

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

7. Januar 2023

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 16.354

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)

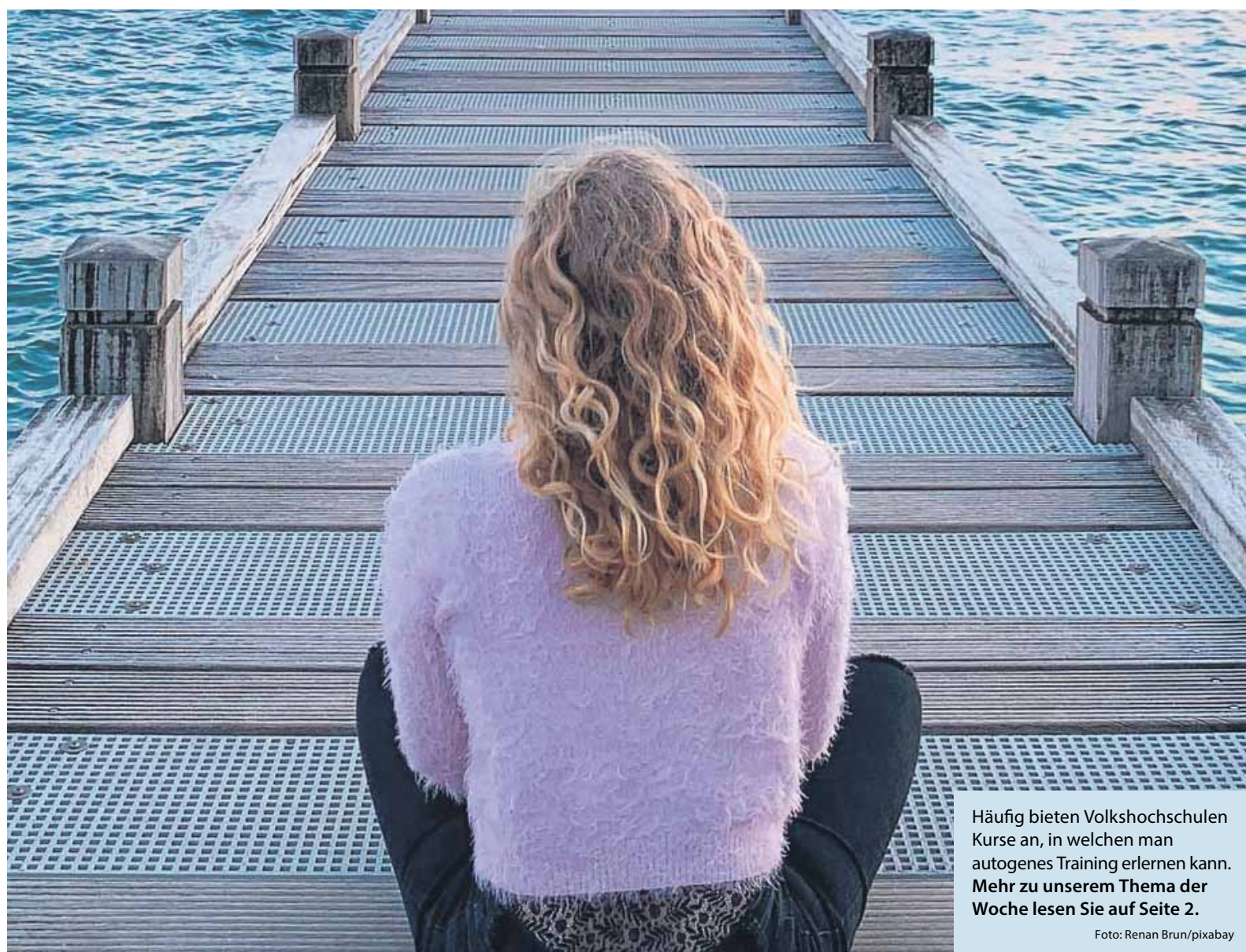


Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9



Häufig bieten Volkshochschulen Kurse an, in welchen man autogenes Training erlernen kann. Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Renan Brun/pixabay

## Einfach entspannt sein

Autogenes Training kann Alltagsstress wirkungsvoll reduzieren



Foto: Elina Fairytales/pexels

## Einfach entspannt sein

### Autogenes Training

(DRM). Die Zeiten werden stressiger, der Job fordernder und das Privatleben hält auch immer wieder die eine oder andere Überraschung bereit. Schnell kann man da den Überblick verlieren. Man fühlt sich überfordert, in eine Ecke gedrängt, der Blutdruck geht nach oben und die Laune dementsprechend nach unten. Wichtig ist es deshalb sich Wege und Möglichkeiten zu suchen, um den Stresskreislauf zu durchbrechen.

Sport, Yoga oder Meditation sind einige der Übungen, die bei diesem Dilemma helfen können. Eine weitere Möglichkeit, die für innere Ruhe und Entspannung sorgen kann und sogar dabei helfen kann den Blutdruck zu senken, ist das Training für autogene Entspannung, kurz Autogenes Training. Diese Entspannungstechnik basiert auf Autosuggestion und wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem

Buch „Das autogene Training“ publiziert. Mittlerweile ist autogenes Training in Deutschland und Österreich sogar als Psychotherapiemethode anerkannt.

#### Ruhe und Kraft für den Alltag

Der Vorteil gegenüber anderen Entspannungsmethoden: Autogenes Training kann leicht erlernt werden und kann bereits nach wenigen Einheiten zuhause selbst angewendet werden. Nerven, Kreislauf und Muskeln reagieren mit innerer Ruhe und Entspannung auf Sätze, die im Gedanken formuliert werden. Wer das Training einmal beherrscht, kann diese Fähigkeit auch ganz unauffällig im Alltag anwenden und so zwischendurch für einen Moment der Entspannung sorgen. Auch die Stressresistenz wird mit dem autogenen Training gefördert.

Um das Stadium der Entspannung zu erreichen, sagt sich der Übende immer wieder Sätze vor, wie:

„Mein rechtes Bein wird ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist strömend warm“, und versetzt sich somit durch die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers, sowie der Anwendung der „Gedankenformeln“ in einen tiefen Entspannungszustand, fernab von äußeren Einflüssen.

#### Warum autogenes Training?

Autogenes Training wird auch zur Behandlung von Migräne, Schlafstörungen, Depressionen oder auch Angstzuständen eingesetzt. Durch das regelmäßige Üben kann allgemein das Wohlbefinden und die Stimmung gesteigert, Stress wirkungsvoll reduziert und die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verstärkt werden.

Häufig bieten Volkshochschulen Kurse an, in welchen man autogenes Training erlernen kann. Aber auch mittels verschiedener Bücher und CDs ist ein Einstieg in diese Entspannungstechnik möglich.



Foto: Alena Dammelp/pexels

Im Osten der Kitzbüheler Alpen erwartet Winterurlauber mit dem PillerseeTal eine besonders reizvolle Region.

Fotos: djd/Tourismusverband PillerseeTal/  
defrancesco und Mirja Geh



## Zeit für Wintermomente im PillerseeTal

Tipps für einen abwechslungsreichen Winterurlaub in den Kitzbüheler Alpen



Insgesamt 100 bestens präparierte Loipen-Kilometer (klassisch und Skating) in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden führen quer durch das Tal.

(DJD). Verschneite Traumlandschaften, weitläufige Pisten, bestens präparierte Langlaufloipen, wunderschöne Winterwanderwege und vielfältige Freizeitmöglichkeiten für die ganze Familie: Im Osten der Kitzbüheler Alpen erwartet Winterurlauber mit dem PillerseeTal ein besonders reizvoller Landstrich. Die dazugehörigen Orte Fieberbrunn, Hochfilzen, St. Jakob in Haus, St. Ulrich am Pillersee und Waidring vereinen traditionelle Wohlfühlatmosphäre mit einem tollen Erlebnisangebot. Gleichzeitig gilt das PillerseeTal als schneereichste Region Tirols.

### Pisten für jeden

Die Winterlandschaft lässt sich auf individuelle Art und Weise genießen – unter [www.pillersee.at](http://www.pillersee.at) gibt es alle Urlaubstipps. Wer etwa gerne die Piste runter flitzt, dem stehen gleich drei Skigebiete zur Verfügung - für Sportliche, Genießer und Familien. Zwischen den Abfahrten laden traditionelle Berggasthöfe und zünftige Skihütten zu einer Pause ein. Auch für Langläufer ist das PillerseeTal ein wahres Paradies. Insgesamt 100 bestens präparierte Loipen-Kilometer (klassisch und Skating) in

unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden führen quer durch die Region. Die Loipen im gesamten Tal tragen das Loipengütesiegel des Landes Tirol und sind zum größten Teil per GPS erfasst. Verirren ist somit ausgeschlossen. Wer sich im Biathlon versuchen möchte: Beim „Biathlon für Jedermann“ in Hochfilzen hat man Gelegenheit dazu.

### Glücksmomente abseits der Piste

Auch abseits der Pisten und Loipen können sich Urlauber auf vielseitige Outdoor-Aktivitäten freuen. Auf Winterwanderungen etwa lernt man ganz entspannt die schönsten Winkel der Region kennen. Die Auswahl an 100 Kilometern geräumter Winterwanderwege bietet Genießern wie Ausdauer-Enthusiasten die richtige Tour. Wer lieber im Pulverschnee unterwegs ist und abgelegene Orte entdecken möchte, sollte sich die Schneeschuhe anziehen und sich auf in den Tiefschnee machen. Für Anfänger gibt es geführte Touren. Wer möchte, kann die Schneeschuhwanderung mit Tierspurenlesen mit einem Räucherworkshop kombinieren.



### Von Fackelwanderung bis Lama-Trekking

Ein schönes Erlebnis ist auch eine abendliche, geführte Laternenwanderung durch den Wald oder eine idyllische Fackelwanderung. Daneben locken weitere Aktivitäten in der Natur wie Rodeln, Eisstockschießen oder Lama-Trekking. Spannende Ausflüge können ebenso auf dem Urlaubsprogramm stehen - beispielsweise zum Jakobskreuz, dem höchsten begehbaren Gipfelkreuz der Welt, zum Triassic Park auf der Steinplatte oder zum Timoks Alpine Coaster in Fieberbrunn. Ein Tipp für alle, die im März 2023 Urlaub machen: Vom 9. Bis 12. März finden die Europäischen Winterwandertage im PillerseeTal statt.



Völlegefühl, Druckschmerz, Sodbrennen, saures Aufstoßen, Magenbrennen – typische Symptome eines Reizmagens.

Foto: stock.adobe.com/JackF

## Reizmagen? Kein Grund zu Panik!

Wenn Essen nur noch Qual bedeutet

(PM/WLM). Kurz nach der Nahrungsaufnahme kommen die Probleme: Druck im Oberbauch, saures Aufstoßen, Völlegefühl, Magenbrennen bis hin zu heftigen Magenschmerzen. Jedes Vergnügen am Essen verfliegt. Wir sprachen mit dem Gastroenterologen Dr. med. Andreas Niedenthal vom mdz – Magen Darm Zentrum in Darmstadt über den Reizmagen, die sogenannte funktionelle Dyspepsie (FD) und über eine brandneue Zusammensetzung zweier spezifischer, für die Magengesundheit wichtiger Bakterienstämme.

**Redaktion:** Herr Dr. Niedenthal, was deutet auf einen Reizmagen hin?

**Dr. Niedenthal:** Viele Betroffene klagen über ein vorzeitiges Sättigungs- und Völlegefühl, andere über Magenschmerzen, über Sodbrennen, Aufstoßen, Übelkeit oder gar Erbrechen. Wichtig für die Diagnose ist, dass diese Beschwerden über mindestens drei Monate immer wieder auftreten, also nicht einfach nur eine momentane Befindlichkeitsstörung darstellen. Für Reizmagen-Patienten wird die Nahrungsaufnahme zur reinen Notwendigkeit, häufig sogar gefürchtet. Und das beeinträchtigt natürlich massiv die Lebensqualität.

**Redaktion:** Wie kommt es zu den Beschwerden?

**Dr. Niedenthal:** Um das zu verstehen, geht kein Weg an ein klein wenig Physiologie vorbei: Üblicherweise hat unser Organismus ein komplexes System aufgebaut, wie mit ankommender Nahrung umzugehen ist. Für jede aufgenommene Nahrung muss im Magen erst einmal Platz geschaffen werden. Dies geschieht normalerweise

durch eine Ausdehnung des oberen Magenbereiches. Bei Reizmagen-Betroffenen ist dieser Bereich aber zu verspannt, um sich an die Menge der ankommenden Nahrung anzupassen. Weil sie dann keinen Platz hat und zudem die Magenmuskulatur bei Reizmagen-Geplagten zu langsam arbeitet, verbleibt die Nahrung länger als gewöhnlich im unteren Teil des Magens.

**Redaktion:** Ist das der berühmte „Klos im Magen“?

**Dr. Niedenthal:** Genau, viele Menschen beschreiben das so. Es fehlt eben wichtige Zeit, die Verdauung des Nahrungsbreis einzuleiten und voranzubringen. Diese Verdauungsstörungen können dann die charakteristischen Reizmagen-Symptome wie Völlegefühl, die vorzeitige Sättigung und Magenschmerzen verursachen.

**Redaktion:** Was stimmt denn da nicht mit dem Magen?

**Dr. Niedenthal:** Schaut man genau hin, liegt das Problem nicht nur im Magen selbst, sondern eher im ersten Teil des Dünndarms, dem sogenannten Zwölffingerdarm. Häufig ist bei Reizmagenpatienten in diesem Bereich die Zusammensetzung der angesiedelten Darmbakterien, wir sprechen von Mikrobiom, verändert und aus dem Gleichgewicht. Diese Änderung in der bakteriellen Zusammensetzung, wir sprechen von „Dysbiose“, schwächt die Struktur der Darmwand. In der Folge können Nahrungsmittelbestandteile, Allergene sowie Gallensäuren dort zu unterschwelligem Entzündungen führen.

**Redaktion:** Sie sprechen von Störungen im Darm. Aber die Symptome treten doch im Magen auf?

**Dr. Niedenthal:** Ja, sicher. Allerdings kommuniziert das Mikrobiom des Darms über verschiedenste Wege mit unserem Nervensystem. Diese Kommunikation zwischen Darm und Gehirn wird als Darm-Hirn-Achse bezeichnet und funktioniert in beide Richtungen. Folgerichtig können Geschehnisse im Gehirn wie zum Beispiel Stress auch unsere Darmgesundheit stören. Andersherum beeinflussen Geschehnisse aus dem Darm unser Gehirn und können so beispielsweise zu einem erhöhten Schmerzempfinden oder einer veränderten Magenbewegung beitragen. Störungen im Mikrobiom bedeuten also auch oft Störungen in der Signalweiterleitung. Das hat zur Folge, dass im Magen zum Beispiel die Beweglichkeit der Magenmuskulatur beeinflusst und die Magenentleerung verlangsamt wird, das führt zu Völlegefühl. Zudem kann dies die Produktion von Salzsäure ankurbeln, die Folge kann Sodbrennen sein, und den Magen allgemein sensibler auf inneren Druck machen was Magenschmerzen auslösen kann.

**Redaktion:** Nun ist viel die Rede von einer neuen Behandlungsmöglichkeit, die weniger nur die Symptome als vielmehr die Ursachen des Reizmagens in den Fokus nimmt. Genauer gesagt, von einem Microbioticum mit zwei spezifischen Bakterienstämmen ‚Bacillus coagulans MY01‘ und ‚Bacillus subtilis MY02‘ (in Innovall® FD, Kapseln, rezeptfrei, Apotheke), die genau den Reizmagen-Erfordernissen angepasst sind.

**Dr. Niedenthal:** Ja, es handelt sich hierbei um Bakterien, die auch natürlicherweise im menschlichen Darm vorkommen. Diese speziellen Bakterien entfalten in der Tat ihre regulierende Wirkung im Dün-

darm, also genau im Zentrum der Entstehung eines Reizmagens. Dieses Überwiegen der entzündungshemmenden Bakterienstämme reduziert Entzündungsprozesse in der Darmwand, erhöht die Konzentration der für die normale Verdauung wichtigen Enzyme und normalisiert so die Kommunikation zwischen Darm und Hirn.

**Redaktion:** Gibt es hierzu wissenschaftliche Belege?

**Dr. Niedenthal:** Sicher: In einer hochrangig publizierten klinischen Studie zeigte sich das deutlich. Innerhalb des empfohlenen Einnahmezeitraums von acht Wochen reduzierten sich die Reizmagen-Symptome bei den Studienteilnehmern um fast die Hälfte gegenüber der Vergleichsgruppe, die ein wirkstoffreies Placebo erhalten hatten. Sehr positiv vermerkt wurde übrigens die ausgezeichnete Verträglichkeit des Microbioticums.

**Redaktion:** Viele gute Gründe sprechen also für diese moderne Behandlungsmethode. Damit die Nahrungsaufnahme wieder zu genussvollem Essen mit einem guten Magen-Gefühl wird. Herr Dr. Niedenthal, danke für das Gespräch.



Dr. med. Andreas Niedenthal,  
mdz Magen Darm Zentrum  
Darmstadt.

Foto: privat



## Welche Vorsätze haben Sie für das Jahr 2023?

### Die Top 10 Vorsätze

**(DRM).** Eine Umfrage von Statista hat ergeben, dass sich 49 Prozent der Befragten für das Jahr 2023 vornehmen, sich gesünder zu ernähren. Der Vorsatz, mehr Sport zu treiben, steht genauso hoch im Kurs. Nicht von ungefähr kommt es, dass Fitnessstudios zu Beginn des Jahres am meisten Zulauf haben. Auf Platz 3 der Neujahrsvorsätze für 2023 steht, mehr Geld zu sparen. Dicht gefolgt von „mehr Zeit mit Familie/Freunden verbringen“, abnehmen, Ausgaben für Lebenshaltungskosten reduzieren, mehr für die Umwelt tun, mit dem Rauchen aufhören, weniger Alkohol trinken und weniger Stress im Büro.

#### So kann man die guten Vorsätze auch einhalten

**Tipp 1 – Weniger ist mehr:** Gute Vorsätze kann man sich viele machen, doch die Kunst besteht darin, diese auch langfristig einzuhalten. Um an seinem Lebensstil nachhaltig etwas zu verändern, sollten die Ziele wohl überlegt und gut formuliert sein. Hier gilt das Motto „weniger ist mehr“, denn wer sich zu viele und zu hoch gesteckte Vorsätze vorgibt, kann sehr schnell das Gegenteil bewirken. Oft ist die Frustration

dann groß, wenn man bemerkt, die Vorsätze nicht einhalten zu können. Welcher Vorsatz ist Ihnen wirklich wichtig? Aus einer langen Liste an Vorhaben, wählen Sie am besten nur zwei bis drei aus. Weniger Vorsätze können leichter eingehalten werden – und das ganz ohne Druck!

**Tipp 2 – Konkrete Formulierung:** Das mit der gesunden Ernährung und mehr Bewegung funktioniert

oft in den ersten Januarwochen gut, doch spätestens, wenn der Alltagstrott wieder einsetzt, verfallen wir in alte Muster. Die Neujahrsvorsätze scheinen über Board geworfen zu sein. Hilfreich kann es deshalb sein, seine Vorsätze konkret zu formulieren. Anstatt der offenen Zielsetzung „Gesunde Ernährung“ oder „mehr Sport“, können Sie sich konkret vornehmen, ein- bis zweimal in der Woche ins Fitnessstudio zu ge-

hen, mindestens eine Mahlzeit am Tag aus Obst und Gemüse zu essen oder auf Softdrinks zu verzichten. Diese bewusst formulieren Vorhaben helfen bei der Umsetzung und sind dabei nicht zu hoch angesetzt.

**Tipp 3 – Verbündete suchen:** Wer mehr Sport treiben will oder endlich mit dem Rauchen aufhören möchte, der tut sich allein oft schwer. Haben Sie Freunde oder Familienmitglieder, die sich die gleichen Vorsätze machen? Es ist immer leichter Vorsätze einzuhalten, wenn man sie gemeinsam umsetzen kann, sich gegenseitig motiviert und man sich über die Erfolge austauschen kann.

**Tipp 4 – Nicht verzweifeln,** wenn es doch nicht klappt: Dass man Phasen im Leben hat, in denen einem nicht alles gelingt, ist ganz normal. Wenn es Tage oder Wochen gibt, an denen sich die Vorsätze mal weniger umsetzen lassen, machen Sie sich selbst keinen Druck! Lassen Sie sich nicht unterkriegen, sondern starten sie einfach nochmal neu! Um gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, braucht es nämlich nicht unbedingt ein neues Jahr. Neue Gewohnheiten und ein gesünderer Lebensstil können jederzeit umgesetzt werden!





## Wellness zu Hause

Gemütlich in den eigenen vier Wänden

**(DRM).** Wer kennt es nicht, in der kalten Jahreszeit möchte man an manchen Tagen am liebsten das Haus gar nicht verlassen. Wer sich dennoch ein wenig Entspannung und Erholung gönnen möchte, kann einfach zu Hause einen Wellnessstag einlegen.

Wellness bedeutet Entspannung, Ruhe und Genuss. Lärm und Hektik haben hier nichts zu suchen. Um sich auf all diese Dinge erst richtig einlassen zu können, sollte unbedingt das Handy ausgeschaltet und zur Seite gelegt werden. So kommt man gar nicht erst in Versuchung an seinem freien Tag an die Arbeit zu denken oder sich von negativen Dingen beeinflussen zu lassen.

Beginnen könnte der Tag mit einem reichhaltigen Frühstück, beispielsweise auch im Bett oder auf dem Sofa. Anschließend wird es Zeit für ein ausgiebiges Wohlfühlbad. Mit einem Badezusatz, wie Lavendel oder Kräutern, wird die

Badewanne im Handumdrehen zu einem entschleunigenden Erlebnis. Wer gleichzeitig noch seiner Haut etwas Gutes tun möchte, kann bei Hautunreinheiten ein anti-entzündliches Meersalzbad nehmen. Dazu einfach 500 Gramm Meersalz ins Badewasser geben und maximal 15 Minuten darin baden. Bei trockener Haut hilft ein Milchbad. Eine Mischung aus einem Liter Vollmilch, vier Esslöffel Honig und drei Esslöffel Öl (z.B. Jojoba oder Mandel) ins Badewasser geben. Das Milchbad wirkt hautberuhigend. Keine Badewanne? Kein Problem! Auch eine erfrischende Wechseldusche mit einem duftenden Duschzusatz kann für großes Wohlbefinden sorgen.

Ein kuscheliger Bademantel oder eine bequeme Jogginghose ist das optimale Tagesoutfit. Mit einem warmen Tee und einem guten Film kann man es sich nun auf dem Sofa bequem machen und die Zeit nutzen, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Foto: pexels/pixabay

## Fitnessstrend Hula-Hoop

Fit ins neue Jahr

**(DRM).** Neu ist das Fitnessgerät, das derzeit in aller Munde ist oder um viele Hüften kreist, wahrlich nicht, denn die Geschichte des Hula-Hoop-Reifens geht bis in die Antike zurück. Damals wurde ein schwerer Holzreifen mit Hilfe der Hände oder eines Stockes vor sich her gerollt. Für den sogenannten Reifenlauf waren Geschick und Ausdauer erforderlich. In den indigenen Völkern war der Reifen kein Spielzeug, sondern Trainingsgerät, um Jagdtechnik und Zielsicherheit zu trainieren und zu verbessern. Der rollende Reifen musste mit Pfeilen oder Stangen durchschossen werden. Über die Zeit hinweg wurde aus dem Reifen ein Spielgerät für Jung und Alt - zum Zeitvertreib und als Geschicklichkeitstraining. Richtige Wettkämpfe lieferten sich die Kinder im 19. Jahrhundert, indem sie die Reifen, wie bereits in der Antike, mit Stöcken oder den Händen vor sich hertrieben. Verwendet wurden teilweise Reifen aus Holz, aber auch alte Eisenringe, die von Holzfässern stammten, oder Fahrradfelgen ohne Speichen und Naben.

### 1958 beginnt der weltweite Siegeszug

Der Hula-Hoop-Reifen wie ihn die meisten von uns kennen, wurde 1958 vom Spielzeughersteller Wham-O Corp. aus Kalifornien entwickelt. Der Name des Kunststoffreifens ist eine Zusammensetzung aus dem hawaiianischen Volkstanz Hula und dem englischen Wort für Reifen,

Hoop. Damit begann der Siegeszug des Kunststoffreifens. In gerade einmal vier Monaten wurden von dem Spielgerät 25 Millionen Stück verkauft. Im selben Jahr schwappte die Hula-Hoop-Welle auch nach Deutschland. Seit über 60 Jahren ist der Reifen aus kaum einem Kinderzimmer wegzudenken. Aber auch Artisten nutzen das runde Sport- und Spaßgerät und auch im Sportunterricht in der Schule wird er genutzt. Als Bestandteil in der Rhythmischen Sportgymnastik wird der Hula-Hoop bis heute eingesetzt und ist somit sogar olympisch.

### Fit dank Hula-Hoop

Fitnessfans verhelfen dem Reifen seit einiger Zeit zu einem Comeback und setzen ihn als Trainingsgerät ein, um gleichzeitig die Rumpfmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Die dabei verwendeten Reifen sind schwerer und größer als die Spielgeräte für Kinder. In Kombination mit Musik wird der Reifen im Hoop Dance eingesetzt. Im Internet gibt es unzählige Videos, die zeigen, was mit einem Hula-Hoop-Reifen der neuesten Generation alles möglich ist. Eines hat sich allerdings seit der Antike nicht geändert: Es macht Spaß!

Übrigens: Wer mit dem Gedanken spielt sich einen Hula-Hoop-Reifen als Fitnessgerät zuzulegen, sollte gut recherchieren, da es auch viele minderwertige Modelle auf dem Markt gibt.

Foto: Patricia Prudente/unsplash



## Tier der Woche

### Mia

TSV Seligenstadt e.V.

**SELIGENSTADT (PM).** Aber erst einmal von Anfang an: die ca. 10 Jahre alte Mia lebte mit ihrer Freundin Kira glücklich und zufrieden bei einer älteren Dame. Nachdem diese leider verstorben war, wurden die beiden Katzen von einer sehr lieben Familie aufgenommen, bei denen schon ein Kater wohnte.

Das Ganze ließ sich ganz gut an. Nach einiger Zeit veränderte Mia jedoch ihr Verhalten. Sie attackierte den Hauskater und verdrängte ihre Freundin Kira, die sich mehr und mehr zurückzog.

Auch nachdem Mia Freigang bekam, änderte sich nichts, Mia do-

minierte das Haus, der Kater traute sich nicht mehr herein und Kira lebt nur noch im ersten Stock. Alles in allem eine unhaltbare Situation.

Mia ist eine wundervolle und schnell zutrauliche Katze, die aber besser als Einzelkatze leben sollte. Mias Menschen haben lange alles versucht, ohne Erfolg. Mia ist ansonsten recht unkompliziert und passt sicher in jede Familie, zu jedem Paar oder auch zu einer Einzelperson.

Mehr Infos über Mia erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt unter Tel. 06182-26626 oder auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de).

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



Moderatorenteam  
Benjamin Matthews  
und Anke Seeling

## Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

Mo-Fr  
18:30 Uhr und  
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de)

### Neu in der Mediathek

#### Hessen steht zusammen

Die Inflation und die enorm gestiegenen Gas- und Strompreise stellen Bürgerinnen und Bürger vor große Herausforderungen. Mit einem Hilfspaket in Höhe von insgesamt 3,58 Milliarden Euro will das Land Hessen überall dort helfen, wo die Bundesprogramme nicht wirken. So sollen Vereine, Initiativen, Verbände und Einrichtungen entlastet, außerdem kleine und mittlere Unternehmen unterstützt werden. Zusätzlich stehen 30 Millionen Euro bereit, um den Menschen zu helfen, denen Energiesperren drohen. Das Landesprogramm „Hessen steht zusammen – gemeinsam die Folgen des Kriegs gegen die Ukraine bewältigen“ ist Teil des hessischen Hilfspakets und basiert auf den Ergebnissen des Hessischen Sozialgipfels.

#### Tag des brandverletzten Kindes

Unfälle bei kleinen Kindern passieren schneller als gedacht. Passt man kurz nicht auf, landet der kochend heiße Tee auf dem Arm, die Hand auf der heißen Herdplatte. Über Erste Hilfe-Maßnahmen nach Verbrühungs- und Verbrennungsunfällen bei Kindern hat am Tag des brandverletzten Kindes das Verbrennungsteam der Klinik für Kinderchirurgie am varisano Klinikum Frankfurt-Höchst zusammen mit dem Sanitätshaus Pauli informiert. Wichtig zu wissen für die Erstversorgung zuhause: Die Wunde mit körperwarmem Wasser spülen.

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](http://SchlagerRadio.de)



per App



über Smart Speaker

*„Der Hund ist ein  
Begleiter, der uns  
daran erinnert,  
jeden Augenblick  
zu genießen.“*

Marla Lennard

# Raus aus der Kostenspirale

Ausgaben kontrollieren und an der richtigen Stelle sparen

(DJD-K). Die stark steigenden Preise für Energie und Lebensmittel schaffen Unsicherheit bei vielen Menschen – bis hin zur Sorge, manche Rechnungen vielleicht gar nicht mehr bezahlen zu können. Was lässt sich tun, um tägliche Ausgaben zu reduzieren und sich mehr finanziellen Spielraum zu verschaffen? Hilfreich ist es zunächst, einen besseren Überblick über alle festen Ausgaben wie Miete, Handy oder Strom und die veränderlichen Positionen zu erhalten. Wer anfängt, konsequent Buch zu führen über alle Kosten, findet meist überflüssige oder verzichtbare Ausgaben. Ein Haushaltsbuch oder beispielsweise der neue Haushaltskalender 2023 helfen dabei. Beide Broschüren sind kostenfrei unter [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) oder telefonisch unter 030/20455818 erhältlich.



Bewusster einkaufen und sparen. Eine bessere Ausgabenkontrolle ist ein wichtiger Schritt, um finanzielle Engpässe zu meistern. Fotos: dj-d-k/Geld und Haushalt

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 52

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

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

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





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, Sil- berbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bü- cher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kos- tenlose Beratung u. Anfahrt so- wie Werteinschätzung. Zahle ab- solute Höchstpreise, 100% seri- ös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

## ANZEIGEN

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

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

Ungarin sucht neue Betreuungs- stelle in Privathaushalt! Ich be- treue seit vielen Jahren ältere Men- schen daheim. Weder trinke ich Al- kohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse An- fragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Wir suchen ab sofort Produkti- onsmitarbeiter und Staplerfah- rer für unserem Kunden in Breu- berg, ein Marmeladen- und Obstkonservenhersteller. Im 3 Schichtsystem, Teilzeit ist eben- falls möglich. (6-14/14-22/22-6 Uhr) Vergütung ab 12,43 EUR/ 12,93 EUR Bewerbern Sie sich te- lefonisch oder per Mail.Marco Fit- zenreuter, RIS-Andros.Breu berg@randstad.de ☎ 01525-4505801



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“  
www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

# KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

**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):


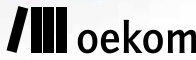
- Edeka, Expert Klein,
- Marktkauf, Globus, JYSK,
- LIDL, Netto, Norma,
- REWE, Thomas Philipps

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

Maximilian Gege



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

## 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

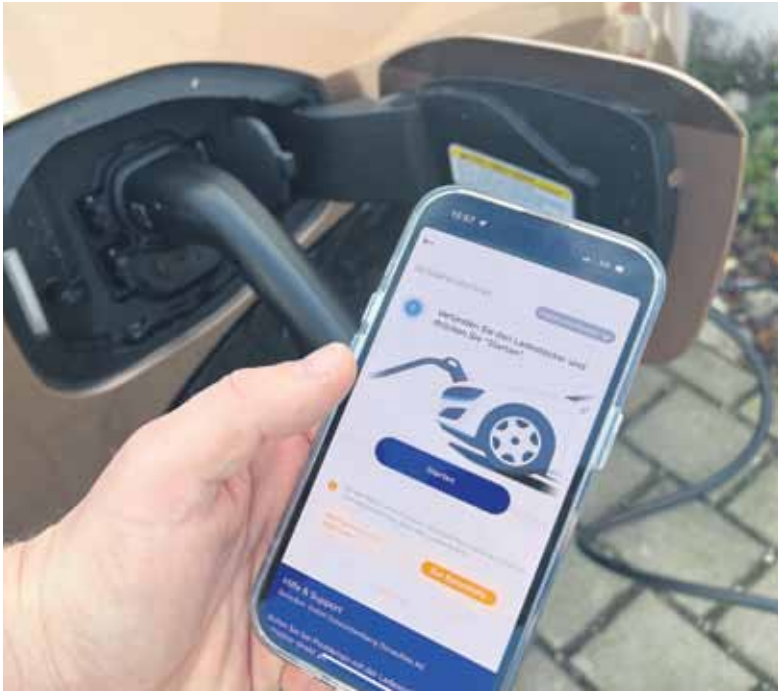
Anzeigen: Preisliste Nr. 33, gültig ab 1.12.2022.  
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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 südhessen 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 südhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0



## Zur einfachen E-Mobility

Mit der App

(DRM). In Deutschland gibt es derzeit rund 30.000 E-Tankstellen (November 2022). Davon ist jede zehnte eine Schnellladesäule. Zahlreiche Apps, sowie Navigationssysteme zeigen die nächstgelegene Station an. Das macht die E-Mobility deutlich einfacher und besser planbar für die Nutzer. Außerdem mittlerweile ein großer Vorteil: Die meisten E-Autos verfügen über einen Typ2-Stecker. Dieser hat sich als Standard etabliert und passt nahezu an allen Ladesäulen.

### Eine App für alle Stationen

Während in den Anfangsjahren die Suche nach einer Ladestation noch eine große Herausforderung war, wächst das Netz in den vergangenen Jahren schnell. Die modernsten E-Ladesäulen haben mittlerweile eine Leistung von bis zu 350 kW. In 15 bis 30 Minuten ist das Auto dann wieder für weitere zwei Stunden Strecke geladen. Normale Wallboxen für zuhause laden hingegen nur mit 11 kW bzw. mit Genehmigung des Netzbetreibers mit 22 kW. Hier dauert das Laden deutlich länger. In den Anfangsjahren der E-Mobility war auch die Bezahlung an den Ladesäulen ein Problem. Mittlerweile haben sich die Anbieter aber zusammengeschlossen und verschiedene Apps ermöglichen bei nahezu allen Stationen zu laden. Mittels Handykamera werden die QR-Codes gescannt und die richti-

gen Ladepunkte erkannt. Bezahlt wird über die App.

### Welche Anbieter gibt es?

Mittlerweile bieten nahezu alle großen Stromanbieter, Fahrzeughersteller und Verbände eigene Apps an, die über eine Schnittstelle zu den Ladesäulen verfügen. Wer einen Stromvertrag mit einem Anbieter abgeschlossen hat, der profitiert von vergünstigten Tarifen. Allerdings nur an den Säulen des eigenen Anbieters. Bei der Auswahl der richtigen App gibt es verschiedenste Tests auf allen gängigen Onlinportalen. Auch bei den Apps gibt es verschiedene Tarife, die sich an den Bedürfnissen der Fahrer orientieren. So gibt es zum Beispiel Tarife mit Grundgebühr und vergünstigten Verbrauchstarifen. Außerdem unterscheiden alle Anbieter bei den Tarifen zwischen normaler Ladesäule und Schnellladesäule

### Wer sollte Apps nutzen?

Wer mit seinem E-Auto nur an der heimischen Wallbox lädt, der kann auf Apps verzichten. Wer allerdings viel unterwegs ist, für den sind die Apps passende Helfer. Welche App für den jeweiligen Nutzer die richtige ist, muss man aber individuell entscheiden und kann nicht von anderen getroffen werden. Eine Empfehlung ist lediglich, sich an seinen Stromanbieter zu wenden, da diese Preise in der Regel günstiger sind.

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

# Schlüssel Verloren?

**thnx** - scann QR-Code  
Jetzt 10% Probierrabatt!

**thnx, der einfachste Weg Ihren Schlüssel zurück zu bekommen!**

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

**thnx**  
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

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

+++ NUR AN 3 TAGEN! +++ KÜCHENVERKAUF ZU AUSNAHMEKONDITIONEN +++

# 35 Küchentester GESUCHT

## Exklusive Vorteile

- Nahezu Händler-Einkaufskonditionen  
Umgehung aller Preiserhöhungen  
der nächsten 12 Monate
- Kostenlose Lieferung & Montage  
bis Januar 2024
- Induktionskochfeld geschenkt!<sup>1)</sup>
- 200 Euro in bar geschenkt!<sup>2)</sup>
- 0%-Sonderfinanzierung<sup>3)</sup>

## Nur an 3 Tagen!

DONNERSTAG

**12.**

Januar

10 – 19 Uhr

FREITAG

**13.**

Januar

10 – 19 Uhr

SAMSTAG

**14.**

Januar

10 – 18 Uhr



## Jetzt Termin sichern:

# 069/94173-53

TERMIN-HOTLINE: Mo. - Fr. von 10 - 18 Uhr

**JETZT TERMIN SICHERN!**

ODER [TERMIN@FLAMME-FRANKFURT.DE](mailto:TERMIN@FLAMME-FRANKFURT.DE)

Gültig bis 14.01.2023. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung. 1) Beim Kauf einer Küche plus Elektrogeräte-Set ab einem Kaufwert von 3.000 € erhalten Sie anstatt eines Glaskeramikkochfeldes ein hochwertiges Induktionskochfeld, in der gleichen Größe, ohne Mehrpreis. 2) Das Einzige, was Sie bis 2 Wochen nach der Lieferung Ihrer neuen Küche tun müssen, ist einen knapp gehaltenen Bewertungsbogen nach bestem Gewissen auszufüllen. Für diese Bewertung bedanken wir uns zusätzlich mit 200 Euro. 3) Finanzierung ab 750,- € bei Küchen. Barzahlungspreis entspricht jeweils dem Nettodarlehensbetrag. Effektiver Jahreszins und fester Sollzinssatz beträgt 0,00% p.a. bei einer Laufzeit von 36 Monaten. Weitere Laufzeiten auf Anfrage. Erst- bzw. Schlussrate können abweichen. Bonität vorausgesetzt. Repräsentatives Beispiel: Kaufpreis 3.000 € Nettodarlehensbetrag. Sollzins 0,0%, effektiver Jahreszins 0,0%, monatliche Rate 83,33 €, Laufzeit 36 Monate. Finanzierungen erfolgen nur über unseren Partner, die TARGOBANK AG, Kasernenstraße 10, D-40213 Düsseldorf. Für weitere Finanzierungsmöglichkeiten sprechen Sie uns bitte an. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 4 PAngV dar.

**FLAMME MÖBEL GMBH FRANKFURT & CO. KG**

Hanauer Landstraße 433 • 60314 Frankfurt

Tel 0 69 / 9 41 73 - 53

info@flamme-frankfurt.de

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Mo. - Fr.: 10-19 Uhr

Sa.: 10-18 Uhr

www.flamme.de

**Flamme**<sup>®</sup>  
KÜCHEN + MÖBEL

BERLIN • BREMEN • FRANKFURT • FÜRTH • MÜNCHEN | HANNOVER (SOFALOFT)

