

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 26. November 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 30.750

mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



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

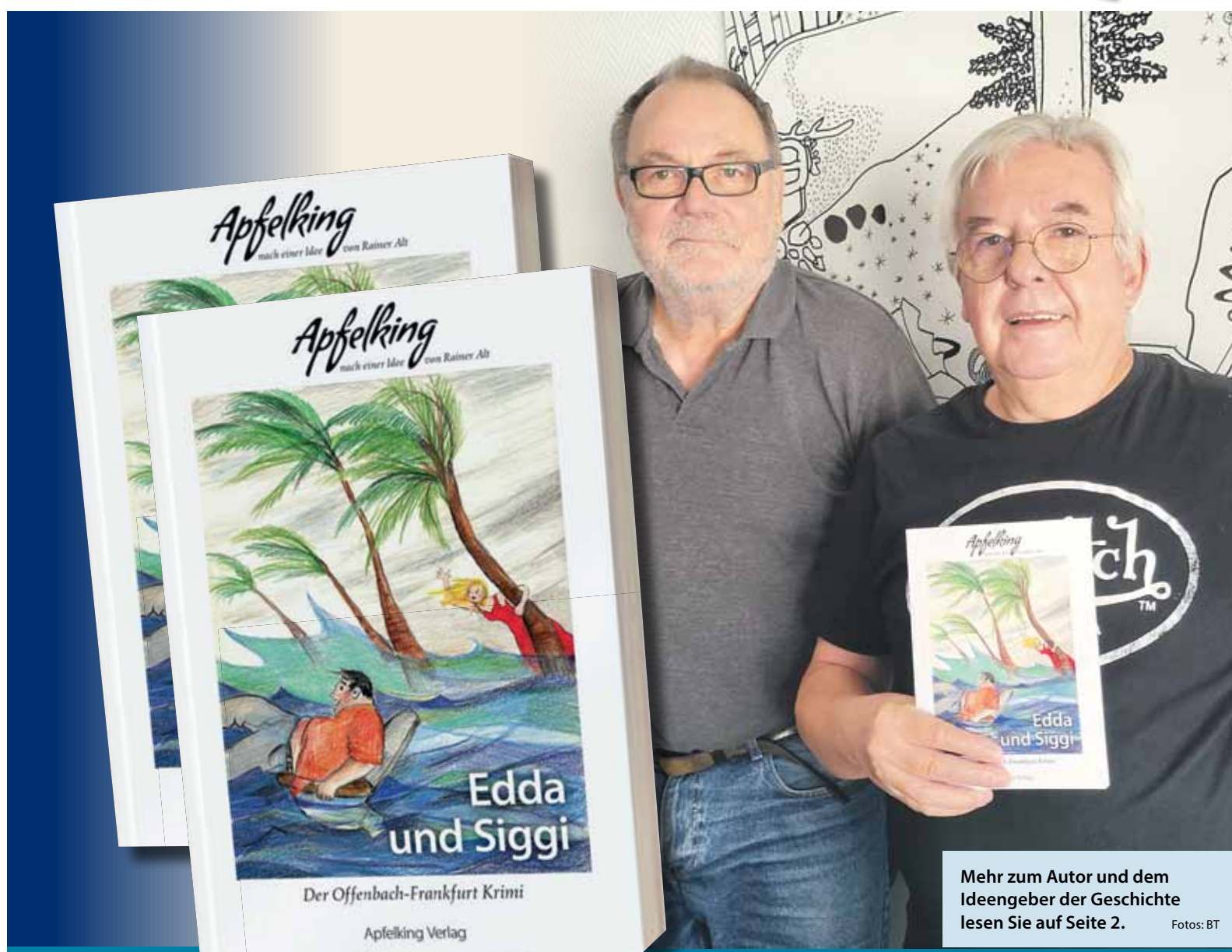


Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Mehr zum Autor und dem
Ideengeber der Geschichte
lesen Sie auf Seite 2.

Fotos: BT

Der Offenbach-Frankfurt Krimi Edda und Siggi

Ein Krimi aus der Region

Edda und Sigg

(DJJ). Gerade ist das zwölfte Buch des „Apfelking“ erschienen. Seit 10 Jahren schreibt er unter diesem Pseudonym Krimis. Der 70-jährige Autor, ein gebürtiger Franzose, der im Saarland aufgewachsen ist, vermischt in seiner Geschichte Lebenserfahrung, Erinnerungen, Gespräche und Beobachtungen, wie die von Propagandaverkäufern auf Messen. Ihn reizen die Charaktere und Konflikte. Das Schreiben ist die Fortsetzung eines durchaus abwechslungsreichen Berufslebens. Vom Personalchef im Handel bis zum Aufbau einer Spezialfirma für Logistik ging alles gut. Als er aber damit nicht

mehr erfolgreich war, ging mehr als drei Jahre als Apfelverkäufer über die Schwäbische Alb. Dabei ist ihm auch sein heutiger Autorennamen zugeflogen, denn bald hieß es in den Dörfern: „Der Apfelking ist wieder unterwegs und bringt uns die gesunden Bodenseeäpfel.“ In dieser Zeit als Apfelverkäufer hat er oft abends noch am Computer gesessen und die ersten Texte geschrieben. Das Entwickeln der Geschichten war für ihn in diesen schlechten Zeiten fast wie eine Therapie.

Das neue Buch hat interessanterweise einen befreundeten Ideengeber. Der Seligenstädter Rainer

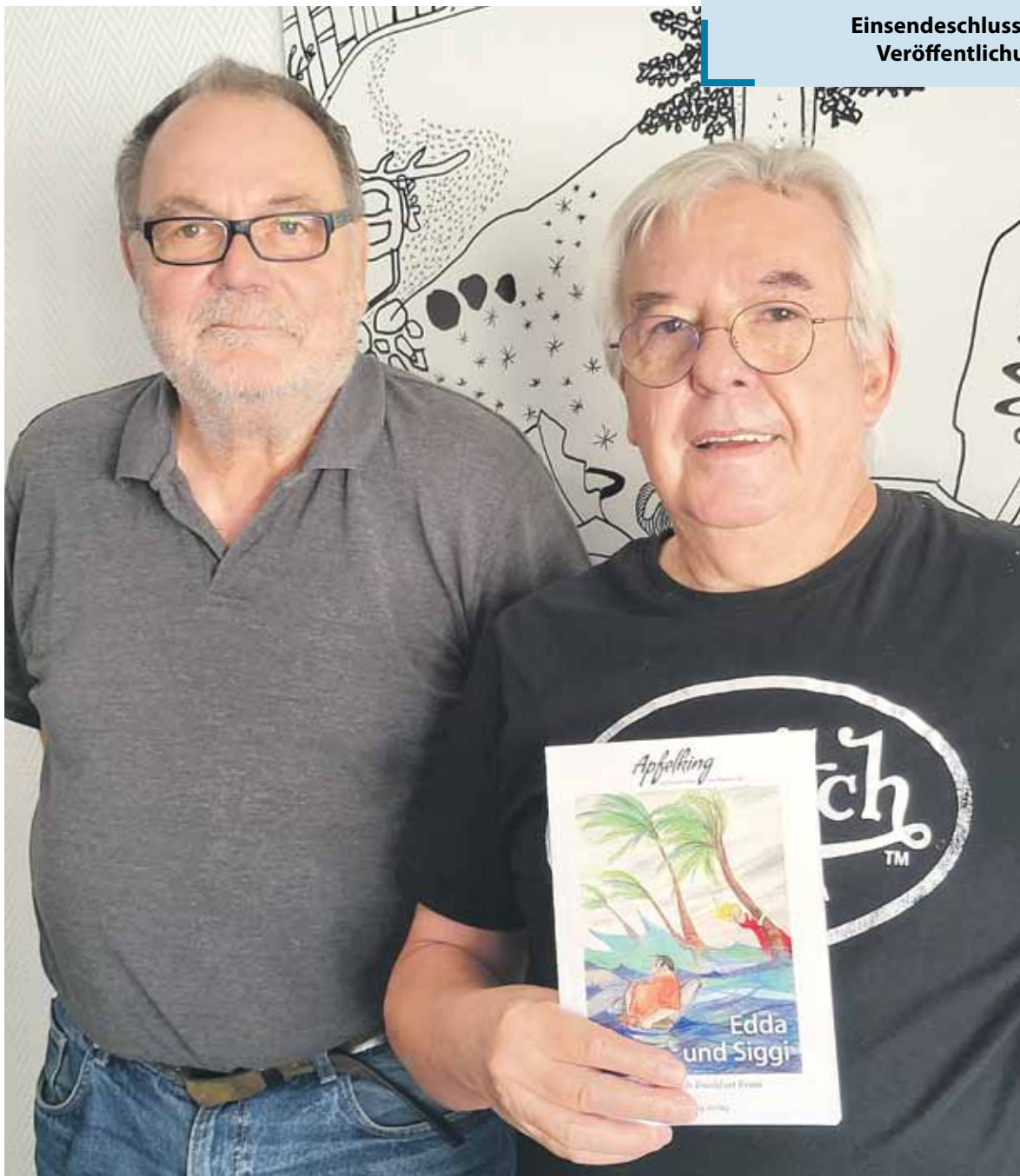
Alt, der im Rhein Main Verlag aktiv ist, hatte die Idee zum Buch schon vor ganz vielen Jahren. Der gelernte Schriftsetzer arbeitete in den 80er Jahren für die BILD-Zeitung, Frankfurt. Die ersten Versuche diese Geschichte in Verlagen zu platzieren, waren positiv, aber ein Drehbuch wollte er letztlich nicht

schreiben. Aus der Begegnung mit dem „Apfelking“ ist nun ein echtes amüsanter und spannendes Buch geworden. So hat die schreibende „Zunft“ die verrückte Geschichte von Edda und Sigg als Offenbach-Frankfurt Krimi zu Papier gebracht und auch im eigenen Verlag in den Druck gegeben.

Mein Südhessen Gewinnspiel:

5 Bücher werden unter den Einsendern des Stichwortes: „Apfelkrimi“ mit Namen und der vollständigen Adresse an die E-Mail: gewinnspiel@rheinmainverlag.de.

Einsendeschluss ist eine Woche nach Veröffentlichung des Beitrages.



Edda und Sigg

Der Krimi beginnt ganz harmlos bei einem Urlaub auf Koh Samui. Ein Tsunami vernichtet die Identifikationen der Figuren und ab da wird es ziemlich zwielichtig. Die ewige Rivalität zwischen den Fußballvereinen Eintracht Frankfurt und Kickers Offenbach sind Teil der Geschichte. Versicherungsbetrug und neue Karrieren liegen auch in den Handlungsträgern verpackt. Situationskomik, rasante Polizei Verfolgungsjagden und Pointen wechseln sich im Buch immer wieder ab. Da am Ende eine Figur im Hamburger im Eintracht Frankfurt Stadion endet, kann man durchaus von keinem Happy End sprechen.

Apfelking: „Das Buch habe ich in nur sechs Wochen nach der Idee von Rainer Alt geschrieben. Ich liebe es Krimis zu schreiben, weil das so ausgesprochen diffizil ist. Ich verstehe intelligente Menschen nicht, die aus niedrigen Motiven Morde begehen. Die Chance dafür in einer Zelle zu landen, ist relativ hoch. Außerdem fallen mir immer wieder neue verstrickte Themen ein. Gerade ist ein Buch mit dem Titel „Die Corona-Verschörung“ auf dem Weg. Darin erwacht Hitler zum Leben und dieser versucht mit seinem Enkel an die Macht zu kommen. Die Bücher werden über seinen eigenen Verlag vermarktet und sind bestellbar unter: www.apfelkrimis.de.



Dieses Schuppentier wurde von Tierschützern in Vietnam aus dem illegalen Wildtierhandel befreit und konnte so vor dem sicheren Tod bewahrt werden.

Foto: Save Vietnam's Wildlife/akz-o

Das Schuppentier!

Plötzlich bekannt

(AKZ-O). Die Kulleraugen erinnern an Nagetiere, die Rute an Krokodile und die Ohren gar an Menschen: Aber trotz ihres faszinierenden Äußeren wusste bisher kaum jemand über Schuppentiere Bescheid. Das hat sich schlagartig geändert, als Schuppentiere zu Beginn der Pandemie in Verdacht gerieten, das Coronavirus ursprünglich auf den Menschen übertragen zu haben. Zwar hat sich diese These nicht bestätigen lassen, ein Platz im Wissensschatz vieler Menschen ist dem Schuppentier aber sicher.

Tierschützer hoffen, dass diese zusätzliche Aufmerksamkeit den Tieren zugutekommen wird: „Schuppentiere werden in ihren Heimatregionen in Afrika und Asien wie Nashörner und Elefanten gnadenlos gejagt, ihr Leid ist unermesslich“, sagt Katharina Kohn, Geschäftsführerin der Welttierschutzgesellschaft (WTG). Denn die Schuppen der Tiere sind in Ländern wie China und Vietnam beliebt, wo sie in der traditionellen Medizin Verwendung finden.

Die WTG ist in Vietnam im Einsatz, einem der wichtigsten Länder für den illegalen Handel mit Schuppentieren: „In den vergangenen Jahren konnten wir Hunderte Schuppentiere

vor dem sicheren Tod bewahren“, so Kohn.

Aufwendige Rettung und Versorgung

„Die aus dem illegalen Wildtierhandel geretteten Tiere sind oftmals schwer vom Transport in engen Netzen gezeichnet und brauchen eine ganz intensive Versorgung“, erklärt Kohn. Durch die Finanzierung von Schutzzentren und den Ausbau von Tierkliniken in zwei Nationalparks will die WTG dies mit ihrer Partnerorganisation sicherstellen.

Mit Informationsarbeit soll den Menschen außerdem der Wert dieser so besonderen Wildtiere verdeutlicht werden. Der Appell, der weit über Vietnam hinaus gültig ist, lautet: Tierschutz – auch von bisher unbekanntem Schützlingen wie den Schuppentieren – ist im Interesse aller. „Spätestens seit der Pandemie mit ihrem Ursprung irgendwo im Tierreich sollte dies jedem klar sein“, sagt Katharina Kohn.

Eine Spende an die Welttierschutzgesellschaft sichert den Schutz und die Versorgung geretteter Schuppentiere.

Weitere Informationen unter: www.welttierschutz.org/schuppentiere

Tierleid erkennen und richtig handeln

www.welttierschutz.org/stoppt-tierleid

(AKZ-O). Wer in den sozialen Netzwerken gerne Tier-Inhalte schaut, hat es vermutlich bereits erlebt: Zwischen freudigen Fotos von Hunden oder Katzen erscheinen plötzlich Darstellungen schwerster Tierquälerei – oft auch ohne informativen Zweck. Nahezu uneingeschränkt können sich solche Darstellungen grausamer Gewalttätigkeiten gegenüber Tieren unter Millionen Nutzer*innen verbreiten. Die Welttierschutzgesellschaft (WTG) will dem mit der Kampagne „Stoppt Tierleid in sozialen Netzwerken“ Einhalt gebieten.

„Um die Darstellung und Verbreitung von Tierleid-Inhalten zu unterbinden, sehen wir sowohl die Netzwerke als auch die Politik in der Pflicht. Facebook, TikTok und Co. müssen Änderungen in den hauseigenen Richtlinien umsetzen. Gleichzeitig bedarf es vonseiten der Gesetzgebung einer Änderung im Strafrecht, damit grausame Gewaltdarstellungen von Tieren auch geahndet werden“, sagt Wiebke Plasse, Leiterin Kommunikation der WTG. Der Verein ist zu diesem Zweck mit Vertreter*innen von Netzwerken und Politik im Austausch. Die Anliegen werden durch zwei Petitionen gestärkt, die die jeweils Beteiligten zum Handeln auffordern.

Damit sich Tierleid-Inhalte aber – so lange sie uneingeschränkt online sind – nicht massenhaft verbreiten können, ist auch das persönliche Verhalten aller in sozialen Netzwerken Aktiven von Bedeutung: „Wichtig ist, dass Tierleid in seinen verschiedenen Formen erkannt wird“, so Plasse. Während die Darstellung von roher Gewalt meist leicht ersichtlich ist, sieht die WTG zum Beispiel bei der Haltung von Wildtieren in privater Obhut oder bei Qualzuchten, also Tieren mit angezuchteten körperlichen Leiden, starken Informationsbedarf. Mit einem Leitfaden bietet die WTG hierzu eine umfangreiche Hilfestellung bei der Erkennung.

„Auf Tierleid-Inhalte ohne informativen Zweck sollte niemals öffentlich reagiert werden“, plädiert Plasse. Denn jeder Kommentar, jeder Like oder Wutsmiley und jedes Teilen verschaffe dem Inhalt mehr Reichweite – genau, was die Erstelnden erzielen wollen. Stattdessen sollten die Inhalte an die Netzwerke gemeldet werden. Auch hier bietet der Verein mit einem Leitfaden eine Hilfestellung. Umfangreiche Informationen zur Kampagne „Stoppt Tierleid in sozialen Netzwerken“ sowie Leitfäden und Petitionen finden Interessierte unter: www.welttierschutz.org/stoppt-tierleid

Actio**v**ita

www.actiovita.de

Legale 24 Stunden Betreuung

Mit 18 Jahren Erfahrung in der häuslichen Betreuung pflegebedürftiger Menschen umfasst unsere Dienstleistung u. a.:

- Einkaufen und Mahlzeiten zubereiten
- Hilfe im Haushalt
- Unterstützung bei der Körperpflege
- Mobilisierung
- Persönliche Betreuung und menschliches Miteinander

seit
2004

Ihre Ansprechpartnerin für Wiesbaden, Hofheim und Umgebung



Katja Seifert

Freseniusstraße 19, 65193 Wiesbaden

T: +49 (0) 611 950 110 0

E: k.seifert@actiovita.de



Zink ist in der Lage den Blutzuckerspiegel zu senken und ist reichlich in Rindfleisch und Meeresfrüchten enthalten. Foto: pixabay.com/Sven-David Müller/akz-o

Diabetiker müssen auf ihre Ernährungsweise achten

Käse aus der Schweiz

(AKZ-O). Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit, an der 15,3 Prozent der Bevölkerung in Deutschland erkrankt sind. 12,7 Millionen Menschen in unserem Land seien Diabetiker, stellte Müller bei der Präsentation der 9. Auflage der Diabetes-Ampel Ende August in Berlin fest. Diese zeigt die BE und KHE von mehr als 2.600 Lebensmitteln. Zudem zeigt sie, wie stark die Lebensmittel den Blutzuckerspiegel steigern. Hier hat sich das von Müller entwickelte Ampel-Konzept bestens bewährt. Mit einem Blick auf die Glyx-Ampel sieht der Leser, wie sich ein Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Beliebte BE-Tabelle geht in eine neue Runde

Seit mehr als zehn Jahren nutzen Hunderttausende von Diabetikern die im Trias Verlag erscheinende Diabetes-Ampel, um auf einen Blick alles über Lebensmittel zu erfahren. Deutschlands bekanntester Diabetesberater PhDr. Sven-David Müller hat diese auf Basis seiner

Erfahrungen im Diabetesteam an der Universitätsklinik Aachen herausgegeben. Jetzt erscheint das Werk in der neuen Auflage und ist in allen Buchhandlungen erhältlich. Diabetiker müssen über den Kohlenhydrat-, Ballaststoff-, Kalorien- und Fettgehalt von Lebensmitteln und Speisen genau informiert sein, um normnahe Blutzuckerwerte haben zu können.

Auf die richtigen Lebensmittel achten

Alle Diabetiker müssen besonders auf ihre Ernährungsweise achten und Lebensmittel bevorzugen, die den Blutzucker milde steigern. Zudem sei es wichtig, dass die Ernährungsweise sättigend, aber kalorienarm sei, da das Gros der Diabetiker viel zu dick sei und abnehmen müsse, so Müller. Der renommierte Diabetesexperte leidet selbst seit 1976 an Diabetes mellitus. Die Diabetes-Ampel ist in allen Buchhandlungen erhältlich. Weitere kostenlose Informationen und Rezepte sind unter www.svendavidmueller.de zu finden.

Gallensteine, Fettleber und Leberzirrhose

Tipps und Rezepte zur Vorbeugung und Linderung

(AKZ-O). Jeder Vierte in Deutschland hat im Laufe des Lebens Probleme mit der Galle oder der Leber, so PhDr. Sven-David Müller bei der Vorstellung seines Buches „Köstlich essen für Leber & Galle“ in Berlin. Leberkrankheiten und Gallen(stein)leiden sind damit Volkskrankheiten. Dabei spielt der Lebensstil eine große Rolle. Eine verbesserte Ernährungsweise kann den Krankheiten vorbeugen oder sie lindern, so Müller weiter.

Über 130 Rezepte: schonend, bekömmlich und leicht

Strenge, salzarme Diät war gestern – heute ist gezielter Genuss. Auch wenn Menschen gesundheitlich angeschlagen sind, möchten sie oft nicht auf köstlichen Sonntagsbraten, pikante Pizza oder Kuchen verzichten. Ein paar einfache Regeln und praktische Tipps im Buch helfen dabei, mit Erkrankungen der Leber und Galle umzugehen. Die Rezepte wurden in der Lehrküche entwickelt und sind speziell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt. Dies erleichtert eine Ernährungsumstellung.

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse

Alkohol und viele Medikamente sind Gift für die Leber. Durch eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten kann man einer Erkrankung vorbeugen. Für

sein Buch hat der Experte (www.svendavidmueller.de) Tagespläne entwickelt, die den Alltag von Betroffenen erleichtern. Und für Leberzirrhose-Patienten wurde eine Eiweiß-Austauschtabelle zusammengestellt, die dabei unterstützt, die passenden Lebensmittel zusammenzustellen. Eine strenge Schonkost ist heute nicht mehr angesagt. Viel besser ist es, ein Ernährungstagebuch zu führen und auf Lebensmittel zu verzichten, die nicht vertragen werden.

So entlasten Sie Leber und Galle

- Weniger salzen! Verwenden Sie außerdem fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure.
- MCT-Fette aus dem Reformhaus verwenden! Diese sind leichter verdaulich als Butter & Co.
- Vorsicht bei Alkohol! Meiden Sie diesen bei jeglichen Erkrankungen der Leber.
- Auf die Waage! Mindestens zweimal pro Woche, um eine hohe Gewichtszu- oder -abnahme zu vermeiden.
- Nährwerttabelle besorgen! So lernen Sie den Gehalt der Lebensmittel besser einzuschätzen.
- Ernährungstagebuch führen! Das hilft, Lebensmittelunverträglichkeiten zu identifizieren.
- Ernährungsberater unterstützen Sie bei Fragen! Suchen Sie qualifizierte Fachleute auf und lassen Sie sich zum Thema Ernährung beraten.





Agilitätsfördernd

Meetingräume mit Charakter

(SPP-O). Büroarbeit nach Schema F war gestern – heute sind offene Teams, agile Projekte und schnelle Besprechungen das Rückgrat dynamischer Unternehmen. Und dafür braucht es wiederum Räume, die neue, farbige Impulse setzen.

Die Büro-Arbeitswelt verändert sich – nicht erst seit dem pandemiebedingten Rückzug ins Homeoffice. Auch am Stammsitz der DAW, der Mutter von Caparol (www.caparol.de), sind mit dem Bezug des Verwaltungsneubaus offenere, flexiblere und auf Teamwork angelegte Raumstrukturen eingezogen. So sind sechs Meetingräume für zusammen 50 Personen entstanden, jeder Raum präsentiert sich – trotz gleicher Größe – eigenständig in Anmutung und Ausstattung gemäß dem jeweiligen Nutzungsszenario. Basis der Gestaltung bildet die Differenzierung der Räume in die Be-

sprechungsanlässe „Entscheiden“, „Entwickeln“, „Austauschen“. Dem „Austausch“ stehen eher wohnliche Farbnuancen sowie feine, zarte Kontraste zur Seite, hier geht es um das Fördern von Vertrautheit und Konzentration. „Entscheiden“ wiederum wird von klarer Farbigekeit und hohen Kontrasten gerahmt, „Entwickeln“ bietet mit einer nicht alltäglichen Farbverteilung eine Plattform für dynamisches Agieren und neue Ideen. Diesen Grundmotiven folgt die konkrete Umsetzung mit Farben, Oberflächen, Textilien, Möbeln und Licht. Das Prinzip „Color-All-Over“ wird dafür aus dem Neubau fortgeführt, das heißt, die Farbnuancen stoppen nicht an Raumkanten oder Materialübergängen.

Und: Alles ist daraufhin ausgerichtet, spontan auf neue Meeting-Anforderungen antworten zu können.



Mit seinem Hellblau ermöglicht der Raum „still + leise“ in entspannender Atmosphäre ein ruhiges, konzentriertes Reflektieren in der Gruppe. Dazu gehört auch ein eher vertrautes, weiches Kontrastbild.

Fotos: Caparol Farben Lacke Bautenschutz/Blitzwerk.de/akz-o

Herbstzeit ist Radiozeit Jetzt mit DAB+ genießen

ANZEIGE

Eigentlich hat Radio das ganze Jahr über Saison. Wenn aber die Tage immer kürzer und die Nächte wieder kühler werden, dann ist das Radio wie ein modernes Lagerfeuer. Es ist ein treuer Begleiter und erzählt Geschichten. Die Geschichten können wahr oder ausgedacht sein; sie können von Sport, Musik oder Wirtschaft handeln; sie laden immer zum Mitlachen, Miterleben und Mitfühlen ein.

DAB+ ist die neue Generation Radio

Wenn Sie Ihr „Radio-Lagerfeuer“ einschalten, stellen Sie sicher, dass Sie digitales DAB+ Radio hören. DAB+ ist der Nachfolger von UKW, voll digital und dennoch unabhängig vom Internet. Die Bedienung ist leicht und komfortabel. Mit einem DAB+ Radio stehen in Deutschland über 300 Sender zur Verfügung, regional bis zu 80, bundesweit gibt es 29 Programme. Entdecken Sie spannende neue Sender, die UKW nicht bietet.



Das Beste: Alle DAB+ Radios haben UKW inklusive. Überzeugen Sie sich von den Vorteilen und entscheiden Sie sich für ein DAB+ Radio. Alle Infos unter www.dabplus.de.

Geräte bereits ab 30 Euro

Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten ein DAB+ Radio! DAB+ Radios sind zukunftssicher. Im Auto ist DAB+ z. B. bereits serienmäßig. Für zu Hause gibt es Geräte ab 30 Euro. Wechseln Sie jetzt auf digitales Radio. Die perfekte Auswahl finden Sie auf www.dabplus.store.



www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung



Chronisch lecker: Ernährung bei Asthma

ANZEIGE

Du bist, was du isst, lautet ein altbekanntes Sprichwort. Dass gesunde Ernährung den Körper und den Geist fit hält, ist für die meisten Menschen nichts Neues. Was viele jedoch nicht wissen: Mit der richtigen Wahl der Lebensmittel lassen sich sogar entzündliche Prozesse im Körper positiv beeinflussen. Das ist grundsätzlich für jeden, aber insbesondere für Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung wie Asthma wichtig.

Unsere Mahlzeiten sollten also nicht nur gut schmecken, sondern den Körper vor allem mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgen. Sobald wir essen, werden daher viele unterschiedliche Stoffwechselprozesse im Körper in Gang gesetzt – wobei einige Lebensmittel z. B. auf entzündliche Prozesse im Körper einwirken.

Ernährungswissenschaftlerin Christiane Dölz bestätigt: „Es gibt Lebensmittel, die uns bei chronisch-entzündlichen Krankheiten dabei helfen können, gesünder zu werden.“

Dazu zählen beispielsweise fettreicher Fisch, pflanzliche Öle und sämtliches Obst und Gemüse.

Auf der Website www.Asthma-Aktivisten.de klärt sie weiter über entzündungshemmende Lebensmittel auf. Außerdem finden sich dort Rezepte, die gemeinsam mit Profiköchin Maria Groß entwickelt wurden. Dabei stehen gesunde, möglichst regionale und saisonale Zutaten sowie eine unkomplizierte Zubereitung im Mittelpunkt – schnell, einfach und chronisch lecker!



©Sanofi

MAT-DE-2204739-1.0-10/2022



Umweltfreundlich und nachhaltig

Lösemittelfreie Holzlasur für Möbel und Hölzer

(AKZ-O). Holz ist hochaktuell, modern und vielseitig, ein beliebtes Material bei der Garten- und Innenraumgestaltung. Der Werkstoff ist wohngesund und vermittelt das Gefühl von Behaglichkeit. Für eine pflegende und schützende Wirkung und eine ansprechende Färbung der Holzoberfläche sollte eine Lasur möglichst hochwertig sein. Die lösemittelfreie Lasur des ökologischen Herstellers Auro (www.auro.de) bietet bereits nach zwei Anstrichen ein brillantes Ergebnis und ist maschinell abtönbar in 65 Nuancen. Für Innenräume und im Außenbereich ist die nachhaltige Holzbeschichtung sehr gut geeignet, sie ist wasserverdünnbar, schnelltrocknend und emissionsarm.

Die Farben sind gut für die Gesundheit und Umwelt

Zunehmend wird im ganzen Haus und besonders in Kinderzimmern

auf die Unbedenklichkeit der Farben geachtet. Denn viele Produkte enthalten Lösungsmittel, die sensiblen Menschen oder Allergikern Probleme bereiten können. Als Alternative bieten sich Natur- oder Biofarben an, die auf natürlichen Rohstoffen basieren und zudem umweltfreundlicher sind. Die seidenmatte Auro Holzlasur punktet mit konsequent ökologischer Rohstoffrezeptur und bester Qualität. Selbstverständlich wird die sogenannte „Spielzeugnorm“ DIN EN 71-3 ebenso erfüllt wie die DIN 53160, die Schweiß- und Speichelbarkeit garantiert. Die Farbauswahl der Lasur ist im Colours For Life-System zu finden. Ein weiterer Vorteil: Die ökologischen Produkte sind lückenlos deklariert, die behandelten Hölzer können am Ende ihres Lebenszyklus problemlos kompostiert werden.

Fotos: Auro/akz-o



Die kühlen Städte der Zukunft

Wenn die Temperaturen steigen ...



Wasser

„Schwammstadt“ heißt das neue Konzept: Statt über die Kanalisation entsorgt zu werden, soll Regenwasser frei versickern. So verdunstet es und senkt die Temperaturen in der Umgebung. Verdunstung hilft außerdem, die Luft in Bewegung zu halten. Zusätzlich dürfen unterirdisch geführte Bäche und Flüsse wieder an die Oberfläche kommen und wo Platz ist, Auenlandschaften bilden. Auch hier ist Verdunstungskühlung das Stichwort.

Stein

Genau bei dem Prinzip Schwammstadt setzt auch der Klimastein von GODELMANN an. Der dreischichtige Stein neutralisiert nicht nur Luftschadstoffe und dämmt Lärm, sondern sorgt für eine ähnliche Verdunstungsleistung wie eine Wiese. Das Prinzip: Durch die Fugen gelangt das Regenwasser gefiltert in die Speicherschicht des Steins. Von hier aus verdunstet es und kühlt so die Umgebungsluft. Die Kapillar-Schicht, also die unterste Schicht im Stein, hindert nicht nur das Wasser daran, im Erdreich zu versickern, sondern nimmt zusätzlich Feuchtigkeit aus dem Boden auf – für noch mehr Kühlung. Das übrige Regenwasser versickert gefiltert an Ort und Stelle im Erdreich und kann somit dem Grundwasser zugeführt werden. Eine Innovation, die gleichzeitig Temperaturen senkt und Flächen entsiegelt. Fotos: Godelmann_Klimastein/akz-o

Pflanzen

Fachleute sind sich einig: Die Städte der Zukunft werden grün. Denn Grünflächen bieten nicht nur Erholung für Menschen und Lebensraum für Tiere, sie tun auch dem Klima gut. Pflanzen, allen voran Bäume, binden CO₂, produzieren Sauerstoff und kühlen durch Verdunstungskälte die Luft. Blätter funktionieren als natürliche Klimaanlagen. Doch der Platz für diese Klimaretter ist gering. Innovative Planer setzen sie mittlerweile auch auf Dächer und Fassaden. Selbst Bäume werden dort oben gepflanzt.

Luft

Zwischen Straßenschluchten sucht man oft vergebens nach einer kühlen Brise. Städteplaner und -planerinnen integrieren deshalb gezielt Grün- und Klimaschneisen, durch die kühlere Luft ungehindert vom Stadtrand in die City strömen kann. Auch ausgeklügelte Gebäudekonstruktionen lassen die Luft besser zwischen den Komplexen zirkulieren.

Mehr Informationen über den cleveren Klimastein gibt es auf godelmann.de/klimastein



Tier der Woche

Billy

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Billy ist ein lieber, verschmuster Hund, der den ganzen Tag kuscheln möchte. Er läuft gut an der Leine, er kennt das Geschirr und mag ausgiebige Spaziergänge. Billy hat einen verkürzten Unterkiefer, so dass die Zunge heraushängt, gleichfalls hat er nur noch wenige Zähne, was ihn aber nicht stört. Billy möchte Einzelprinz sein in seinem neuen

Zuhause, auch keine Katzen. Er ist geimpft, gechipt und kastriert, männlich, 9 Jahre alt, 33 cm groß und 7 kg schwer.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de Tel 06068 – 4785493 oder 0162 - 2939838.

Foto: HTB 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

Ran an den Herd!

Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern. Das Essen in Schulen ist häufig nicht ausgewogen. Da gibt es sicher noch Verbesserungspotenzial. TV- und Sternekoch Stefan Marquard hat daher Schülerinnen und Schülern, aber auch den Mensamitarbeitern, des Hermann-Staudinger-Gymnasiums in Erlenbach am Main gezeigt, wie man es besser macht. Mit dem Präventionsprojekt „Sterneküche macht Schule“ wollen der TV-Koch und die Krankenkasse KNAPPSCHAFT bereits seit sieben Jahren das Bewusstsein für gesunde Ernährung an Schulen fördern.

Technisches und kaufmännisches Lernen

Seit 30 Jahren verkauft Hyundai Autos in Deutschland. In dieser Zeit hat das Unternehmen mit deutschem Hauptsitz in Ofenbach seinen Marktanteil kontinuierlich ausgebaut. Vergangene Woche hat es in Hösbach im Landkreis Aschaffenburg ein eigenes Trainingszentrum eröffnet, die Hyundai Training Academy. Dort werden sowohl technische als auch kaufmännische Schulungen durchgeführt mit dem Ziel, die Mitarbeiter der rund 500 Hyundai-Standorte in Deutschland noch besser ausbilden zu können. Auf einer Fläche von 2.400 Quadratmetern mit 12 Trainingsräumen werden jährlich rund 10.000 Schulungsteilnehmer erwartet.

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

**JETZT NEU
DAB+ IN HESSEN!**



SCHLAGER RADIO

Hör auf Dein Herz!

im Radio
 über Kabel
 über Satellit
 auf SchlagerRadio.de
 per App
 über Smart Speaker

90 km Draht und Gitter

1900 Türen und Tore am Lager



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**

Wie ausgewechselt!

In der Menopause erfinden sich Frauen neu

(DJD-K). Die Wechseljahre gehen mit körperlichen Veränderungen einher: Ende der Fruchtbarkeit, Hitzewallungen, Schlafstörungen: Diese Veränderungen während der Wechseljahre sind nichts, worauf Frauen sich freuen.

Der neue Lebensabschnitt kann aber auch zu Enthusiasmus anregen: Endlich ist es an der Zeit, die Wünsche zu verwirklichen, die zugunsten von Familie, Karriere und Verpflichtungen hintangestellt wurden – ein neues Hobby oder ferne Reiseziele entdecken.

Bei der körperlichen Umstellung kann die Kraft von Vitalpilzen in Kombination mit Pflanzenextrakten aus Rotklee und Soja – enthalten etwa in Trivital meno – unterstützen und für hormonelle Balance bei Wechseljahresbeschwerden sorgen.

Unter www.trivital-henning.de gibt es weitere Tipps.



In den Wechseljahren stehen die eigenen Bedürfnisse im Fokus: Ein Kurztrip mit den Freundinnen tut gut.

Foto: djd-k/Trivital/Getty Images/AMR Image

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 46

■■■■M■■■S A■■■I S■■■
 LANGATMIG ■■■■FORMULAR
 ANHIEB ■■■■ROSINE
 SHE ■■■■KANISTER ■■■■S
 ■■■■AIDA ■■■■HSEIT
 RIVALIN ■■■■TRAENKE
 URIEL ■■■■GENRE ■■■■PEL
 ■■■■N ■■■■LADEN ■■■■ASA ■■■■L
 ■■■■SPUKEN ■■■■TORTILLA
 ■■■■CLE ■■■■G ■■■■OEHR ■■■■DAS ■■■■EG
 ■■■■H ■■■■HOSPITAL ■■■■M ■■■■LIE
 FANGO ■■■■ETT ■■■■U ■■■■HAGEN ■■■■
 FUERST ■■■■I ■■■■HEBEN ■■■■D ■■■■W
 ■■■■MN ■■■■T ■■■■DOVER ■■■■R ■■■■SADE
 ■■■■PIKEN ■■■■L ■■■■AERANT
 TRUHE ■■■■L ■■■■SPEZIALIST
 U ■■■■O ■■■■SPEE ■■■■BON ■■■■ZH
 WEITGEHEND ■■■■R ■■■■DINER
 ■■■■HG ■■■■UNI ■■■■K ■■■■BEZUG ■■■■IW
 AMUN ■■■■S ■■■■SEHEN ■■■■K ■■■■ALA
 ■■■■LA ■■■■FIBEL ■■■■T ■■■■MEIN ■■■■R
 TICKET ■■■■C ■■■■MAMA ■■■■VOLT
 ECU ■■■■EICHE ■■■■L ■■■■ALP ■■■■ALE
 ■■■■H ■■■■ELVIS

BINNENMEER

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

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



Anzeigen | Markt

▶ Markt

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisen- bahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silber- besteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bü- cher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kos- tenlose Beratung u. Anfahrt so- wie Wertschätzung. Zahle ab- solute Höchstpreise, 100% seri- ös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Näh- maschinen, Bilder, Porzellan, Blei- kristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Gold- schmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schall- platten, Orden, Ferngläser, Pup- pen, Briefmarken. Kompl. Nachläs- se aus Haushaltsauflösungen. Kos- tenlose Beratung u. Wertschät- zung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenen- de. ☎ 069 - 59772692

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

KAUFE Damen/Herren Bekleidung, Pelz&Leder Mäntel/Jacken Handtaschen, Porzellan, Bleikristall, Zinn, Besteck, Näh/Schreibmaschinen, LP, s, Möbel, Handarbeiten, Teppiche, Bücher, Puppen, Kameras, Ferngläser, Münzen, Armband/Taschenuhren usw. ☎ 0178 3986283 Herr Heilig

Trapezbleche 1. Wahl + Sonder- posten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neu- stadt 107, bundesweite Liefe- rung! ☎ 03685 - 409140, 5% **Online-Rabatt** sicher. www.dachbleche24.de

▶ Stellen

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

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

ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

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, Action, Bauhaus,
Easy Apotheke, Exper Klein, Globus, Hornbach,
JYSK, Kölle Zoo, Lidl, Malteser, Medimax, Netto,
Norma, Rewe, Rofu, Rossmann, Telekom,
Thomas Philipps



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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

Dicke Luft am Arbeitsplatz

Konflikte vermeiden und nachhaltig lösen

(AKZ-O). Ungenaue Absprachen, Zeitdruck oder das Gefühl, nicht gerecht behandelt zu werden, führen häufig zu Unzufriedenheit unter Beschäftigten. Doch Streit unter Kollegen oder Zoff mit der Führungskraft lähmen Betriebsabläufe und kosten am Ende nur Zeit, Geld und Nerven.

Konflikte im Vorfeld vermeiden

„Führungskräfte können eine Menge dafür tun, potenzielle Konflikte bereits im Vorfeld zu vermeiden“, weiß Jella Heptner, Referentin für Arbeitspsychologie bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM). Sie rät daher, „offen und verständlich über entscheidende

Dann kommt es darauf an, rechtzeitig einzugreifen und gezielt auf eine Lösung hinzuwirken. Dazu ist es unter anderem ratsam, frühzeitig mit den Mitarbeitenden zu sprechen. „Vorgesetzte stehen hier besonders in der Verantwortung“, sagt Heptner, „unabhängig davon, ob sie einen Streit zwischen Beschäftigten moderieren oder selbst am Konflikt beteiligt sind. Sie müssen die Streithähne an einen Tisch bringen und darauf hinwirken, dass alle Beteiligten sachlich bleiben und persönliche Angriffe ausbleiben.“ Entscheidend sei, die wahren Hintergründe zu erkennen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und das kreative Potenzial zu nutzen, das in solchen Auseinandersetzungen



Streit unter Kollegen lähmt Betriebsabläufe und kostet am Ende nur Zeit, Geld und Nerven.

Foto: Bojan/stock.adobe.com/akz-o

Vorgänge im Unternehmen zu informieren und Zielvorgaben, Aufgaben und Zuständigkeiten klar zu beschreiben“. Nicht zuletzt entziehe ein wertschätzender und kooperativer Führungsstil, der Beschäftigte bei Entscheidungen einbezieht, so manchem Konflikt den Boden. Hilfestellung bietet die BG ETEM (www.bgetem.de) mit Seminaren, bei denen Teilnehmende konkret lernen, wie sie Lösungsworkshops im eigenen Betrieb effizient moderieren.

Was tun, wenn es knallt?

Nicht immer aber lassen sich Konflikte bereits im Vorfeld vermeiden oder zumindest im Keim ersticken.

gen oft zum Ausdruck komme. „Im Ergebnis können konstruktive Konfliktlösungen dann sogar Vorteile für alle Beteiligten bringen“, sagt die Arbeitspsychologin.

Professionelle Begleitung

Wie erfolgversprechend eigene Versuche der Konfliktlösung sind, hängt auch davon ab, wie weit die Meinungsverschiedenheiten bereits eskaliert sind. „Bei zunehmender Konfliktzuspitzung sollten sich Verantwortliche für eine professionelle Begleitung entscheiden“, rät Heptner. Infrage kommen dafür ausgebildete Mediatorinnen und Mediatoren, die zu Konflikten beraten.

www.rheinmainverlag.de

Ihre Onlinezeitung



ANZEIGE

CBD: Das Supertalent aus der Hanfpflanze im Einsatz für Muskeln und Gelenke

Sicherlich haben Sie bereits von CBD gehört. Das Buchstabenkürzel steht für Cannabidiol und ist ein Inhaltsstoff der Hanfpflanze. Cannabis (Hanf) gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen in allen Hochkulturen dieser Erde. Lange verband man bei uns mit Cannabis nur eins: Rauschzustände. Dafür ist der Inhaltsstoff THC verantwortlich, einer von mehr als 500 Inhaltsstoffen der Pflanze. Anders als das „berühmt-berühmte“ THC kann CBD aber keinen Rausch auslösen. Vielmehr werden CBD viele wohltuende und pflegende Eigenschaften nachgesagt und es wird in immer mehr Anwendungsbereichen als natürliche Alternative eingesetzt.

Nun haben Wissenschaftler CBD in hochdosierter Form, speziell für beanspruchte Muskeln und Gelenke, in ein kosmetisches Gel eingearbeitet. Das Besondere: Die Gele nutzen neben der natürlichen Kraft des CBDs auch die hilfreichen Eigenschaften von Wärme und Kälte. Doch wann hilft den Muskeln und Gelenken Wärme und wann Kälte?

Wärme oder Kälte – wann benutze ich was?

Grundsätzlich hat sich bei chronischen Beschwerden oder bei Verspannungen Wärme bewährt. Sie weitet die Blutgefäße, dadurch wird die Durchblutung angeregt und das Gewebe

besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bei akuten Beschwerden ist Kälte die richtige Wahl: Sie fährt die Durchblutung herunter – ein wertvoller Effekt etwa bei Schwellungen in den Beinen. Auch können durch Kälte Entzündungen abgeschwächt und Schmerzen gelindert werden.

Cannaren und Cannaxil – hochdosierte CBD Muskel- und Gelenkgele

Cannaren, das Gel in der roten Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) zusätzlich Campher und hat dadurch in Verbindung mit sanftem Einmassieren wohltuende wärmende Eigenschaften.

Cannaxil, das Gel in der blauen Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) auch Menthol und hat somit einen angenehm kühlenden Effekt – perfekt zur Aktivierung vor anstrengenden Aktivitäten oder zwischendurch als Abkühlung für beanspruchte Muskel- und Gelenkpartien.

Anwender sind begeistert

Im Rahmen eines Produkttests wurden die CBD Muskel- und Gelenkgele Cannaren und Cannaxil von 95 % der Anwender und Anwenderinnen mit Gut oder Sehr Gut bewertet. Erfahren Sie mehr unter:

www.cannaren-cannaxil.de

Jetzt **2 € Sofortrabatt** beim Kauf von 1 Packung Cannaren oder Cannaxil sichern!



CBD Muskel- und Gelenkgele zum **Vorteilspreis**

Teilnehmende Händler: dm und Müller. Der Rabatt wird an der Kasse nach Vorlage dieses Coupons abgezogen. Dieser Coupon kann nicht für andere Produkte eingelöst oder in bar ausgezahlt werden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Produkte evtl. nicht in allen Filialen vorrätig. Nur in Deutschland einlösbar. Gültig bis 12.02.2023. Münchener Markenvertrieb GmbH





- 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.



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE