

# mein süd Hessen

21. Januar 2023

Das Leben in und um Dieburg Nord, Auflage 18.108

mein süd Hessen  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8–9



Die Plastikproblematik ist allgegenwärtig. In Deutschland produziert jeder Mensch pro Jahr rund 40 Kilogramm Plastikverpackungsabfall – Tendenz steigend.  
**Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2.**

Foto: Benjamin Brunner/unsplash

## Plastikfrei Leben

Ohne Müll mit besserem Gewissen durch den Alltag



Jeder von uns hat im Supermarkt die Möglichkeit sich bewußt gegen in Plastik verpackte Lebensmittel zu entscheiden.

Foto: Antoine Giret

## Plastikfrei Leben

Ohne Müll mit besserem Gewissen durch den Alltag

**(DRM).** Vom leeren Joghurtbecher, Zahnpastatuben, Cremes oder Fleisch- und Wurstprodukte: Der Müllberg wächst immer weiter. Mittlerweile gibt es viele Alternativen, wie der Alltag mit deutlich weniger Plastik aussehen kann.

### Badezimmer

Jede Menge Plastikabfall lässt sich vermeiden, wenn man auf festes Shampoo, Seife oder Spülung umstellt. Diese Hygieneprodukte lassen sich mittlerweile in jeder Drogerie und auch schon in manchen Supermärkten finden.

Anstatt zur herkömmlichen Zahnbürste aus Plastik zu greifen, kann man Zahnbürsten aus Bambus nutzen. Diese sind ohne Plastik-Griff eine wirklich nachhaltige Alternative. Plastikfrei leben geht auch in Sachen Rasur. Ein Rasierhobel ist die ideale Alternative zu Einwegrasierern aus Plastik. Der Anschaffungspreis ist einmalig ein wenig höher, jedoch sind die Kosten für Rasierklingen deutlich geringer.

### Küche

Nachhaltiger geht es kaum, wenn man regional und saisonal einkauft. In der warmen Jahreszeit ist auch in Deutschland die Auswahl

an Obst- und Gemüsesorten groß und vielfältig. Durch den Kauf von regionalen Produkten werden weite Transportwege vermieden. Auch im Winter gibt es viele leckere heimische Obst- und Gemüsesorten, wie z.B. Äpfel, Birnen, Lauch, Rosenkohl oder Weißkraut.

Besonders viel Plastikmüll lässt sich beim Einkaufen sparen. In vielen Städten gibt es mittlerweile einen „Unverpackt Laden“ in dem man Lebensmittel, wie z.B. Mehl, Nüsse, Obst oder Milch ohne Verpackung kaufen kann. Man muss einfach von zuhause alte Marmeladen- oder Senfgläser recyceln und mitbringen. Unverpackt einkaufen spart nicht nur jede Menge Müll, es macht sogar richtig Spaß die Lebensmittel selbst abzufüllen.

### Haushalt

Repariere Dinge, anstatt sie neu zu kaufen. Nachhaltig zu leben, bedeutet nicht nur zu verzichten. Viele Geräte lassen sich häufig noch reparieren. In vielen Städten gibt es mittlerweile sogenannte „Reparatur-Cafés“. Dort reparieren ehrenamtliche Helfer und Fachleute verschiedene Haushaltsgeräte kostenlos oder gegen einen Obolus. Secondhand ist Trend! Anstatt manche Dinge neu zu

kaufen, gibt es viele Plattformen im Internet auf denen man gebrauchte Sachen, wie z.B. Klamotten, Elekt-

rogeräte oder Möbel kaufen kann. Diese sind häufig viel günstiger als im normalen Handel.

-ANZEIGE-

### Vom EMS-Boom profitieren Wie Privatanleger die Fitness-Methode für sich nutzen können

**(djd-p).** Immer mehr Fitnessstudios konzentrieren sich auf die sogenannte EMS-Methode. Die Abkürzung steht für „Elektro-MuskelStimulation“. Bei diesem Training werden während eines Workouts kleine, ungefährliche bioelektrische Stromimpulse auf die Muskulatur übertragen. Ziel ist es, möglichst schnell Trainingserfolge zu erzielen. Das Training ist mit dem ultraleichten Anzug „MotionSkin“ nun auch zu Hause und überall sonst möglich. Im Gewebe des Anzugs sind die Elektroden integriert, das bisher notwendige Anfeuchten der Elektroden ist nicht mehr notwendig. Eine Power-



Box wird an den Anzug angeschlossen und über Bluetooth mit einer App verbunden. Die Inhaber-Aktie der EasyMotionSkinTec AG, Entwickler und Anbieter des Trainingsanzugs, wird unter der WKN A3C7M8 an den Börsen Frankfurt, München, Stuttgart und in XETRA gehandelt. Auch Privatanleger können so vom Boom beim EMS-Training profitieren.

# Nicht nur mit reichen Eltern

## Eigentum

(BHW). Die Immobilienpreise sind weiter auf hohem Niveau. Dennoch muss der Traum von den eigenen vier Wänden nicht ausgeträumt sein.

Die Perspektiven für Menschen, die Wohneigentum erwerben wollen, waren angesichts hoher Kaufpreise und Zinsen gefühlt schon mal besser. Dabei ist die Ausgangssituation heute nicht schlechter als vor rund 25 Jahren. Im Gegenteil: Der so genannte Erschwinglichkeitsindex hat sich seit 1995 um 37 Prozent verbessert, weil bundesweit die Nettoeinkommen stärker gestiegen sind als die Immobilienpreise. Trotzdem tun sich viele Interessenten beim Immobilienkauf angesichts von Inflation und Zinswende schwer. Häufig fehlt auch das nötige Eigenkapital.

### Sparstrategien

„Es gibt beim Hauskauf viele Möglichkeiten zu sparen, an die man zunächst gar nicht denkt“, macht Thomas Mau von der BHW Bausparkasse Mut. So verkauft sich nicht mehr jedes Haus wie von selbst – die Position von Kaufwilligen hat sich verbessert. „Man sollte die Preise sondieren und verhandeln,

Preisabschläge sind durchaus wieder möglich“, sagt Mau. Zu recht niedrigen Einstiegspreisen können Interessenten Wohneigentum erwerben, wenn sie sich für ein Haus auf einem Erbpachtgrundstück entscheiden. Rund jede 20. Immobilie steht heute auf einem Baugrund, der nicht gekauft, aber für eine jährliche Zahlung von drei bis sechs Prozent seines Werts gepachtet werden kann.

### Muskelhypothek

Wer mangels Eigenkapital das Kreditvolumen bei der Bank senken möchte, kann den Kapitalmangel teilweise durch Eigenleistungen ausgleichen. Bis zu 15 Prozent der Darlehenssumme akzeptieren Banken als „Muskelhypothek“. „Eigenkapital anzusparen ist so wichtig wie nie“, betont der BHW-Experte. „Dafür und auch zur Zinssicherung ist der Bausparvertrag ein ideales Instrument.“ Er wird von der Bank wie Eigenkapital bewertet und sichert für das zukünftige Darlehen die im langjährigen Mittel immer noch günstigen Zinsen. Wer schließlich das neue Eigenheim bezieht, kann zudem sicher sein: Die Inflation hilft beim Abtrag.



Kreative Umnutzung, aber nicht nur äußerlich.

Foto: pixabay/BHW Bausparkasse

## Öltanks umrüsten

### Regenwasser speichern

(BHW). Viele Hausbesitzende, die eine Ölheizung auf klimafreundliche Wärmepumpen umrüsten wollen, beschäftigt die Frage: Wohin mit dem alten Tank? Sie könnten das Fossil für ein neues Leben als Regenwasserspeicher umrüsten. Weg vom Öl, hin zu erneuerbaren Energien – viele Haushalte schaffen jetzt umweltfreundliche Fakten in ihrem Eigenheim. Den alten Öltank kann man natürlich von Profis entsorgen lassen. Eine umweltfreundliche Alternative ist die Umnutzung des Ungetüms für eine Regenwassernutzungsanlage. Der Tank kann bleiben, wo er ist, ob im Keller oder unter der Erde.

BHW, der seinen alten Öltank selbst seit Jahren als Regenwasserzisterne nutzt. „Man spart schon bei der Anschaffung.“ Die Kosten für Tank, Zubehör und Installation einer 6.000-Liter-Zisterne liegen zwischen 2.500 und 5.200 Euro. „Demgegenüber sparen wir bei unserem Einfamilienhaus rund 60 bis 100 Kubikmeter Trinkwasser pro Jahr und damit auch Abwassergebühren“, so Spielmann. „Richtig ‚rund‘ wird so ein Projekt, wenn die Pumpe für die Regenwasseranlage mit Ökostrom oder über die hauseigene Photovoltaik betrieben wird“, erläutert er.

### Rostschutz

### Spareffekt

Für Regenwasser, das für die Bewässerung eines Gartens aufgefangen oder zum Wäschewaschen ins Haus geleitet werden soll, ist ein Stahltank ideal. Für die Investition ist daher der „Öl-Wechsel“ ein guter Zeitpunkt. „Bei einer neuen Regenwassernutzungsanlage macht der Wasserspeicher die Hälfte der Kosten aus“, erklärt Oliver Spielmann von der Bausparkasse

Vor der Inbetriebnahme muss ein zertifizierter Fachbetrieb den Tank leeren und reinigen. Die Vorschriften für die Entsorgung sind streng, weil ein Tropfen Öl ausreichen würde, um 600 Liter Wasser zu verschmutzen. Die Kosten dafür liegen zwischen 300 und 500 Euro. Eine wasserundurchlässige Innenverkleidung, die den Stahltank vor Rost schützt, schlägt mit circa 2.000 Euro zu Buche.



Eigenleistung senkt die Baukosten und den Kreditbedarf bei der Bank.

Foto: Adobe Stock/JenkoAtaman/BHW Bausparkasse



## Jetzt mit Wasserdost bei Erkältungsbeschwerden

Mama, Papa, Kinder und zurück

(PR/WLM). Ein grippaler Infekt ist schon für Erwachsene unangenehm. Für Kinder aber bedeutet er häufig wesentlich mehr: Kein Kindergarten, die Freunde müssen draußen bleiben, Fieber kommt mit Erschöpfung, Mattigkeit, mit Ohren- und Halsschmerzen sowie dem ganzen Programm viraler Infektionsfolgen. Und dies etwa achtmal jährlich, sagt die Statistik. Dabei ließe sich ein großer Teil der Beschwerden mildern – dank eines homöopathischen Anti-Infektivums, bestehend aus Extrakten des nordamerikanischen Wasserdosts sowie drei weiteren, Erkältungssymptome lindernden Wirkstoffen auf Basis von Heilpflanzen. Für

Jugendliche und Kinder ab einem Jahr ist dieses Naturheilmittel auch als wohlschmeckender Sirup erhältlich.

Schon Erwachsene, die sich oft im Rahmen des Infektkarussells in der Familie bei ihren Kindern anstecken, haben ihre Probleme mit grippalen Infekten. Bei Kindern liegt die Erkältungswahrscheinlichkeit deutlich höher – sie trifft es etwa achtmal jährlich. Vor allem im Kindergarten- und Grundschulalter stecken sich die Kleinen aneinander an, regelrechte Infektionskreisläufe entstehen. Der Grund für diese höhere Anfälligkeit: Das kindliche Immunsys-

tem entwickelt sich erst langsam und braucht etwa 10 Jahre, bis es mit dem Erwachsener vergleichbar ist. Neben laufenden Nasen, Halsschmerzen und Husten fällt bei erkrankten Kindern vor allem die erhöhte Temperatur auf.

### Fieber nicht einfach unterdrücken

Steigt die Körpertemperatur während einer Infektion, ist dies grundsätzlich erst einmal ein Symptom der Selbstheilung des Körpers. Mit dieser Abwehrreaktion unterstützt das kindliche Immunsystem den Kampf gegen eingedrungene Viren, die es bei einer leicht erhöhten Körpertemperatur wesentlich schwerer haben, sich zu vermehren. Für Eltern eine gute Nachricht: Bei erhöhten Temperaturen gibt es nicht nur die traditionellen Methoden Wadenwickel, Linden- oder Holunderblütentee oder feuchte Tücher auf die Stirn. In diesen Fällen bewährt sich auch eine gut verträgliche Naturmedizin mit Wirkstoffen des indischen Wasserdosts sowie seiner unterstützenden Heilpflanzen (Für Kinder und Jugendliche: Contramutan Sirup, rezeptfrei, Apotheke).

### Wasserdost zeigt entzündungshemmende Effekte

Das Immunsystem besteht aus Zellen, die sich – häufig von leichtem Fieber begleitet – auf alles stürzen, was körperfremd ist, also auch auf Erkältungsviren. Eine der wichtigsten Zelltypen dieser Abwehr sind Fresszellen, sogenannte Phagozyten, eine spezielle Art weißer Blutkörperchen. Sie umschließen die Eindringlinge und machen sie unschädlich. Darüber hinaus aber helfen sie dem spezifischen Immunsystem beim Lernen. Sie leiten

Informationen über ausgeschaltete Eindringlinge an die „Datenbank“ des spezifischen Systems weiter, die später dann besser auf Infektionen ähnlicher Art reagieren kann. Ein Grund mehr, gerade im Kindesalter das Immunsystem arbeiten und lernen zu lassen. Ein großer Teil der Wasserdost-Wirkungsweise – den Experten auch als „pflanzliches Anti-Infektivum“ bezeichnen – lässt sich mit seinen nachweisbaren entzündungshemmenden Eigenschaften erklären. Aber auch antivirale Effekte konnten dem Naturheilmittel in Laborversuchen schon zugeordnet werden.

### Spezielle Zubereitung für Kinder

Warum dann neben der Darreichungsform als Tablette oder Tropfen für Erwachsene eine zusätzliche, spezielle Zubereitung dieser Naturmedizin für Kinder? Weil Kinder – wie jede Mutter und jeder Vater weiß – Medizin umso zuverlässiger und lieber einnehmen, je besser sie schmeckt. Die Sirup-Form von Contramutan wird von Kindern außerordentlich gut akzeptiert. Denn wenn der Geschmack stimmt, nehmen die kleinen Patienten ihre Medizin leichter in richtigen Mengen und in richtiger Häufigkeit ein – eine unbedingte Voraussetzung jeder erfolgreichen Therapie. Die spezielle Erkältungsmedizin kann auch mit anderen Erkältungspräparaten kombiniert werden. Mit der Möglichkeit, während der Infektionszeit nicht nur sich selbst, sondern auch kleine Kinder ab einem Jahr mit einer gut verträglichen Naturmedizin unterstützen zu können, eröffnet sich für Eltern und Kinder endlich eine Chance, die Erkältungswellen möglichst unbeschadet zu überstehen.

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

# Tipps für Mietwillige

## Wohnwagen

(MID/AK-O). Wohnwagen und Reisemobile liegen in Deutschland voll im Trend. Auch die Miet-Nachfrage ist groß. Doch mit ein paar Tipps können Mietwillige ein Fahrzeug für ihren Traum-Urlaub finden.

Der Caravaning-Boom sowie Engpässe in der Produktion führen auch zu einem knapperen Angebot auf dem Mietmarkt. Zudem kaufen viele Reisemobil- oder Wohnwagen-Fans die Fahrzeuge, die sie in der Miete ausprobiert haben. Ein Grund zur Sorge?

Nein, denn auch wenn von der Knappheit neben Vermietern sowohl Reisemobil- als auch Wohnwagenhersteller betroffen sind, müssen Mietinteressenten keine Angst haben, leer auszugehen. Unter Beachtung einiger Tipps gibt es immer noch viele Möglichkeiten, ein Fahrzeug finden. „Dieses Jahr sollte man vor allem ein Auge auf Wohnwagen werfen – dort ist mit besseren Verfügbarkeiten zu rechnen als bei Reisemobilen“, rät aller-

dings Patrick Mader, Geschäftsführer von InterCaravaning, Europas größter Fachhandelskette für Reisemobile und Wohnwagen.

Unabhängig vom Fahrzeugtyp sollten Mietinteressenten genug Zeit für ihren Urlaub einplanen. Denn unter einer Woche vermieten die wenigsten Händler ihre Fahrzeuge. Das hat aber einen guten Grund, über den sich Kunden freuen können: In den vergangenen zwei Jahren sind die Hygienestandards nochmal gestiegen.



Wohnwagen sind aktuell sehr beliebt.

Foto: K1 Agentur/mid/ak-o



Foto: CHUTTERSAP/unsplash

## Mit CO<sub>2</sub> Geld verdienen

### THG-Quote

(DRM). Besitzer von Elektro-Fahrzeugen sparen mit ihren Autos Treibhausgasen ein. Diese Einsparung kann man verkaufen. Möglich macht dies der Quotenhandel beim Treibhausgas. Kraftwerke, Industrie und andere, müssen an der Börse Treibhauszertifikate für ihren Ausstoß kaufen. Das Ziel dahinter: Der Ausstoß von CO<sub>2</sub> soll teurer werden und damit unattraktiv. Dagegen soll die klimaneutrale Mobilität preislich attraktiver sein. Deshalb können Halter\*innen eines batteriebetriebenen Pkw den Fahrstrom für ihre Elektrofahrzeuge über einen Händler an die Börse bringen. Für diese Veräußerung bekommt man über den Quotenhandel eine finanzielle Kompensation. Die Spanne reicht hier von 250 bis 400 Euro pro Jahr und Fahrzeug. Möglich ist dies seit dem Jahr 2022, Plug-in-Hybride Modelle sind von der Möglichkeit ausgeschlossen.

### Wie funktioniert der Handel?

An dem Handel können alle Halterinnen und Halter von Elektrofahrzeugen teilnehmen. Dies können entweder natürliche Personen sein oder auch Firmen, Institutionen oder Vereine. Da für jeden Einzelnen der Aufwand des Verkaufs zu groß wäre, wurde im Zuge der Umstellung auch geregelt, dass Zwischenhändler diese Zertifikate bündeln und dann zum Verkauf anbieten. Mittlerweile gibt es zahlreiche Anbieter auf dem Markt, die hier präsent sind.

Um das Geld für die THG-Quote zu bekommen, muss das Fahrzeug bei einem Anbieter registriert werden. Dafür muss man die entsprechenden Daten wie Halter, Fahrzeugtyp und auch ein Foto des Fahrzeugscheins (Zulassungsbescheinigung Teil 1) hochladen. Anschließend

wird das Fahrzeug durch den Anbieter geprüft und dann die Prämie ausbezahlt, je nach Anbieter nach einigen Tagen oder Monaten.

### Wichtig: Geschäftsbedingungen lesen

Bei der Vielzahl an Anbietern gibt es häufig ein entscheidendes Argument, den Preis. So bezahlen Anbieter bis zu 450 Euro pro Fahrzeug und Jahr. Allerdings steckt das Detail häufig im Kleingedruckten. So fehlt oft eine Garantie für die gleiche Auszahlung. Bindet man sich für drei Jahre an einen Anbieter, gilt der angebotene Betrag im Idealfall für das erste Vertragsjahr. Für die anderen kann die Auszahlung variieren.

Deshalb gilt es, aufmerksam die Geschäftsbedingungen zu lesen und nicht von einer hohen Zahl blenden lassen. Unter Umständen wird man dann enttäuscht und hat Schwierigkeiten, den Vertrag zu kündigen.

### So findet man den richtigen Anbieter

Mittlerweile bieten im Internet eine Vielzahl von Anbietern diese Dienstleistung an. Schwarze Schafe unter den Händlern gibt es, diese zu finden ist aber nicht immer einfach. Wer in diesem Bereich unerfahren ist, der setzt auf bewährte Anbieter, wie die großen Deutschen Automobilclubs oder die namhaften Energieversorger. Aber auch ein Anruf beim eigenen Energieversorger kann helfen. Dieser zahlt möglicherweise etwas weniger aus, bietet aber eine Vielzahl von Optionen an. So gibt es die Möglichkeit, den Betrag auf die Stromrechnung anzurechnen oder als Guthaben auf eine Ladekarte zu zahlen.

## Hund verschwunden?



thnx und der ehrliche Finder  
bringen ihn schnell wieder zurück!

Mehr als 400.000 thnxtags verkauft

thnx  
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

# Erfolgreiche Schwarzgurtprüfung

Karate-Dojo Dieburg

**DIEBURG (PM).** Beim Karatelehrgang des Deutschen JKA-Karate Bund (DJKB) in Gladbeck haben Ralf Zuber und Stephan Hoffmann aus dem Karate-Dojo Dieburg erfolgreich ihre Prüfung zum Schwarzgurt im Karate abgelegt, die sie zur Eintragung in die DAN-Rolle der Japan Karate Association (JKA) berechtigen. Unter den strengen Augen des DJKB Chiefinstructors Shihan Hideo Ochi (9. DAN) und des DJKB-Bundestrainers Sensei Thomas Schulze (6. DAN) haben Ralf Zuber und Stephan Hoffmann ihre Prüfung zum Karate-Meister erfolgreich bestanden. Die Prüfung besteht aus drei Teilen, die jeweils vom Prüfling absolviert werden müssen. Im ersten Teil – dem „Kihon“ – muss die perfekte Beherrschung der Karate Grundlagen und der Karatetechniken gezeigt werden,

bevor diese im zweiten Teil der Prüfung – dem „Kumite“ – beim Kampf mit dem Gegner bei der Anwendung demonstriert werden. Die Kür der Prüfung ist dann die „Kata“ – einer

Art Schattenkampf gegen imaginierte Gegner nach genau festgelegten Bewegungsabläufen, wo die beiden mit ihrer Prüfungskata „Bassai-Dai“ ihr Talent unter Beweis stellen konnten.

## Probieren Sie den Genuss

Der Johanniter-Menüservice

### PNEUMOLOGIE, SCHLAF- & BEATMUNGSMEDIZIN

„Besser  
atmen –  
besser  
leben“

Wir bieten Diagnostik und Behandlung sämtlicher Lungenerkrankungen. Unsere Schwerpunkte sind u.a. verschiedene bronchoskopische Verfahren und die Beatmungsmedizin. Besonderen Wert legen wir auf persönliche Zuwendung und Beratung.



#### Unsere Behandlungsschwerpunkte

- COPD / Asthma bronchiale
- Entzündliche Lungenerkrankungen
- Tumor der Lunge
- Beatmungsmedizin



#### Indikationsambulanz

Chefarzt Dr. med. T. Stein  
Terminvereinbarung unter: 06103 / 912 14 92  
[www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden](http://www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden)



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

**DIEBURG (PM).** Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen. Aber dafür Einkaufstüten schleppen und stundenlang am Herd stehen? Der Johanniter-Menüservice ist eine echte Alternative – Kundinnen und Kunden wählen einfach à la carte aus und genießen abwechslungsreiches und gesundes Essen. Die Menükuriere bringen das Mittagessen ganzjährig direkt an die Haustür. In Dieburg und Umgebung lässt sich ein Menüplan ganz nach persönlichen Wünschen zusammenstellen. Ob als frisch zubereitetes Gericht oder tiefkühlfrisch zur Zubereitung in der eigenen Küche.

3 Menüs zur Auswahl – Vollkost, Leichtere Vollkost und Vegetarisch.

Frischekost tiefgefroren von „apetito“ klassisch und der Firma Hofmann Menüs hat für jeden Geschmack was dabei. Es gibt jeweils Menükataloge mit mehr als 200 à la carte Gerichten. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Ob Suppen, Eintöpfe, jegliche Fleischsorten bis hin zu vegetarischen Gerichten, Süßspeisen und Nachtisch, in gefrorener Form. Jegliche Sonderkostform ist möglich. Die Zubereitung erfolgt in der hauseigenen Mikrowelle oder im Backofen.

Unser warmer Menüservice wird täglich, 365 Tage im Jahr, frisch gekocht und auf Porzellangeschirr angeliefert. Das Menü besteht immer aus Suppe, Salat oder Beilage, Hauptspeise und Nachtisch. Es gibt

Weitere Informationen zum Menüservice oder auch dem Johanniter-Hausnotruf geben Andreas Werner und sein Team unter der Tel.-Nr.: 06071 20 96 18 oder per Mail unter [menue.dadi@johanniter.de](mailto:menue.dadi@johanniter.de). Guten Appetit.



Mit Liebe gekocht.  
Mit Herz geliefert.

### Der Johanniter-Menüservice

Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern an 365 Tagen warmes Essen ins Haus. Fragen Sie unser freundliches Team nach der Verfügbarkeit für Ihren Ort.

Tel. 06071 209 618

[www.johanniter.de/menueservice](http://www.johanniter.de/menueservice)



**JOHANNITER**

## Tiere der Woche

### Niklas

Tiere in Not Odenwald e.V.



Der im Mai 2021 geborene Niklas wurde bei Tiere in Not Odenwald abgegeben, da er sich in der Wohnung sehr territorial zeigte und keinen Besuch mehr reinlassen wollte. Im Tierheim zeigte Niklas sich als unsicherer und instabiler Charakter, der aber stark die Anlehnung und Sicherheit bei Menschen sucht, die er kennt und denen er vertraut. Mittlerweile ist Niklas im Tierheim gut angekommen, liebt die Mitarbeiter und würde mit ihnen überall ohne darüber nachzudenken hingehen. In der Trainings-

gruppe lernt Niklas immer wieder verschiedene Menschen kennen und macht sich gut. Im Büro des Tierheims verbringt Niklas viel Zeit und zeigt sich auch dort mit allen Hunden vorbildlich. Wenn er in der Hofgruppe läuft und ihn Hunde am Hintern schnuppern, zieht Niklas ihn ein, droht kurz und geht dann weg. Anständige Hunde mag Niklas sehr gerne, egal ob Rüde, Hündin oder Junghunde. Das Territorialverhalten zeigt er im Hof vom Tierheim überhaupt nicht, Niklas lässt jeden rein und geht weg, wenn er etwas unheimlich findet. Im Büro schlägt er ab und zu bei fremden Menschen an, lässt sich aber sofort durch die Mitarbeiter abbrechen. Niklas schaut sich neue Menschen im Hof kurze Zeit an und geht dann aktiv auf sie zu, um sich anzulehnen und Streicheleinheiten abzuholen. Alles in allem ist Niklas ein wirklich toller Hund und alle lieben ihn! Wenn Sie einmal NIKLAS kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren.

Foto: TINO e.V.

## Schneeflöckchen Diana

Meerschweinchen in Not e.V.

Draußen mag es teilweise schon eher frühlingshaft als winterlich zugehen, aber bei Meerschweinchen in Not e.V. gibt es noch Winterzauber. Denn mit ihrem weißen Wuschelfell sieht Rosetten-Meerschweinchen Diana ein bisschen aus wie ein Schneeflöckchen, wenn sie durchs Gehege wuselt. Diana ist eineinhalb Jahre alt und seit August 2022 im Verein. Dort findet sie es zwar ganz nett, aber ein neues eigenes Zuhause wäre doch schöner. Am liebsten in einer Gruppe mit mehreren anderen Meerschweinchen und mit viel Auslauf.

Wer dem Schneeflöckchen Diana ein artgerechtes neues Zuhause anbieten möchte, kann unter [vermittlung@meerschweinchen-in-not.de](mailto:vermittlung@meerschweinchen-in-not.de) Kontakt zum Verein aufnehmen. Telefonisch sind die Ehrenamtlichen

des Vereins erreichbar unter 0152-06352625 (gerne auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten). Diana freut sich schon, bald neue Meerschweinchenfreunde kennenzulernen.

Foto: Meerschweinchen in Not 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

#### Mehr Geld für Grundschullehrer und -lehrerinnen

Der Fachkräftemangel in Deutschland erstreckt sich auch auf den Bildungsbereich. So sind Lehrer sehr gefragt. Um mit anderen Bundesländern mithalten zu können, will das Land Hessen im ersten Schritt die Besoldung von Grundschullehrern erhöhen. Bisher bekommen diese weniger bezahlt als ihre Kolleginnen und Kollegen an Gymnasien oder Berufsschulen. Kultusminister Alexander Lorz sieht bereits für den Doppelhaushalt 2023/24 eine Angleichung der Einstiegsbesoldung vor und plant eine Besoldungsanhebung in sechs Schritten beginnend zum 01. August 2023. Der Anstieg von Gehaltsstufe A12 auf A13 im Einstiegsgehalt bedeutet eine Erhöhung von gut 600 Euro Brutto im Monat.

#### Wie abergläubisch ist Hessen?

Freitag der 13. Was steckt hinter dem Aberglauben um dieses spezielle Datum? Ein Blick auf die Schadenstatistik der Gothaer Versicherung verrät, dass das durchschnittliche Schadenaufkommen bei Privatkunden an diesem Tag bei rund 530 Schäden liegt und damit absolut unauffällig ist. Und auch der ADAC bestätigt, dass kein Grund zur Sorge besteht. Statistisch gesehen kommt es am Freitag dem 13. nicht zu vermehrten Unfällen im Straßenverkehr. Das Datum gibt übrigens in jedem Jahr mindestens einmal, maximal drei Mal. Der nächste Freitag der 13. ist erst wieder im Oktober.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de).

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

  
Rhein Main Verlag

# Wandern in Wetzlar: Die Natur genießen wie einst Goethe

Verschiedene Wege verbinden Naturerlebnis mit Geschichte und kulturellem Erbe



(DJD-K). Die Luft ist kalt und klar und die Natur entlang menschenleerer Wege wirkt beruhigender denn je. Stress, was ist das noch mal? Das Wandern in der kalten Jahreshälfte hat seinen ganz besonderen Reiz. Alles, was man braucht, ist festes Schuhwerk und wärmende Outdoor-Kleidung, die man nach dem Zwiebelprinzip in mehreren Schichten übereinander trägt. So ist man bestens auf unterschiedliche Wittersituationen vorbereitet. In Deutsch-

land gibt es etliche malerische Wanderwege, doch manche haben das gewisse Etwas, beispielsweise der Wetzlarer Goetheweg.

## Zitat-Steine verweisen auf Goethes Briefroman

Der acht Kilometer lange Rundkurs ist ein Naturerlebnis auf den Spuren von Johann Wolfgang von Goethe, der im Jahr 1772 ein Praktikum am Reichskammergericht in der Stadt

an der Lahn absolvierte. Der Weg führt entlang der Pfade, die der passionierte Naturforscher seiner Zeit häufig ging, um den Blick ins Lahntal auszukosten. Hier erhielt er Inspiration. So kennzeichnen heute Zitat-Steine am Wegesrand die Stellen, denen Schauplätze in „Die Leiden des jungen Werthers“ zugrunde liegen. Erreicht man den Stadtteil Garbenheim, begegnet einem auf dem Goetheplatz schließlich der Dichter als lebensgroße Statue. Wer mehr darüber erfahren möchte, wie der junge Goethe seine Zeit in Wetzlar verbrachte, sollte zudem die Museen im Lottehaus und im Jerusalemhaus besuchen. Auch der Drei-Türme-Weg ist nicht bloß ein Wanderweg, sondern zugleich ein Stück Geschichte. Er verläuft auf rund 20 Kilometern einmal um die ehemalige Reichsstadt herum. Deren historische Verteidigungsanlagen bilden das zentrale Thema des Rundwegs: Tafeln informieren am Kalsmunt, an der Brühlsbacher

Warte und am Bismarckturm über die Geschichte der Wachtürme. Die abwechslungsreiche Strecke führt vorbei an der Theutbirg-Basilika, am Eisensteinweg in Nauborn und über den Weinberg Wetzlar, der zum nationalen Naturerbe zählt.

## Komfortweg mit nur geringen Steigungen

Der Komfortweg Kirschenwäldchen führt auf drei Kilometern durch das Waldgebiet am Stoppelberg. Unter [www.wetzlar-tourismus.de](http://www.wetzlar-tourismus.de) können digitale Karten zu den Streckenverläufen heruntergeladen werden. Da er nur über geringe Steigungen verfügt, kann er auch von bewegungseingeschränkten Menschen oder mit dem Kinderwagen sehr gut genutzt werden. Sitzbänke am Wegesrand laden immer wieder zum Verweilen ein, und Erlebnisstationen machen den Weg auch für Kinder interessant.

Foto: dj-d-k/Tourist-Information Wetzlar/Dominik Ketz

## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 02

S S A H A A H  
 ZAHNSTOCHERANORAK  
 LA SCROSSB MOLL  
 TRÄNKE S LAMETTA  
 LOTUSBERGEREUSA P  
 T BRUENETTPAP  
 STAKEERZT MUEB  
 TOREROE LEBENKE  
 FINKADELN LROT  
 LSWEILEUATTEST  
 BLUTENOSCHLANGE  
 ERGENGE SAUA  
 KANISTERNILER  
 ODERECO L TENDENZ  
 FABELH SEHEN I DL  
 RD BESEN RBOES  
 REIZEN I TELE NUN  
 CENT AKLEISTERME  
 G PULLOLA RUMS  
 GELENKIGES REIFE  
 MILANE MEILENEET  
 ES TSMARTSERBE  
 BVADUZ GENIAL EI  
 BESANFURE EKLIG  
 LASGIG  
 WASSERFROSC

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)





## Markt

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisen- bahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, 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

**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

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 sichern. www.dachbleche24.de

**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.

## Stellen

**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

**Nebenbeschäftigung als Zeitungs- zusteller 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

## Energiewende

**Energie und Geld sparen – jetzt 0% MwSt sichern!**

- Balkonkraftwerke
- Solarzubehör
- Haussolaranlagen

**Heckers An- und Verkauf**  
63456 Hanau  
Tel.: 0160-83 96 799  
heckersverkauf@gmx.de

## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Expert Klein, Globus,  
Heusslein Hören und Sehen, JYSK,  
LIDL, Mobilehome24,  
Musicalensemble On Stage –  
Musical meets Hollywood,  
Netto, Norma, Polster Aktuell, REWE,  
Thomas Philipps

**»Energiesparen hat nichts mit Verzicht zu tun. Es lohnt sich – für Sie und das Klima.«**

Maximilian Gege

# ANZEIGEN

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



oekom.de/elg-ms  
978-3-96238-407-4  
12 Euro

**oekom**

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 - info@rheinmainverlag.de  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann  
beate.tomann@rheinmainverlag.de  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
**Gesamtauflage:** 708.445  
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. 33, gültig ab 1.12.2022.  
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 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

## 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



**Wir erreichen Menschen.**

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

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

## **Büroassistentz (m/w/d) im Rhein Main Verlag**

### **Ihr Profil:**

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

### **Unser Angebot:**

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

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

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



**Verlage  
Zustellorganisationen  
Agenturen**

**VEREIN  
für KREBSKranKE und  
CHRONISCH KRAKKE  
KINDER Darmstadt /  
Rhein-Main-Neckar e.V.**



WWW.KREBSKranKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

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





## 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