



## Der Offenbach- Frankfurt Krimi

Edda und Siggi

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

Fotos: BT

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH**  
Dein Markt

Mach deinen Nikolaus  
ein bisschen feiner.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach  
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App  
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de



Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.  
Nur solange der Vorrat reicht!

48. Woche. Gültig ab 28.11.2022



Lindt  
Weihnachtsmann  
je 70-g-St.  
(1 kg = 24.14)

**Aktion**  
**1,69**



Spanien:  
Clementinen im  
Jutesack  
Sorte siehe Etikett,  
Kl. I,  
je 1,5-kg-Jutesack  
(1 kg = 1.53)

**Aktion**  
**2,29**

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

# 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

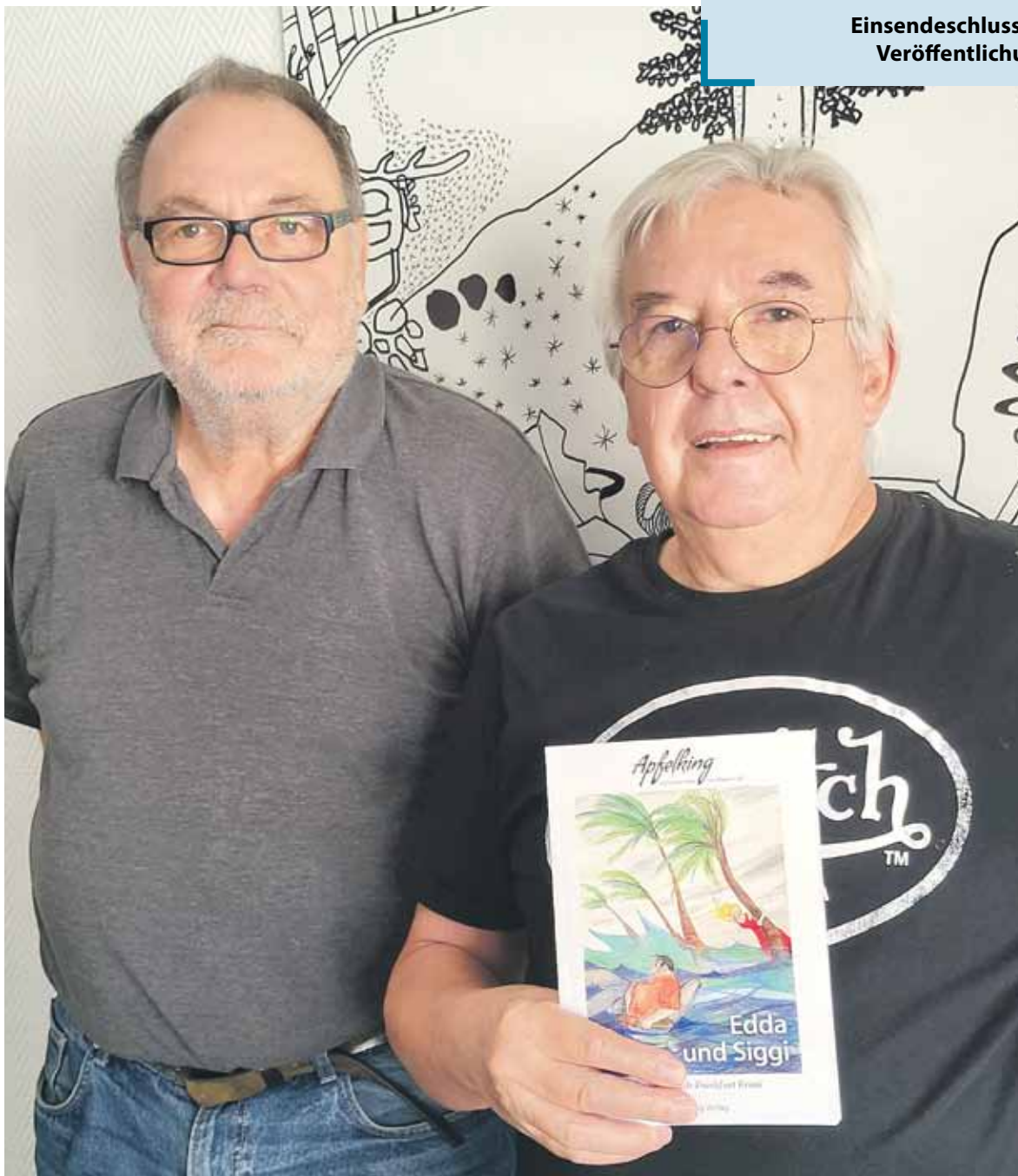
Alt, der im Rhein Main Verlag aktiv ist, hatte die Idee zum Buch schon vor ganz vielen Jahren. Der gelernte Schriftsetzer arbeitete in den 80er Jahren für die BILD-Zeitung, Frankfurt. Die ersten Versuche diese Geschichte in Verlagen zu platzieren, waren positiv, aber ein Drehbuch wollte er letztlich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

48. Woche. Gültig ab 28.11.2022

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH  
Dein Markt**

# Deine Vielfalt. Dein Markt.



**Hackfleisch gemischt**  
vom Rind und Schwein,  
je 250-g-Pckg.  
(1 kg = 7.96)

**Knaller**  
**1.99**



**Müller**  
**Joghurt mit der Ecke**  
versch. Sorten,  
je 150-g-Becher  
(1 kg = 2.20)

**Knaller**  
**0.33**



**Landliebe**  
**Streichart oder Butter**  
je 250-g-Pckg./Becher  
(1 kg = 9.16)

**Knaller**  
**2.29**



**Mon Chéri**  
je 157-g-Pckg.  
(1 kg = 12.68)

**Aktion**  
**1.99**



**Oro di Parma**  
**italienische Tomaten**  
versch. Sorten,  
je 400-g-Dose  
(1 kg = 2.48)

**Aktion**  
**0.99**



**Melitta**  
**Bella Crema**  
versch. Sorten,  
ganze Bohnen,  
je 1000-g-Btl.

**Aktion**  
**9.99**



**Pfanner**  
**IceTea**  
versch. Sorten,  
je 2-l-Pckg.  
(1 l = 0.56)

**Aktion**  
**1.11**



**Jack Daniel's**  
**Tennessee**  
**Whiskey**  
40% Vol.  
oder Honey  
35% Vol.,  
je 0,7-l-Fl.  
(1 l = 21.41)

**Knaller**  
**14.99**



**Oettinger**  
**Pils oder Export**  
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 0.60)  
zzgl. 3.10 Pfand

**Aktion**  
**5.99**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 177 39777. 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.

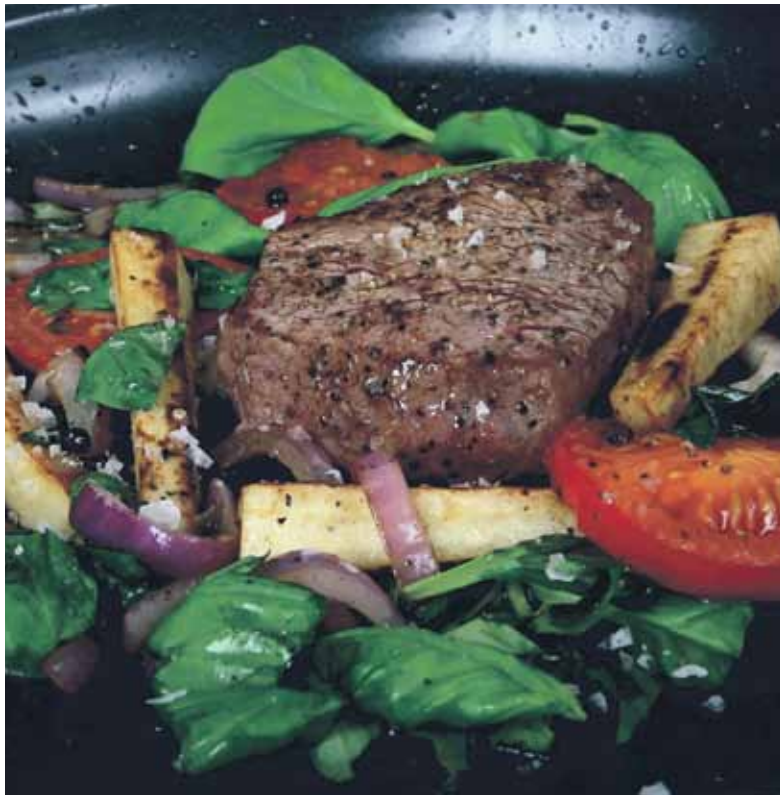
**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**  
**Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr**



**Die REWE-App**  
Alle Angebote  
immer dabei.



[rewe.de](http://rewe.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](http://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](http://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.



# Tipps zum Energiesparen mit Sonnenschutz

Wärmeverluste reduzieren

(AKZ-O). Das Potenzial zum Energiesparen mit Sonnenschutz ist größer, als viele denken. Die Europäische Sonnenschutz-Organisation ES-SO bezieht die möglichen Energieeinsparungen und CO<sub>2</sub>-Emissionsreduktion in Gebäuden auf 19 Prozent, wenn nur 75 Prozent der Fenster mit automatischem Sonnenschutz ausgestattet wären. Bei Rollos und Plissees denkt man zunächst an Schutz vor übermäßigem Licht- und Sonneneinfall. Im Herbst und Winter stellt sich jedoch heraus, dass man es mit wahren Multitalenten zu tun hat. Der heruntergefahrenen Sonnenschutz reduziert den Verlust der Wärme durch die Fenster wie ein außenliegender Rollladen und senkt so die Heizkosten. Je nach Produkttyp ist der Effekt unterschiedlich stark. Claudia Peretzki, Produktmanagerin Sonnenschutz beim Dachfenster-Hersteller Velux, erläutert: „Wer maximale Energieeinsparungen realisieren will, sollte auf ein Wabenplissee setzen. Dank der innovativen Struktur mit den zusätzlich isolierenden Luftkammern trumpft es in puncto Dämmeigenschaften am Dachfenster besonders auf.“

Doch nicht zu jeder Tageszeit ist es sinnvoll, den Sonnenschutz zu schließen. Gerade in der kalten Jahreszeit kann man von solaren Ener-

giegewinnen durch die Fenster profitieren – quasi eine kostenlose Heizungsunterstützung. Wenn die Sonne scheint, sollten Rollos oder Plissees demzufolge eingefahren sein. Im Dachgeschoss ist der solare Energieeintrag besonders hoch: Im Vergleich zu Fassadenfenstern oder den senkrechten Fenstern in Gauben oder Giebelwänden leiten Dachfenster aufgrund ihrer Ausrichtung zum Himmel das Licht direkt in die Räume und sorgen so für einen bis zu dreimal höheren solaren Energiegewinn.

Während des Sommers ist es jedoch wichtig, ein übermäßiges Aufheizen der Räume zu vermeiden. Denn das Herstellen einer angenehmen Raumtemperatur mittels Klimaanlage und die Abkühlung per Ventilator sollten vermieden oder auf ein Minimum reduziert werden, um Strom zu sparen. Es empfiehlt sich der Einsatz von außen liegendem Sonnenschutz, wie beispielsweise Rollläden oder Hitzeschutz-Markisen. Im Optimalfall werden diese zudem über Sensoren gesteuert, die automatisch über den Abgleich von Innen- und Außentemperatur entscheiden, ob die solaren Energiegewinne durch das Fenster gerade erwünscht sind oder nicht. Für Dachfenster ist etwa das Smart-Home-System Velux Active erhältlich.



Auch wenn es draußen stürmt und schneit, kann es in der Wohnung behaglich warm bleiben: Rollläden auf Velux Dachfenstern verbessern die Wärmedämmung.

Foto: Velux/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](http://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](http://www.dabplus.store).



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

Ihre  
Onlinezeitung

RheinMainVerlag

## 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](http://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

**07. DEZ  
2022**

**Beginn 18 Uhr**



## INFOABEND GEBURTSHILFE

# Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Chefarzt Dr. Krapfl und sein Team präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung & Information unter:  
Tel.: 06103 / 912-615 07

[gyn.langen@asklepios.com](mailto:gyn.langen@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)



Anmeldung  
ist erforderlich!  
Die Veranstaltung  
findet  
entsprechend  
der 2G+  
Regelung statt.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

**BLEIBEN SIE GESUND!**

**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](http://www.isotec.de/ak)



**ISOTEC®**  
Wir machen Ihr Haus trocken

# 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

(AKZ-O). Der Klimawandel heizt im Sommer ordentlich ein. Vor allem in den Städten machen Hitzewellen den Bewohnern zu schaffen. Beton und Asphalt speichern die Wärme besonders gut, Fassaden reflektieren sie und Straßenschluchten halten sie fest. Vom Klimastein im Pflaster bis zum Baum auf dem Dach: Innovative Ideen kühlen Städte herunter, wenn die Temperaturen steigen.

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 CO<sub>2</sub>, produzieren Sauerstoff und kühlen durch Verdunstungskälte die Luft. Blätter funktionieren als natürliche Klimaanlage. Doch der Platz für diese Klimaretter ist gering. Innovative Planer setzen sie mittlerweile auch auf Dächer und Fassaden. Selbst Bäume werden dort oben gepflanzt.

Mehr Informationen über den cleveren Klimastein gibt es auf [godelmann.de/klimastein](http://godelmann.de/klimastein)

## 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.



# Tiere der Woche

## Pherb und Vanelopé sollen gemeinsam umziehen

**SELIGENSTADT (TSV).** Die beiden drei Jahre alten Teddy-Mix Meer-schweinchen Pherb und Vanelopé wurden wegen einer Allergie der Besitzer beim Tierschutzverein abgegeben - ein ganzes Jahr lang wurde nach einem Platz im Tierheim gesucht!

Aber jetzt sind sie beim TSV und haben sich schon prima eingelebt. Die weiße Vanelopé ist etwas zurückhaltender, taut aber langsam auf. Pherb ist neugieriger, beide schaf-



fen es aber gelegentlich schon, Leckerchen aus der Hand zu nehmen. Sie sind ihr gesamtes Leben zusammen und sollen natürlich nicht getrennt werden.

Mehr Infos über die zwei erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Fotos: 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](http://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 Offenbach 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](http://www.rheinmaintv.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

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

**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](http://www.draht-weissbaecker.de)  
E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**




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

# Geburtshilfe-Infoabend

Asklepios Klinik Langen informiert werdende Eltern



**LANGEN (RZ).** Mit einem äußerst kompetenten Team steht die Abteilung Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Langen rund um die Uhr den Müttern und Säuglingen zur Verfügung. Der Fachbereich unter Leitung von Chefarzt Dr. Eckart Krapfl besteht aus Fach-Ärzt\*innen und Hebammen, die über jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet der Geburtshilfe verfügen.

Bei einem Infoabend am Mittwoch, 7. Dezember 2022, um 18 Uhr in der Asklepios Klinik Langen können sich werdende Mütter und Väter ausführlich von den Expert\*innen informieren lassen.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 06103 91261507 oder [gyn.langen@asklepios.com](mailto:gyn.langen@asklepios.com).

Foto: Asklepios

## 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■■■I■■■S■■■  
 LANGATMIG■■■FORMULAR  
 HA■■■TAIGAR■■■ROSINE  
 ANHIEB■■■MSIEL■■■ASS■■■  
 SHE■■■R■■■KANISTER■■■S■■■  
 E■■■AIDA■■■UTE■■■HSEIT■■■  
 RIVALIN■■■T■■■TRAENKE■■■  
 URIEL■■■M■■■GENRE■■■PEL■■■  
 ■■■■NLADEN■■■I■■■ASA■■■L■■■  
 ■■■■SPUKEN■■■L■■■TORTILLA■■■  
 ■■■■CLE■■■G■■■OEHR■■■DAS■■■EG■■■  
 ■■■■HAG■■■HOSPITAL■■■MLIE■■■  
 ■■■■FANG■■■O■■■ETT■■■UHAGEN■■■  
 ■■■■FUERST■■■I■■■HEBEN■■■D■■■W■■■  
 ■■■■MN■■■T■■■DOVER■■■R■■■SADE■■■  
 ■■■■PIKEN■■■L■■■AERANT■■■  
 ■■■■TRUHE■■■L■■■SPEZIALIST■■■  
 ■■■■U■■■O■■■SPEE■■■BON■■■ZH■■■  
 ■■■■WEIT■■■GEHEND■■■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■■■  
 ■■■■HELVIS■■■

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](http://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, Sil-  
berbesteck, Bernsteinschmuck,  
Krüge, Teppiche, Porzellan,  
Schallplatten, Nähmaschine, Bü-  
cher, Uhren, Möbel, Gardinen,  
auch Haushaltsauflösungen, kos-  
tenlose Beratung u. Anfahrt so-  
wie Wertschätzung. Zahle ab-  
absolute 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. Nachlässe  
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 Handta-  
schen, Porzellan, Bleikristall, Zinn,  
Besteck, Näh/Schreibmaschinen,  
LP, s, Möbel, Handarbeiten, Teppi-  
che, Bücher, Puppen, Kameras,  
Ferngläser, Münzen, Armband/Ta-  
schenuhren 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 Zeitungs-  
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

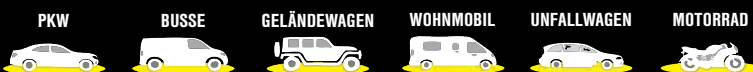
# ANZEIGEN

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



- 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 ein-  
gesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Ge-  
winnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich  
gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers  
wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

**Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit  
dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.**

**Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://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](http://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





## Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

### **Für Jugendliche ab 13 Jahren.**

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter  
**0 61 04 / 49700**

oder per Whatsapp  
**0 61 04 / 4 97 00**

### **Deine Aufgaben:**

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

**mein  
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



**Egro-Direktwerbung GmbH**

Bieberer Str. 137  
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0  
Fax: +49 6104 4970 15