

mein süd Hessen

18. Februar 2023

Das Leben in Erzhausen/Mörfelden-Walldorf, Auflage 14.331



6

mein süd Hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag

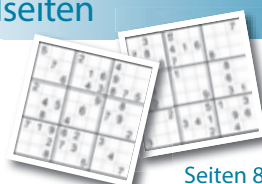


Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Rückenschmerzen sind die neue
Volkskrankheit. Oft verursacht
durch Bewegungsmangel.
Mehr zu unserem Thema der
Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Klara Kulikova/unsplash

Rückenschmerzen

Frühzeitig entgegensteuern



Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, Verspannungen lösen sich und der Auftrieb schont die Gelenke: Schwimmen gilt als ideale Sportart für den Rücken.

Foto: Daniel Perrig/pixabay

Rückenschmerzen vorbeugen

Handeln bevor die Krankheit chronisch wird

(DRM). Wer kennt sie nicht: Fiese Rückenschmerzen, die Körper und Seele belasten. Schlechte Körperhaltung, zu wenig Bewegung im Alltag, ein körperlich anstrengender Job oder Stress im Beruf, der für Anspannung sorgt und zu Verspannungen führt. Auslöser für die Volkskrankheit Rückenschmerzen gibt es einige. Wie kann man Rückenschmerzen vorbeugen?

Sitzen ist das neue Rauchen. Wer oft mit einem schmerzenden Rücken zu tun hat, hat diesen Spruch bestimmt schon einmal gehört. Und sind wir doch mal ehrlich – die meisten von uns sitzen viel. Zum Beispiel im Büro, beim Autofahren oder vor dem Fernseher. Deshalb verwundert es bei genauer Betrachtung eigentlich nicht, dass bei einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts 60 Prozent der Deutschen angegeben haben, dass sie 2022 mindestens einmal Schmerzen im Rücken hatten. Wenn es bei wenigen Malen bleibt, ist das zwar unangenehm und schmerzhaft, aber meistens aushaltbar. Kritisch wird es dann, wenn sich daraus eine chronische Erkrankung entwickelt. Um dem vorzubeugen, gibt es einige Möglichkeiten.

Warmhalten

Kälte ist ungünstig für unsere Muskeln, denn die haben es gerne warm, damit es nicht zu Verspannungen und Schmerzen kommt.

Stress reduzieren

Wenn wir Stress haben, verspannen sich unsere Muskeln und das führt zu Rückenschmerzen. Deshalb heißt es beruflich wie privat: Aufga-

ben abgeben, Pausen machen und auch mal „Nein“ sagen. Außerdem helfen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung dabei, Stress vorzubeugen.

Guter Schlaf

Guter Schlaf beugt Rückenschmerzen vor. Dabei ist es wichtig die richtige Matratze zu nutzen. Guter Schlaf bedeutet aber auch ausrei-

chend Schlaf. Deshalb lieber mal früher ins Bett gehen.

Dehnen

Wer einen Hund oder eine Katze hat, hat sein Tier bestimmt schon einmal dabei beobachtet, wie es sich genüsslich reckt. Machen Sie es wie unsere Haustiere und recken und strecken Sie sich zwischendurch ausgiebig. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Der richtige Arbeitsplatz

Ein ergonomischer Stuhl am Schreibtisch entlastet Ihren Rücken. Auch dem Arbeitgeber nutzt das. Denn statistisch gesehen werden Mitarbeiter mit einem gesunden Rücken seltener krankgeschrieben.

In Bewegung bleiben

Wer regelmäßig von seinem Stuhl aufsteht und einige Schritte macht, lockert die Rückenmuskulatur und kurbelt zudem auch noch den Kreislauf an. Aber auch Sportarten wie Walken, Laufen oder Schwimmen helfen dem Rücken dabei zu entspannen und schmerzfrei zu bleiben.



Beim Laufsport ist es wichtig, dass man die richtigen Schuhe hat. Das Laufen auf Waldböden ist ideal.

Foto: Ingrid/pixabay

Smart gespart oder draufgezahlt?

Smart-Home-Anwendungen

(BHW). Anwendungen von der Heizungssteuerung per App über Tür-, Fenster- und Raumsensoren bis hin zur Vorsorge gegen Einbrüche gibt es in immer mehr Haushalten. Über drei Millionen Deutsche setzen Hightech ein, so das Statistische Bundesamt. Doch wie viel Energie kann man damit einsparen?

Energiefresser: Stand-by

Smart-Home-Fans schätzen, dass Einsparungen von theoretisch bis zu 30 Prozent bei energiebezogener Haustechnik möglich sind. Bei solchen Angaben wird jedoch selten der Lebenszyklus der Smart-Home-Geräte berücksichtigt – schon die Produktion, der Transport und ebenso die Entsorgung von Gehäusen, Elektronik und Batterien verbrauchen Energie und produzieren CO₂. Einmal in Betrieb genommen, kann der ständige Stand-by-Modus Kosten von jährlich 100 Euro verursachen, hat die Umweltorganisation BUND berechnet. „Wenn der Nutzen von smarten Anwendungen bewertet wird, sollte man auch Haushaltsgröße, Gebäudealter und

Bausubstanz einbeziehen“, erläutert Krzysztof Pompa von der Bausparkasse BHW.

Faktor Mensch

In einer Studie der Technischen Hochschule Köln verbrauchten 57 Prozent der beteiligten Einfamilienhaushalte bei der zweijährigen Nutzung eines Smart-Home-Systems zwar weniger Energie. Doch nur 14 Prozent konnten den Gasverbrauch mit 20 bis über 30 Prozent deutlich senken. Bei den restlichen 43 Prozent stieg der Energiebedarf sogar. So kann auch intelligente Technik beispielsweise ein falsches Lüftungsverhalten mit gekipptem Fenster bei laufender Heizung nicht mehr ausgleichen. „Wer Geräte smart steuert, sollte auch seine Verbrauchsgewohnheiten kritisch prüfen und gegebenenfalls anpassen“, so Pompa. Je nach Wohnung und Möglichkeiten vor Ort kann es eine Alternative sein, statt in Technik in Wärmedämmung zu investieren, am besten mit natürlichen Baustoffen. Dann sinkt die Energierechnung tatsächlich.



Beste Chancen auf Förderung durch frühzeitige Beantragung.

Foto: Baufritz/BHW Bausparkasse

Der frühe Vogel fängt den Wurm

Fördermittel

(BHW). Die Kriterien für Bau-Fördergelder haben sich gewandelt. Der Fokus liegt nun stärker auf der energetischen Sanierung von umweltschädlichen Altbauten. Klug geplant und frühzeitig beantragt, stellen Fördermittel eine erhebliche Hilfe für Modernisierungswillige dar. Über Jahrzehnte hat der Staat Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer gefördert, die ihre alten Anlagen durch neue, energiesparende Öl- und Gasheizungen ersetzt haben. Jetzt weht ein neuer Wind bei KfW und BAFA – fossile Energieträger sind in Krisenzeiten schlagartig knapp geworden. Umweltfreundlich waren sie schon vorher nicht.

sonders schlechter Energiebilanz besitzt, kann einen Bonus erhalten. Die Bauplanung und -begleitung durch einen Experten ist der BAFA einen Zuschuss von bis zu 500 Euro auf ein Honorar von maximal 1.000 Euro wert.

Schneller gefördert

Die Nachfrage nach den Förderungen für energetische Sanierungen von Altbauten ist groß – das dürfte auch so bleiben. „Es gilt das Windhundprinzip. Das Budget ist begrenzt, die Anträge werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs abgearbeitet“, erläutert Thomas Mau von der BHW Bausparkasse. Wer zu Beginn eines Jahres den Antrag stellt, hat die besten Chancen. Auch die Mittel für den Tausch alter gegen energiesparende Fenster wurden 2022 gesenkt. Lohnt sich die Beantragung trotzdem? „Ja, denn wer mithilfe von Fördergeldern sein Eigenheim energieeffizient macht, kann Betriebskosten sparen, dabei die Wohnqualität und den Wert des Hauses erhöhen“, betont Mau. Für einen Fenstertausch gibt es immerhin bis zu 12.000 Euro.

Energieeffizient

Bis zu 24.000 Euro schießt der Staat über die BAFA nun denjenigen zu, die eine Wärmepumpe in ihr Eigenheim einbauen lassen. Das ist weniger als zuvor, aber ein ordentlicher Anschlag für alle, die auf klimafreundliche Technik umsteigen wollen. Eine Finanzspritze in gleicher Höhe bekommt, wer zum Beispiel Fassade oder Dach dämmt. Wer ein Eigenheim mit be-



Im Stand-by-Modus nicht immer energiesparend: Smart-Home-Geräte. Foto: tado.com/BHW Bausparkasse



Hochwirksame ätherische Öle aus Heilpflanzen wie in Pinimenthol helfen dabei, wieder fit zu werden. Auch für Kinder gibt es Erkältungsbalsam und -salbe.

Foto: Prostock-Studio/istockphoto.com/spp-o

Erkältet?

Kinder sind besonders betroffen

(SPP-O). Wenn die Jüngsten eine verstopfte Nase haben und Tränen kullern, leidet das Mutter- oder Vaterherz mit. Kleinkinder sind im Durchschnitt sechs- bis sogar zwölfmal im Jahr erkältet, Erwachsene etwa zwei- bis dreimal. Grund für die hohe Infektanfälligkeit ist die Menge an rund 200 unterschiedlichen Viren, die Erkältungen auslösen. Kommt es zum ersten Mal zu einem Kontakt mit einem bislang

unbekannten Virus, kann das Immunsystem überfordert sein und das Kind erkrankt.

Dann ist schnelle Hilfe gefragt – und das am besten schonend und sanft. Mutter Natur steht hier mit wirksamen Wirkstoffen zur Seite. Eucalyptus, Kiefernadel, Menthol und Campher sind in der Heilkunde seit Langem bewährte Essenzen. Diese wertvollen Wirkstoffe sind in der Erkältungssalbe von Pini-

menthol enthalten. Sie ist frei von Farb- und Konservierungsstoffen und wird so auch von empfindlicher Kinderhaut ab 12 Jahren gut getragen. Besonders geeignet für die ganz Kleinen ab zwei Jahren ist das Erkältungsbalsam mild. Hier wurde auf die Wirkstoffe Menthol und Campher bewusst verzichtet.

Auch Inhalationen befreien die Atemwege. Für Kinder unter 12 Jahren hierfür einen Strang von

fünf Zentimetern in etwa 70 Grad heißem Wasser unter Rühren auflösen.

Lassen Sie das Wasser nicht bis zum Siedepunkt aufkochen oder warten Sie ein paar Minuten, bis es entsprechend abgekühlt ist. Für Inhalationen eignen sich Töpfe oder Schüsseln. Bitte darauf achten, dass das Gefäß sicher auf einem festen Untergrund steht und nicht verrutschen kann.

Nur mit Schneekette ins Wintervergnügen starten

Skiurlaub 2022/23: In alpinen Regionen reichen Winterreifen allein oft nicht aus

(DJD). Auch wenn die Menschen in Deutschland aufgrund der Energiekrise und der sonstigen Teuerungen den Gürtel enger schnallen müssen: Auf ihren jährlichen Skiurlaub wollen die meisten Alpensportlerinnen und -sportler nicht verzichten. Die Corona-Beschränkungen, die es im vergangenen Winter noch gab, sind weitgehend entfallen, in einer Hinsicht aber sollte man weiterhin sehr vorsichtig sein: Im Alpenraum findet man noch den „echten“ Winter mit reichlich Schnee und oft schwierigen Straßenverhältnissen.

Schneeketten helfen, wenn mit Winterreifen nichts mehr geht

Wer dort in der kalten Jahreszeit mit dem Auto unterwegs ist, kommt nur mit Winterreifen oft nicht weiter. Denn auf langen und steilen Steigungen mit Neuschnee oder festgefahrener Schneedecke, worunter sich meist blankes Eis befindet, sind



selbst die besten Winterpneus überfordert, an Schneeketten führt dann kein Weg vorbei. Ein rundes Schild mit blauem Grund und Schneekettensymbol weist in Österreich beispielsweise auf eine Schneekettenpflicht hin. Wer sich nicht daran hält, muss mit hohen Bußgeldern rechnen. Schneeketten können bei extremen Wetterbedingungen auf

ebener Strecke und an Steigungen ihre Dienste tun. Allradfahrzeuge benötigen sie bei Gefälle sogar, um bremsfähig und lenkbar zu bleiben. Die Ketten sollten beim Start in den Winterurlaub griffbereit sein, um die Anschaffung sollte man sich also rechtzeitig kümmern. Zu kaufen gibt es sie im Zubehörhandel oder online.

Bei Schneeketten sollte man auf leicht montierbare Modelle achten

Beim Kauf von Schneeketten sollte man vor allem auf leicht montierbare Modelle achten. Die Schneekette Click2Go von RUD etwa wird mit wenigen Handgriffen an der Außenseite des Rads mit einem Klick angebracht und zieht sich beim Anfahren selbst aufs Rad. Mit einem Klick lässt sich das Modell auch wieder demontieren. Durch die feinen Kettenglieder auf der Lauffläche des Reifens und die fehlenden Elemente auf der Innenseite kann die Schneekette an allen Fahrzeugen der neueren Generation, auch an Elektrofahrzeugen mit schmalen Radkästen, montiert werden. Mehr Infos gibt es unter www.rud.com. Tipp: Auch das Aufziehen leicht montierbarer Ketten sollte man vor der Abfahrt mindestens einmal geübt haben.

Foto: djd/RUD Ketten/Ivan Redaelli



Würden Sie Insekten essen?

Kennzeichnung in der Zutatenliste erforderlich

(DRM). In vielen Ländern der Welt sind Insekten ein natürlicher Teil der Ernährung. Rund 2.000 Insektenarten auf der Welt gelten als essbar, weltweit essen über eine Milliarde Menschen regelmäßig Insekten. Teilweise gelten diese sogar als Delikatessen. In Deutschland und Europa ist das bisher eher die Ausnahme. Doch der Trend hin zu Insekten in Lebensmitteln nimmt zu.

Streetfoodmärkte setzen oft Trends in Sachen Essen. Genau dort findet man mittlerweile auch häufiger Imbisswägen, die sich auf diese Nische spezialisiert haben. Auch in Deutschland dürfen bereits seit einigen Jahren Insekten in der Lebensmittelindustrie verwertet werden. Bereits seit 2021 gilt das für die Larve des gelben Mehlwurms sowie die Wanderheuschrecke. Seit dem 24. Januar 2023 hat die EU nun auch zwei weitere Insekten für den Verbrauch freigegeben. Die Larven des Getreideschimmelkäfers, der auch als „Buffalowurm“ bekannt ist, dürfen in ausgewählte Lebensmittel beigemischt werden. Auch die Hausgrille darf nun in entfetteter Pulverform verwendet werden.

Die aktuelle Verordnung erlaubt es nicht, dass die Tiere an sich als Lebensmittel zum Verkauf angeboten werden und in den Supermarktregalen landen. Vielmehr werden die Insekten weiterverarbeitet. Am Ende stehen dann Produkte im Regal, die mit Insektenpulver oder

Paste hergestellt wurden. Und das dürfen nur wenige Firmen für vorläufig fünf Jahre. Zudem ist es in Europa vorgeschrieben, dass alle Zutaten in den Inhaltsstoffen auf dem Produkt aufgelistet werden müssen. Hier kann man sich in Zukunft also daran orientieren, ob der Hersteller die Produkte mit Insekten hergestellt hat.

So werden die Insekten ausgewiesen:

- **Teilweise entfettetes Pulver aus der *Acheta domestica* (Hausgrille)**
- **Gefrorene Paste aus Larven von *Alphitobius diaperinus* (Getreideschimmelkäfer)**

Das Pulver oder die Paste dürfen in einer ganzen Reihe von Lebensmitteln eingesetzt werden. Darunter in Backwaren, Teigwaren, Suppen, Soßen und vielen mehr. In Fleischersatzprodukten darf die Menge aber nicht mehr als 5 Prozent betragen.

Ob sich diese Produkte in Deutschland und Europa durchsetzen werden, ist aktuell noch ungewiss.



Pflanzenbilder aus sieben Jahrhunderten

im Hessischen Landesmuseum Darmstadt

DARMSTADT (PM). Die Graphische Sammlung im Hessischen Landesmuseum Darmstadt präsentiert einen bunten Strauß mit rund 60 Pflanzenbildern auf Papier vom 15. Jahrhundert bis zur Gegenwart.

Mit ihrem ewigen Zyklus von Keimen, Wachsen, Blühen und Verblühen ist die Pflanze Urbild des fortwährenden regenerationsfähigen Lebens. Grünzeug fungiert als primäre Assoziation dessen, was für den Menschen als Natur gilt. Grün ist die Farbe der Hoffnung und der erwachenden Natur. Der Sphäre des pflanzlich Vegetativen wurden von jeher Potentiale des Spirituellen zugeschrieben. Seit dem Mittelalter meint grün ausdrücklich den Anfang einer Liebe und steht in letzter Steigerung der Symbolfarbe für die Liebe selbst. Die grüne Seite spricht die Herzseite an – sie ist nicht nur der Sitz der Lebenskraft, sondern zugleich die liebenswürdigste Seite eines Menschen.



Von zentraler Bedeutung für die Entwicklung der abendländischen Pflanzenikonographie wurde der Topos des Paradiesgartens als umzäunter Ort (hortus conclusus): Maria weilt im Garten und kann nicht hinaus, Adam und Eva sind aus dem Garten verbannt und dürfen nicht mehr hinein. Die im Garten wachsenden Millefleurs sind das ornamentale Versprechen einer ungestörten Biodiversität. Dieses grüne Paradies ist eine Utopie, ein Nicht-Ort, der zu einer Topographie der Sehnsucht wurde.



Jenseits gegenwärtiger Bioromantik oder Natur-Wellness zeigt die Ausstellung die kulturbildenden Prozesse der Flora auf. Auch in Anbetracht der fortschreitenden Naturzerstörung durch die ungebremste Ausbeutung der Ressourcen und den Klimawandel lohnt diese Retrospektive auf Pflanzendarstellungen aus sieben Jahrhunderten. Die Arbeiten auf Papier öffnen einen Dschungel voller Geheimnisse und Überraschungen und belegen, dass Pflanzen eben keine passiven Wachstumsroboter, sondern kommunikative und sensible Organismen sind.

In der Ausstellung ist die Pflanzensymbolik des späten Mittelalters genauso vertreten wie Blattornamente der Renaissance oder Maria Sibylla Merian und die Blumenquarelle der Nürnberger Malerinnen, insbesondere Barbara Regina Dietzsch. Ein Thema ist auch das üppige niederländische Blumenstillleben des 18. Jahrhunderts. Alexander von Humboldts Publikation zur Pflanzengeographie (Paris 1805) steht für die wissenschaftliche Disziplin der Botanik und ein neuartiges interdisziplinäres Verständnis von Natur und Kultur. Die Zeichnung der Romantik entdeckt die Schönheit der kleinen unscheinbaren Naturdinge, um sie zum Sprechen zu bringen. Der Bogen spannt sich weiter über Jugendstil, Expressionismus, die Pop Art mit Jim Dine's »Vegetables«, frühe Wahlplakate der Grünen bis zu ausgewählten Positionen Gegenwart.



Foto: Andreas/pixabay

Die Kraft des Waldes spüren

(DRM). Wer gestresst ist, dem empfiehlt die Waldgesundheitstrainerin Katharina Raba, im Wald zu sich selbst zu finden, denn Waldbaden wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Katharina Raba teilt ihrer Gruppe kleine Bilderrahmen aus Holz aus. „Der Wald ist ein Kunstwerk“, sagt sie und regt dazu an, den Wald, die Bäume, das Moos, oder jeden noch so kleinen Ausschnitt am wuseligen Waldboden mit all seinen Käfern, Spinnen, dem Laub und den Ästen durch diesen Bilderrahmen zu betrachten. Und tatsächlich sind die Teilnehmer*innen der Waldbaden-Tour erstaunt über das, was sie durch die Rahmen so alles entdecken. Sei es der Blick in die Baumwipfel, die der Wind leicht hin und her bewegt, die Struktur der Baumrinde oder das Spinnennetz, an dem sich frischer Tau perlt. Es ist eine der vielen Übungen, zu denen Katharina Raba bei ihren Waldbaden-Touren anleitet. Sie hat sich vom Kneippärztebund in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität in München zur Wald-Gesundheitstrainerin ausbilden lassen. Unter

dem Namen „Mein Wald-Gefühl“ bringt sie Interessierten den Wald von einer ganz neuen Seite näher.

Die Heilkraft der Bäume

Waldbaden, bzw. Shinrin-Yoku, ist in Japan Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Bereits im Jahr 1982 hat der Begriff das japanische Forstministerium geprägt und meint damit, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Dass Ärzt*innen bei Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Unübliches. An dortigen Universitäten ist Waldmedizin längst anerkanntes Forschungsgebiet. Die Waldluft und die ätherischen Öle, die von den Bäumen freigesetzt werden, wirken sich auf unser Nervensystem und auf unsere Stresshormone aus, sagen Forscher*innen. Und dass sich Bewegung und frische Luft positiv auf das Immunsystem und unsere gesamte körperliche Verfassung auswirken, ist selbsterklärend. Den Wald mit allen Sinnen zu erleben, das ist auch das, was Katharina Raba in ihren Workshops erreichen möchte. Man wird in Kindheitstage zurückversetzt, an denen man der Natur oft noch

verbundener war als heute im Alltagsstress zwischen Beruf und Familie. Wann hat man das letzte Mal an Moos und feuchtem Laub gerochen, die knorrige Rinde eines Baumes erfüllt, den kleinen Vogel auf einem Ast beobachtet, dem sanften Rauschen des Windes in den Blättern gelauscht oder ist barfuß über den Waldboden getapst?

Achtsamkeitsschulungen im Wald

Die Übungen im Wald sollen helfen, ausgeglichener, achtsamer und bewusster mit sich und mit der Natur umzugehen: Wahrnehmungs- und Atemübungen, Meditationen, Entspannungsmethoden

und Wandern in Stille. Waldbaden kann auch Burnout-Erkrankungen vorbeugen und ein Ausgleich zu Homeoffice oder für Alleinstehende sein. In gut zwei Stunden führt die Waldbaden-Tour von Katharina Raba über einen Rundweg durch den Wald, macht Station an unterschiedlichsten Waldstücken, mal auf einer Lichtung, mal am Waldrand oder auf einem mit Moos bewachsenen Hügel. Dann geht es für die Teilnehmer*innen wieder zurück in den trubeligen Alltag – nun aber sicherlich um einiges ausgeglichener, geerdeter und mit vielen Hilfsmitteln an der Hand, wie man Stress im Alltag bewältigen kann. Ein bewusster Spaziergang im Wald wird sicherlich helfen.



Foto: Joe/pixabay

Tier der Woche

Malaga

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Malaga (w, 10 Jahre, 50 cm, 20 kg) lebte 10 Jahre an der Kette dann endlich wurde sie befreit. Sie liebt trotz ihres Schicksals die Menschen sehr, geht gerne spazieren und genießt jede Streicheleinheit. Sie ist absolut verträglich mit ande-

ren Hunden und kennt Katzen. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



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

Mehr Förderung für soziales Wohnen

Auch wenn der Bestand an Sozialwohnungen seit 2020 stetig steigt, sind sie weiterhin rar, da jedes Jahr tausende Wohnungen aus der geförderten Preisbindung herausfallen. Dementsprechend dringend und wichtig sind Neubauvorhaben. Jetzt aber drohen Inflation und erhöhte Baukosten das Wachstum auszubremsen. Das Land Hessen will dem unter anderem mit einer verstärkten Investition in den Neubau und die Förderungen von Sozialwohnungen entgegenwirken. Dies ist umso wichtiger, da ein Gutachten des Instituts für Wohnen und Umwelt für Hessen einen Bedarf von zusätzlichen rund 300.000 Wohnungen bis zum Jahr 2040 ermittelt hat.

Hilfe für Erdbebenopfer

Überall in Hessen wurden als direkte Reaktion auf das schwere Erdbeben am 06. Februar in der türkisch-syrischen Grenzregion Spendenaktionen ins Leben gerufen. Um diese im Rhein-Main-Gebiet zu koordinieren, gibt es jetzt die „Erdbebenhilfe Türkei – Frankfurt RheinMain hilft!“, die mit Unterstützung der Stadt Frankfurt eine passende Sammelstelle gefunden hat. So stellt die BEOS AG der Erdbebenhilfe zwölf Lagerräume zur Verfügung. Dort können die Hilfsgüter täglich von 10 bis 18 Uhr abgegeben werden, am Wochenende von 10 bis 16 Uhr. Sollte der Platz nicht ausreichen, ist auf dem Gelände des Industrieparks Griesheim eine zusätzliche Lagerhalle für die Sachspenden frei.

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

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

www.thnxtags.com | Verwende Rabattcode: PR10%v1

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Freiheit ganz ohne Gedränge

Österreich: Urlaubsbauernhöfe in Alleinlage für den unbeschwerten Winterspaß

(DJD-K). Endlich wieder in alpiner Bergwelt sportlich durchstarten: Die Vorfreude darauf ist bei vielen Menschen in der aktuellen Saison besonders groß. Ausgangspunkt für zahlreiche winterliche Aktivitäten können Urlaubsbauernhöfe in Österreich sein. Durch ihre Lage inmitten der Natur bieten sie eine attraktive Auswahl an Langlaufloipen, Skitouren, Skipisten, Schneeschuh- und Wanderwegen direkt ab Hof. Bei der Rückkehr wartet ein schmackhafter Kräutertee oder ein heißer Punsch. Das Bankerl am Kachelofen wärmt schnell auf, ein angenehmer Geruch von Holz und Kräutern macht sich breit. Auf vielen Bauernhöfen kann man seine Muskeln auch mit einer Runde Sauna oder Hotpot entspannen. Und die Gastgeber haben die besten Tipps für ihre Gäste und bieten für jeden Geschmack das richtige Rahmenprogramm. Infos, Kataloge zum Download und zum Bestellen sowie Buchungsmöglichkeiten gibt es unter www.urlaubambauernhof.at.

Vier sportliche Aktivitäten für eine „bewegte“ Schneezeit

Langlauf

Die Sonne glitzert im Neuschnee, die Luft ist klirrend kalt: perfektes Wetter für eine Runde Langlauf auf einer bestens präparierten Loipe. Von den oftmals idyllisch gelegenen Urlaubsbauernhöfen aus kann man die winterliche Umgebung auf zwei Brettern erkunden. Das stärkt die Muskulatur und verbrennt Kalorien. Nach dem Aktivprogramm hat man sich eine deftige Bauernjause, österreichisch für Brotzeit, verdient.

Ski oder Snowboard

Tiefschneefahren durch unberührten Pulverschnee: Viele Urlaubsbauernhöfe sind dank ihrer Lage in den schönsten Wintersportgebieten Österreichs das ideale „Basislager“ für ein aufregendes Pistenabenteuer.



er. Einfach Bretter anschnallen und über die präparierten Hänge wedeln. Ski oder Snowboard? Blaue, rote oder schwarze Piste? Das kann jeder Gast nach eigenem Gusto entscheiden.

Skitouren

Viele ausgewiesene Aufstiegswege und Abfahrtswege sind speziell auf die Bedürfnisse von Skitourengeheimen ausgerichtet. Dabei kann man genussvoll durch die winterliche Landschaft auf Fellskiern aufwärtswandern, sich zwischendurch an der Aussicht auf die verschneite Umgebung erfreuen und im An-

schluss eine spritzige Abfahrt zurück zum „Basislager“ machen.

Eislaufen

Auf vielen österreichischen Seen, vom Burgenland über das Salzburger Land bis hin nach Vorarlberg, kann man über die spiegelblanken Flächen eines zugefrorenen Sees gleiten. Oder wie wäre es mit Eisstockschießen? Auf vielen Seen ist das möglich. Im Anschluss gibt es dann zum Aufwärmen bei der Bäuerin einen warmen Punsch. Und die wohlige Stube lockt auch schon.

Foto: djd-k/www.Urlaubambauernhof.at/Bernd Suppan

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 06

■	I	E	■	Z	S	■	■	■	M	A	■	■	■	G					
■	M	E	C	K	I	■	V	A	N	D	A	L	I	S	M	U	S		
■	P	L	■	T	E	E	T	A	S	S	E	■	■	E	L	■	■		
■	S	A	L	A	M	I	■	N	O	T	■	S	■	S	A	U	N	A	
■	L	E	I	H	E	N	■	L	A	B	E	L	■	T	W	■	■	■	
■	D	A	G	R	■	R	■	A	L	T	A	I	■	M	E	H	E	■	
■	I	■	R	E	C	K	E	■	G	■	B	I	N	N	E	■	■	■	
■	L	O	S	E	N	■	D	U	M	A	■	W	D	R	■	■	■	■	
■	E	I	N	■	B	E	T	O	N	U	N	G	■	L	■	B	■	■	
■	B	■	S	A	M	E	■	L	E	E	■	N	■	H	O	L	A	■	
■	R	E	T	T	I	C	H	■	S	■	B	E	L	E	S	E	N	■	
■	K	A	R	R	E	■	K	■	M	I	X	E	R	■	I	■	I	N	■
■	■	■	B	E	L	E	G	■	A	■	K	N	U	T	■	■	■	■	■
■	K	A	I	S	E	R	■	D	B	■	B	R	A	U	E	R	E	I	■
■	L	A	U	T	■	I	■	M	I	R	A	■	W	E	R	■	R	■	■
■	R	R	■	A	N	H	E	U	E	R	N	■	R	■	D	I	R	■	■
■	R	O	L	■	U	L	M	■	Y	■	O	E	K	A	■	■	■	■	■
■	E	R	N	T	E	■	T	■	R	O	G	E	N	■	M	■	■	■	■
■	K	E	A	■	O	■	M	A	G	E	N	■	P	K	A	U	M	■	■
■	■	■	A	N	B	A	U	■	N	■	S	P	R	O	S	S	E	■	■
■	N	I	N	A	■	J	■	A	N	E	T	■	A	K	T	■	L	■	■
■	A	■	D	■	M	A	L	A	R	I	A	■	E	■	A	E	■	■	■
■	E	U	R	O	P	A	■	A	S	A	■	T	A	B	L	E	T	■	■
■	E	H	R	U	N	G	■	E	D	I	T	I	O	N	■	E	T	■	■
■	N	O	N	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

ANSTREICHER

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf 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

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

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

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

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

ANZEIGEN

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

Herr Daniel sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Gold- schmuck. Suche Lampen, Pe- rücken, Puppen, Bernstein, Haus- haltsauflösungen, Bleikristalle, Bil- der, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figu- ren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardi- nen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wert- schätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibma- schinen, Figuren, Schallplatten, Ei- senbahnen, Leder- und Krokota- schen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Or- den, Fernglas, Puppen, Perrücken, Krüge. Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschät- zung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

Immobilien

Fischbachtal Niedernhausen: Freistehendes EFH mit Garten; wunderschöne, ruhige Lage, traumhafte Weitsicht (BJ 1963, Grdst. 908 m², Wfl. ca. 107 m²), EneV 233 kWh/(m²a), G, Öl, € 418.000,- + 2,975% Courtage (inkl. MwSt.).
Deutsche Privatfinanz AG, Herr Emig, ☎ 0172/3674480

Stellen

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

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

Kroatische Frau sucht neue Be- treuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Men- schen. Nur langfristig! Bitte nur seri- öse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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, HIT, LIDL, Netto,
Norma, REWE, Rossmann,
Telekom, Thomas Philipps

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

Maximilian Gege



oekom.de/ulg-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: Preislise 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 südhesen 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 südhesen 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



Die fünfte Jahreszeit

Karneval

(DRM). Am 11.11. um 11.11 Uhr wird traditionell die Karnevalsession, der Fasching, die fünfte Jahreszeit, Fasnacht oder auch die närrische Jahreszeit eröffnet. Bereits seit dem 19. Jahrhundert ist das so. Warum der 11.11.?

Hintergrund ist, dass es auch vor Weihnachten, bereits kurz nach der Fixierung des Festes im Jahr 354, eine vorbereitende 40-tägige Fastenzeit gab. Ähnlich der österlichen Fastenzeit, die am Aschermittwoch beginnt. Sie begann am 11. November, dem Martinstag. Es galt, die vorhandenen Lebensmittel zu verzehren, die nicht „fastenzeitgemäß“ waren, wie Fleisch, Schmalz, Eier und Milchprodukte. Auch war der Martinstag der Endtermin des bäuerlichen Jahres, an dem die Pacht fällig wurde und das Gesinde wechselte. Den Höhepunkt erreicht die Fastnacht in der eigentlichen Fastnachtswoche vom Lumpigen Donnerstag bis hin zum Faschingsdienstag. Der Lumpige Donnerstag wird vielerorts auch Weiberfasching genannt. Er markiert den Übergang von den Prunksitzungen zum Straßenfasching. In vielen Gemeinden stürmen verkleidete Frauen die Rathäuser und „übernehmen die Macht“ von den Männern. Symbolisiert wird die Machübernahme durch Schlüsselübergabe und/oder das Abschneiden der Krawatten. Die Faschingsumzüge und andere Straßenfaschingsveranstaltungen finden von Samstag bis Dienstag statt, wobei vor allem im Rheinland der Rosenmontag der Tag der Umzüge ist. Mit dem Aschermittwoch beginnt dann die Fastenzeit. In der Nacht zu Aschermittwoch um Punkt

Mitternacht endet der Fasching. Vielerorts wird dann der Fasching zu Grabe getragen. Im rheinischen gibt an vielen Orten die Tradition, dass die Karnevalisten in dieser Nacht eine Strohfigur, den so genannten Nubbel, als Verantwortlichen für alle Laster der karnevalistischen Tage, vor allem wegen des ausgegebenen Geldes, verbrennen. Diese letzten Feierlichkeiten des Faschings werden auch Kehraus genannt. In früheren Zeiten haben vor allem die Damen mit ihren bodenlangen Gewändern beim Tanzen sozusagen den Tanzboden gekehrt. Mancherorts treffen sich die Karnevalisten am Aschermittwoch noch einmal zu einem gemeinsamen Fischessen oder zu einem rituellen „Portemonnaie-Auswaschen“.

Faschingskrapfen, Berliner, Kräbbel, Kiachle & Co.

Das süße Faschingsgebäck ist im ganzen deutschsprachigen Raum beliebt und bekannt, allerdings unter vielen verschiedenen Namen und Regionalbezeichnungen. In Sachen Zubereitung gibt es mindestens ebenso viele Rezepte. Klassisch wird der Teig, das kann zum Beispiel ein Hefeteig, ein Brandteig oder auch ein Quarkteig sein, in heißem Fett ausgebacken. Anschließend kann das Gebäck mit Puderzucker bestäubt oder mit Glasur überzogen werden. Meist werden die Küchlein mit Marmelade oder verschiedenen Cremes gefüllt. In früheren Zeiten war der Krapfen ein Festtags- oder Fastengebäck. In katholisch geprägten Gemeinden wurde es mit der Zeit zunehmend in der Fastnachtszeit populär.

Was hilft, wenn's beim Karneval ein Glas zu viel geworden ist

Wenn es beim Feiern, das eine oder andere Glas zu viel geworden ist, rächt sich das meist am nächsten Tag mit einem Kater. Das Wort entstammt ursprünglich der studentischen Umgangssprache des 19. Jahrhunderts und ist scherzhaft vom Katarrh abgeleitet. Wobei die alkoholbedingten Symptome nicht damit vergleichbar sind. Häufig wird auch der Ausdruck Katzenjammer gebraucht, dieser ist die nettere Version des Wortes Kotzenjammer aus der Goethe Zeit. Die Leiden sind immer ähnlich: Kopfschmerzen, Übelkeit und Kreislaufprobleme.

Durch den konsumierten Alkohol kommt es meist zu erhöhtem Harndrang, daher ist der Körper am Morgen danach meist ausgetrocknet. Mit der Flüssigkeit wurden auch viele wichtige Minerali-

en ausgeschwemmt. Das kann zu Kopfschmerzen führen. Oberste Priorität bei einem Kater ist daher, den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder auszugleichen. Dies geht am besten, indem man viel Wasser trinkt. Verdünnter Saft oder Kräuter- und Früchtetees sind auch gut. Von zu viel Kaffeegenuss ist eher abzuraten. Auch auf das gerne genommene Konterbier oder den Reparaturschnaps, also das Weitertrinken am Morgen, sollte man eher verzichten.

Beim Essen muss sich der Magen langsam wieder eine ausgewogene Grundlage schaffen, zum Beispiel mit einem Butterbrot. Saures, wie der berühmte Rollmops, hat von den Inhaltsstoffen nur den Nutzen, dass es den Durst anregt und man mehr trinkt. Wissenschaftler haben übrigens herausgefunden, dass ein ordentlicher Kater die Leistungsfähigkeit bis zu drei Tage lang einschränken kann.



ÖFFNE JETZT!



T-Roc Cabrio.

Offen für alles. Nimm Dir die Freiheit.

Mit dem T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Offen oder geschlossen. Was immer Du magst. Größer als es scheint, günstiger als Du denkst.

WIEST
GROUP

Wiest. Volkswagen Darmstadt



Autohaus J. WIEST & Söhne GmbH | Hilpertstraße 6 und Riedstraße 5 | 64295 Darmstadt

Call: +49 (0) 6151 864- 0 | wiest-autohaeuser.de | Mail: kontakt@wiest-autohaeuser.de

Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,9 l/100km CO₂ Emission kombiniert 134 g/km Effizienzklasse B