viele Menschen zusätzlich belastet. Sie sollten also möglichst niedrigdosiert und nur so kurz wie irgend möglich verabreicht werden.

Redaktion: Viel ist inzwischen die Rede von einer neuen Knochen-Knorpel-Formel (curcumin-Loges® arthro plus UC-II®, rezeptfrei, Apotheke). Wird hierdurch eine ergänzende Möglichkeit eröffnet?

Prof. Tobolski: Wir sehen das durchaus als eine sinnvolle Option. Schließlich werden hier drei Inhaltsstoffe eingesetzt: Als ersten würde ich das aus der Kurkuma-Wurzel gewonnene Curcumin erwähnen mit seiner patentierten Aufbereitungsform. Damit kann eine etwa 185-fach höhere Bioverfügbarkeit als mit einem herkömmlichen Extrakt erzielt werden.

Redaktion: Der nächste Inhaltsstoff ist UC-II. Was bedeutet diese Abkürzung?

Prof. Tobolski: Udenaturiertes Collagen! Das ist ein ebenfalls patentiertes, spezielles Kollagenmolekül zum Schutz der angegriffenen Kollagenstrukturen der Gelenkknorpel. Es hat sich in den letzten Jahren zur Unterstützung des Bewegungsapparates speziell bei Gelenkbeschwerden bewährt, wie in Studien gezeigt werden konnte. Das UC-II® Kollagen ist in seiner natürlichen Form erhalten geblieben und steht damit dem Körper als spezielles Molekül für die Gelenke zur Verfügung. Vitamin C schließlich trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei – für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel. Eine konsequente und vor allem frühzeitige Einnahme kann dazu beitragen, die Dosierung chemisch-synthetischer Medikamente zu reduzieren oder in leichten Fällen eventuell sogar zu vermeiden.

Redaktion: Gibt es auch im täglichen Leben Möglichkeiten, etwas für die Gelenkgesundheit zu tun?

Prof. Tobolski: Aber sicher. Ganz wichtig ist es, sich zu bewegen, trotz Schmerzen. Ideal für die Gelenke sind Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Nordic-Walking, Bewegungen also, bei welchen die Gelenke rundlaufen und möglichst stoßfrei beansprucht werden. Auch die Ernährung spielt eine Rolle, Vollwertkost zum Beispiel. Und dann natürlich mein Rat: Schon bei den ersten Beschwerden mit einer entsprechenden Behandlung beginnen, das kann häufig ein Fortschreiten der Beschwerden verhindern.



Prof. Dr. med. Oliver Tobolski,
Facharzt f. Chirurgie und Sport-
medizin, Köln.

Foto: privat



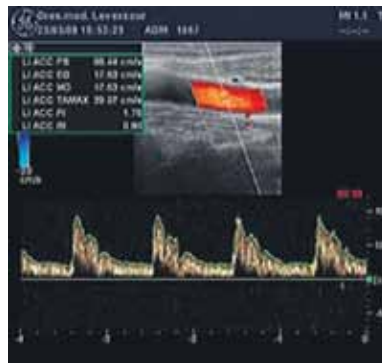
Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie, Diabetologie und
Notfallmedizin



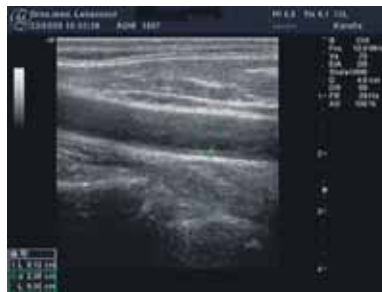
Duplexsonographie

Die Doppler- und Duplexsonographie dient der Beurteilung der Blutgefäße. Hiermit kann ohne großen Aufwand die Beschaffenheit der Blutgefäße (Arterien und Venen) sowie der Blutfluss in diesen Gefäßen beurteilt werden. Hierzu können die Halsgefäße, die Bauchorta, aber auch die Beinarterien und -venen untersucht werden. Die B-Mode-Untersuchung erlaubt Aussagen zur Dicke der Gefäßwände (Intima-Media-Dicke) und damit Rückschlüsse auf die Gefäßbeschaffenheit im ganzen Körper. Weiterhin lassen sich mit dieser Methode Plaques und andere Verkalkungen erkennen und ausmessen.



Im pw-Doppler lässt sich die Flussgeschwindigkeit des Blutes in den Arterien messen und so eine Verengung (Stenose) der Arterien diagnostizieren. Dieser Befund wird durch eine Veränderung der Farbebelegung in der Duplexsonographie bestätigt. Im venösen Bereich dient die Methode zum Erkennen von Erkrankungen der Venenklappen, die zu Krampfadern führen können, und zur Thrombosediagnostik bei Verdacht auf eine Beinvenenthrombose.

Bei Bedarf beraten wir Sie gerne. Machen Sie einfach einen Termin.



Offenbach am Main

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



Grund zum Strahlen hatten die Paare der Tanz-Sport-Manufaktur Ballroom Performance Obertshausen e.V. Bei den International Championships in Koper/Slowenien lief es richtig gut für sie.

Foto: Privat

Ballroom Performance international erfolgreich

An der slowenischen Adriaküste

OBERTSHAUSEN (PM). Frisch gegründet und gleich schon erfolgreich. So kann man die Ergebnisse der kleinen Reisegruppe der Tanz-Sport-Manufaktur Ballroom Performance e.V. aus Obertshausen zusammenfassen, die jetzt bei den International Championships in Koper an den Start ging. An der slowenischen Adriaküste konnten die Veranstalter bei dem über 4 Tage angesetzten Großturnier in der Summe knapp 1.500 gemeldete Starts verzeichnen. Darunter auch die Starts der 3 Paare der Tanz-Sport-Manufaktur, die in dem internationalen Spitzenfeld die Obertshäuser Farben vertraten.

Den Anfang machte am 1. Tag gleich das Feld der Professionals in den verschiedenen Altersgruppen. Aurelia und Heinz-Josef Bickers dominierten als amtierende WDSF-Weltmeister der Master Class II auch das Feld der Ü55-Profis und gewannen ihren Wettbewerb klar. Besonders freute sich das Ballroom Performance-Trainerpaar bei diesen Meisterschaften darüber, dass es ihnen gelang, bei den Ü18-Professionals bis ins Halbfinale des sehr starken Standardfelds vorzustoßen. Nach diesem guten Abschneiden am ersten Tag konnten sich die Weltmeister an den folgenden beiden Tagen an den guten Leistungen der von Ihnen betreuten Paare erfreuen.

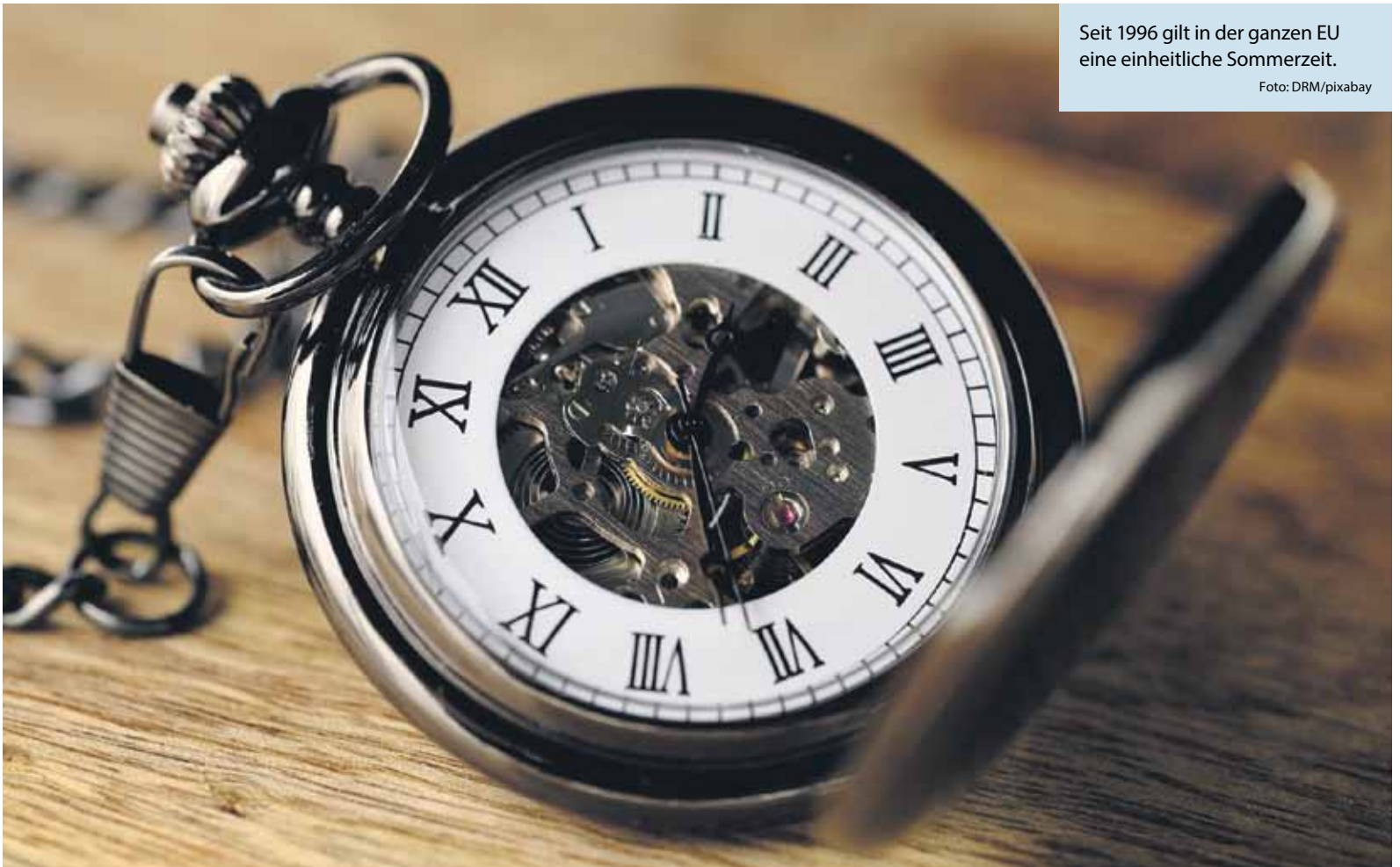
Motiviert von einer hervorragenden Turnieratmosphäre mit sehr großer Fläche, toller Ausleuchtung und einem Wertungsgesicht der Spitzenklasse legten die beiden weiteren Standardpaare der Tanz-Sport-Manufaktur in den nächsten Tagen kräftig nach und tanzten sich von einer Altersgruppe zur nächsten. Britta und Guido

Obmann tanzten sich dabei nicht nur in den Feldern der eigenen Alterskategorie in die nächsten Runden. Während sie sich noch in der A-Klasse der Altersgruppe Ü55 mit einem 9. Platz zufrieden geben mussten, lief es in den sog. „Open-Turnieren“, bei denen Paare aller Leistungsklassen startberechtigt sind, bereits wesentlich besser: In den Ü45 (30. von 86 gemeldeten Paaren) sowie den Ü55 (21. von 90) ließen sie bereits die deutliche Mehrzahl der Starter hinter sich. Im jüngsten Senioren-Feld, der Ü35, schrammten die beiden bei 48 gemeldeten Paaren um Haaresbreite an einem Sensationsergebnis vorbei. Mit Platzziffer 13 verfehlten sie nur äußerst knapp den Einzug in das Halbfinale und wurden Anschlusspaar.

Carola und Lorenz Domke absolvierten mit gleich 6 Turnieren in 2 Tagen einen wahren Tanzmarathon. Auch sie positionierten sich in der jüngsten Senioren-Klasse sehr erfolgreich und erreichten mit einem 19. Platz das Viertelfinale der Ü35. Bei den Ü18 gelang dem Paar der Tanz-Sport-Manufaktur ein sehr schöner Achtungserfolg mit dem 107. Platz von 200 gemeldeten Startern. Von besonderem Erfolg gekrönt war der Auftritt der Obertshäuser in der eigenen Alters- und Leistungsklasse, der Ü65-A-Klasse. Dort erreichten Lorenz und Carola das Finale. Zwar war nach dem anstrengenden Tanzmarathon dann „etwas die Luft raus“, es tat der Freude über den unerwarteten Finaleinzug aber keinen Abbruch. Schließlich konnten sie, soeben von Corona genesen, mit dem 7. Platz im Finale bereits wieder erfolgreich ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag



Seit 1996 gilt in der ganzen EU eine einheitliche Sommerzeit.

Foto: DRM/pixabay

Zeitumstellung

Am 30. Oktober beginnt auch diesmal wieder die Winterzeit in Deutschland

Wer hat an der Uhr gedreht? Das kann man sich – mit Unterbrechungen – in Deutschland seit dem 30. April 1916 zweimal pro Jahr fragen, wenn die Uhren auf Sommerzeit bzw. auf Winterzeit umgestellt werden. Das nächste Mal ist es am 30. Oktober soweit, dann folgt auf 3:00 Uhr 2:01 Uhr. Die Zeitumstellung wurde erstmals am 30. April 1916 im Deutschen Reich sowie in Österreich-Ungarn eingeführt. Grund für die Einführung der Sommerzeit war, dass so die energieintensiven „Materialschlachten“ des Ersten Weltkriegs unterstützt werden sollten. Man versprach sich so an langen Sommerabenden Energie bei der künstlichen Beleuchtung zu sparen. Auch zahlreiche andere europäische Länder wie Großbritannien und Frankreich führten noch im selben Jahr die Sommerzeit ein. 1919 schaffte Deutschland in der Weimarer Republik die Maßnahme wieder ab. Während des Zweiten Weltkriegs führte Deutschland im Jahr 1940 erneut die Sommerzeit ein, um

wiederm Energie zu sparen. Der Alliierte Kontrollrat verständigte sich bei Kriegsende in Deutschland auf eine einheitliche Uhrenumstellung während der warmen Jahreszeit. Im Gründungsjahr der beiden deutschen Staaten im Jahr 1949 einigten sich die DDR und die Bundesrepublik Deutschland darauf, die Uhrumstellung zu beenden. Auch in den anderen Ländern wurde die Sommerzeit nach dem Zweiten Weltkrieg mehr und mehr abgeschafft.

„Im Sommer stellt man die Gartenmöbel VOR das Haus, im Winter wieder ZURÜCK (in den Keller).“

1973 wird Europa schwer von der Ölkrise getroffen und fiel in eine Rezession. Die Konsequenz: Sparmaßnahmen. Frankreich führt als einziger Staat in Europe mit der Begründung Energie sparen zu wollen, die Sommerzeit 1976 wieder ein. Nach Frankreich folgten weitere Staaten der Europäischen Gemeinschaft. Die BRD jedoch zögerte, da man das ohnehin bereits geteilte Deutschland nicht noch zusätzlich teilen wollte. Im Jahr 1979 verkündete die DDR überraschend

die Einführung einer Sommerzeit für das folgende Jahr. Ab 1980 galt die Sommerzeit in beiden deutschen Staaten. 1996 wurden die Sommerzeitregelungen in der Europäischen Union vereinheitlicht.

Abschaffung der Zeitumstellung

Die Umstellung von Winterzeit auf Sommerzeit und wieder zurück soll abgeschafft werden. Anfang Juli 2018 durften die EU-Bürger bei einer Abstimmung sagen, was sie von der Zeitumstellung halten. Eine große Mehrheit (84 Prozent) stimmte für die Abschaffung. Bereits für 2021 war die Abschaffung der Zeitumstellung durch die EU-Kommission geplant. Das Vorhaben scheiterte daran, dass sich die Staaten nicht einigen konnten, ob dauerhaft Sommerzeit oder Winterzeit gelten soll. Durch die Corona-Pandemie ist das Thema weiter in den Hintergrund gerückt. Deshalb drehen wir vorerst weiterhin an der Uhr. Am 26. März 2023 wird die Uhr wieder auf Sommerzeit gestellt (von 2 Uhr auf 3 Uhr).

Tiere der Woche

Freigänger Kleo wünscht sich Ausgang

SELIGENSTADT (PM). Kleo wurde im Tierheim abgegeben. Er ist absoluter Freigänger und es hatte sich herausgestellt, dass er mit seinem Leben als Wohnungskatze recht unglücklich war. Seine Besitzerin möchte ihm die Chance geben, die nächsten Jahre nicht mehr "eingesperrt" leben zu müssen.

Kleo ist ein absolut verspielter und verschmuster Kater, der es genießt, gekraut und gestreichelt zu werden. Er mag es, mit kleinen Bällchen herumzutoben.

Er ist sehr lieb und recht zugänglich, deshalb ist er auch geeignet für Leute mit kleinen Kindern. Mit anderen Katzen verträgt er sich gut, wie er mit Hunden zurecht kommt, ist nicht bekannt.

Mehr Infos über den netten Kleo erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@ts-veligenstadt.de.



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

Startup- und Innovation-Day in Darmstadt

Über 1500 Besucher und 88 verschiedene Aussteller hatten sich für die Messe angemeldet. Der Startup- und Innovation Day in den Räumen des Darmstadtiums in Darmstadt, veranstaltet von der Technischen Universität Darmstadt und HIGHEST, dem universitären Innovations- und Gründungszentrum, bringt einmal im Jahr Tüftler und Investoren zusammen. Hier präsentieren sich Startups nicht nur der Öffentlichkeit, sondern stellen auch ihre Ideen, wie einen interaktiven Hörspiel-Teppich oder einen besonders günstigen und handlichen 3D-Drucker potenziellen Geschäftspartnern vor. Gleichzeitig ist es für die jungen Gründer eine Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen. Der Start-up- und Innovation Day fand dieses Jahr bereits zum 6. Mal statt.

Der Weg zu mehr Nachhaltigkeit in Südhessen

Das Sommerfest der IHK in Darmstadt stand in diesem Jahr ganz im Zeichen nachhaltigen Wirtschaftens und der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung. Diese sogenannten globalen Ziele der UN haben die Vereinten Nationen bis 2030 proklamiert. Wie sie sich konkret im unternehmerischen Alltag auswirken können, darüber diskutierten Vertreter der Wirtschaft und der Industrie- und Handelskammer Darmstadt. Die IHK begrüßte darüber hinaus rund 600 geladene Gäste aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft zum ungezwungenen Austausch.

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**

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

Künstlerin kauft Zinn aller Art für kreative Gestaltung.
☎ 069/90232635

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

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

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

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

ANZEIGEN
Telefon 0 61 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

▶ 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

Kroatische Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Achtung! Bester Pelzankauf! Die Nr.1 im Rhein-Main-Gebiet! Seriöser Ankauf von Pelzmänteln u. Pelzjacken, z. B. Nerz, Chinchilla, Ozelot, Persianer, Luchs, Zobel und viele mehr. Wir kaufen auch Damen u. Herrenbekleidung von Kopf bis Fuß, Handtaschen von Louis Vuitton u. Chanel, Luxusuhren der Marke Rolex, Patek Philippe, Audemars Piguet, Chopard und viele mehr. Natürlich zu besten Preisen. Auch für Goldschmuck können wir Ihnen sehr hohe Preise anbieten! Wir sind seriös u. fair. Uns können Sie vertrauen! Anrufen lohnt sich! ☎ 0176-71685638

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, Apotheke St. Peter, Bäckerei Schachner – Ulmer Spatz, Bauhaus, BERK Immobilien, Bessunger Apotheke, 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, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, JYSK, LIDL, Netto, Norma, Polster Aktuell, REWE, ROFU, Rossmann, Thomas Philipps

ANZEIGE

Keuchhusten-Impfung in der Schwangerschaft

Ob Emilia oder Matteo – Hauptsache ist, die Kleinen sind gesund. Vor allem werdende Mütter können aktiv dazu beitragen, gerade zum Start der Erkältungszeit: Neben einer gesunden Ernährung helfen auch Vorsorgeimpfungen in der Schwangerschaft dabei, den Grundstein für einen gesunden Start ihres Babys ins Leben zu legen. Dazu zählt vor allem eine Impfung gegen Keuchhusten während der Schwangerschaft.

Keuchhusten ist eine hochansteckende Erkrankung der Atemwege, gegen die Neugeborene und junge Säuglinge keinen natürlichen Nestschutz besitzen. Deshalb kann Keuchhusten vor allem für sie lebensbedrohlich sein. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen werdenden Müttern eine Impfung gegen Keuchhusten in jeder Schwangerschaft, idealerweise zwischen der 28. und 32. Schwangerschaftswoche. Bei einer sich abzeichnenden Frühgeburt soll bereits im zweiten Schwangerschaftsdrittel geimpft werden. Dadurch

werden die schützenden Antikörper über die Nabelschnur auf das ungeborene Kind übertragen. Mittlerweile ist die Keuchhusten-Impfung auch als Vorsorgebaustein im Mutterpass enthalten. Enge Kontaktpersonen wie Vater, Großeltern, Geschwister und Freunde sollten ebenfalls eine Auffrischimpfung gegen Keuchhusten, spätestens vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, erhalten.

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf die Impfung gegen Keuchhusten an und lassen Sie sich beraten. Mehr Infos unter impfen.de/keuchhusten.

NP/DE/PTX/ADVR.220005, 10/22



Foto: Freepik/GlaxoSmithKline

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

Gewinnspiel

6 x 2 Karten gewinnen!

Hüttenhammer

FREITAG
18.11.2022
EINTRITT 22€ • EINLASS 18 UHR

WÜRZBUAM

SAMSTAG
19.11.2022
EINTRITT 22€ • EINLASS 18 UHR

BAYERNMÄN
...DIE PARTYKRÄCHER!

18. & 19. November 2022
Heimathalle
Seligenstadt

TICKETS BEI EDEKA BECK UND DER BÜCHLADEN IN SELIGENSTADT
SOWIE ONLINE AUF WWW.EVENTS4YOU.ME

Events4you

Hüttenhammer Seligenstadt 2022

18. und 19. November in der Heimathalle

SELIGENSTADT (PM). Es erwartet Euch ein bunter Mix aus Oktoberfest, Apres Ski und zünftiger Hüttenparty. Mit dabei sind drei echte Highlights: Am Freitagabend starten wir mit den Würzbuam! Die Profiband aus Nordbayern gehört zu den erfolgreichsten Partybands im ganzen Bundesgebiet. Am Samstag folgt BAYERNMÄN! Eine sensationelle Partyband, bestehend aus 5 Musikern und einer zauberhaften Sängerin. Tickets gibt es bei Edeka Beck und „Der Buchladen“ in Seligenstadt sowie online auf www.events4you.me. Tickets können einzeln gekauft werden, die Veranstaltung findet bei freier Platzwahl statt, frei nach dem Motto „First Come, First Serve“. Packt eure

Trachten aus dem Schrank und verpasst nicht dieses einzigartige Festwochenende.

Foto: events4you

Ruft an unter
Tel. 0137 822-9977
(Anruf kostet 50 Cent)
und mit etwas Glück
seid Ihr am
18. oder 19. November
ab 18 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 31. Oktober,
24 Uhr angerufen werden.
Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüdessen

Kein Taschengeld mehr?
Kein Problem!



Werde jetzt
Zusteller!

Bewirb Dich jetzt unter

☎ 0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

☎ 0 61 04 / 4 97 00

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Schaurige Grusel-Snacks

Tipps und Rezepte für die nächste Halloween-Party

(DJD). Bald ist es wieder so weit: Kürbisse werden ausgehöhlt und mit Gesichtern verziert, gespenstische Dekorationen grüßen aus den Vorgärten und Geschäften: Halloween, die gruselige Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November, gewinnt bei uns von Jahr zu Jahr an Popularität. Dieses Brauchtum war ursprünglich vor allem in Irland und Schottland verbreitet. Die irischen Einwanderer in den USA pflegten ihre Bräuche in Erinnerung an die Heimat und bauten sie aus. Heute ziehen auch bei uns Kinder als Hexen, Skelette und Gespenster verkleidet von Tür zu Tür und betteln mit dem Spruch „Süßes, sonst gibts Saures!“ um Süßigkeiten. Und allerorts finden kleine oder große Halloween-Partys statt.

Brioche-Burgern von IBIS sowie roter Beete und Frischkäse. Unter www.ibis-backwaren.de gibt es weitere Rezepttipps - nicht nur für Halloween.

Rezepttipp: „Gehirnsnacks“ zu Halloween

Zutaten für 4 Portionen
(Schwierigkeitsgrad: einfach,
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten):

- 2 Stück IBIS Brioche Burger
- 1 kleine Knolle gegarte Rote Bete
- 200 g Frischkäse
- 1/2 TL Salz
- 1 TL geriebener Meerrettich
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Rote-Bete-Saft
- 4 Deko-Spinnen oder -Maden nach Belieben

Fledermäuse und Orgelklänge

Gruselige Deko darf dabei ebenso wenig fehlen wie passende Musik und Snacks. So können Gastgeber zum Beispiel die Wände mit schwarzer Folie oder Tüchern verkleiden und zusätzlich Deko-Objekte wie Spinnennetze, fliegende Fledermäuse oder Geister aufhängen. Eine zweite Musikquelle im Hintergrund mit Donnergeräuschen, schaurigem Gelächter oder tiefen Orgelklängen zaubert echtes Halloween-Feeling. Eine tolle Idee fürs Halloween-Buffet sind Einwegspritzen aus der Apotheke, die mit rotem Saft gefüllt wurden, oder Schokomuffins mit Gespensterköpfen. Dafür einfach Gesichter auf Marshmallows malen und mit einem Zahnstocher auf die Muffins stecken. Schnell gezaubert sind auch „Gehirnsnacks“ aus weichen

Zubereitung:

Die 4 Brötchenhälften zuerst toasten, dann mit einer Teigrolle platt ziehen und anschließend mithilfe eines Glases Kreise à 7 cm Durchmesser ausstechen. Die gegarte Rote Bete glatt pürieren. Den Frischkäse mit Salz, Meerrettich und Pfeffer verquirlen. Teelöffelweise das Rote-Bete-Püree hinzurühren, bis der gewünschte hellrosa Farbton erreicht ist. Die Creme anschließend in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Das übrige Rote-Bete-Püree in einem dünnen Streifen mittig auf den Schnittseiten der Brötchenhälften verteilen. Links und rechts davon die Creme in Schlangenlinien aufspritzen. Jeden Gehirnsnack mit 1 Esslöffel Rote-Bete-Saft begießen und nach Belieben mit Deko-Spinnen oder -Maden verzieren.



Die „Gehirnsnacks“ aus weichen Brioche-Burgern machen sich auf jedem Halloween-Buffet gut.

Foto: djd/IBIS-Backwaren



Happy Halloween

Die Nacht der Geister, Hexen und Vampire

(AK-O). In der Nacht vom 31. Oktober zum 01. November spuken große und kleine Geister, Hexen und Vampire durch Stadt und Land und erschrecken all jene, die sich dem über 2500 Jahre alten Brauch verweigern.

„Gib uns Süßes, sonst gibts Saures“

In den USA begeht man das Fest schon lange, seit einigen Jahren etabliert es sich aber auch mehr und mehr bei uns in Deutschland. Kürbislaternen sind in den USA mit Halloween untrennbar verbunden. Sie kennzeichnen die Häuser, an denen sich das berühmte „trick or treat“, also das Betteln um Süßigkeiten, lohnt.

Wie kann man ein Kostüm selber machen?

Ein Kostüm selbst zu machen ist ganz einfach. Da Dracula & Co. im-

mer „fein“ gekleidet sind, reichen ein weißes Hemd oder eine Bluse, eine Weste, Fliege und ein schwarzer Umhang. Mit einem schwarzen Rock, einem schwarzen Spitzhut und Stiefeln wird man im Handumdrehen zur Hexe. Ein Besen rundet das Kostüm ab. Dazu noch ein paar Falten ins Gesicht schminken und los geht der Gruselspaß.

Mach', was dir gefällt!

Es muss jedoch nicht immer gruselig sein. Gerade bei kleinen Kindern ist das Kostümieren sehr beliebt und sollte ihren Wünschen entsprechend geplant werden. Ob kleine Fee, Rehlein oder Kürbis. Es geht doch um den Spaß am Verkleiden und das Erlebnis mit anderen Kindern. So oder so sollte man auch hierbei an die Umwelt denken und Stoffe und Accessoires wiederverwenden. Z.B. für die nächste Motto-Party, den Kindergeburtstag oder Karneval.