

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

21. 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



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 bio-



elektrische 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

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 Öltank vor Rost schützt, schlägt mit circa 2.000 Euro zu Buche.

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



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 Kin-

dern 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 Immunsystem 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



Foto: stock.adobe.com/Irina Schmitz

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.

Hund verschwunden?



thnx und der ehrliche Finder bringen ihn schnell wieder zurück!

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

thnx
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

VEREIN
für KREBSKRANKE und
CHRONISCH KRANKE
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.“



Rhein Main Verlag



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 Marktpräsenz 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

Büroassistent (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

EGRO
mediengruppe

Verlage
Zustellorganisationen
Agenturen

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

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



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen
www.asklepios.com/langen

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

Unabhängig vom Fahrzeugtyp sollten Mietinteressenten genug Zeit



Wohnwagen sind aktuell sehr beliebt.

Foto: K1 Agentur/mid/ak-o

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.

Innenräume werden zusätzlich zur sowieso fälligen Grundreinigung desinfiziert. Und eine solche Säuberung dauert deutlich länger und lohnt sich nur, wenn ein Fahrzeug über einen längeren Zeitraum am Stück vermietet wird.

HiToP® PNP

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag* (auch telefonisch möglich) zum Thema „Polyneuropathie“ unter Einhaltung der Hygieneregeln

Mi. 25.01.2023

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!

06104 - 92 47 17

*keine Diagnostik

Apotheke am Torbau

Apotheker Henning von Buttler

Frankfurter Str. 32 | 63150 Heusenstamm

Mo. - Fr. 08.30 - 18.30 Uhr | Sa. 08.30 - 13.00 Uhr



Tier der Woche

Puschel soll nicht ewig im Tierheim wohnen

SELIGENSTADT (PM). Puschel, ein nettes Rosetten-Meerschweinchen, ist mittlerweile knapp 5 Jahre alt. Der kleine Kerl kam mit aus einer reinen Bockchenhaltung zum TSV ins Tierheim und wurde dort auch kastriert.

Puschel ist ein freundlicher und aufgeweckter Meerschweinchen-Mann. Zwei männliche Meerschweinchenbabys wurden in den letzten Wochen sehr souverän von Puschel gehütet, aber jetzt ist die Zeit für ihn gekommen, sein Glück in einem neuen Zuhause zu finden.

Mehr Infos über Puschel erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>, per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: 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

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.

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

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

Marla Lennard



Foto: pixabay

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 Wettersituationen 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 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: djd-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	■	A	■	H	A	■	■	■	H	■	■							
Z	A	H	N	S	T	O	C	H	E	R	■	A	N	O	R	A	K		
■	L	A	■	S	■	C	R	O	S	S	■	B	■	M	O	L	L		
■	T	R	A	E	N	K	E	■	S	■	L	A	M	E	T	T	A		
■	L	O	T	U	S	■	E	■	G	E	R	E	■	U	S	A	■	P	
■	■	■	■	T	■	B	R	U	E	N	E	T	■	P	■	A	■	P	
■	S	T	A	K	E	■	E	R	Z	■	T	■	M	U	E	R	■	B	
■	T	O	R	E	R	■	E	■	L	E	B	E	N	■	K	■	■	■	
■	F	I	N	K	■	B	■	A	D	E	L	N	■	L	■	R	O	T	
■	L	S	■	W	E	I	L	E	■	U	■	A	T	T	E	S	■	■	
■	B	L	U	T	E	N	■	O	■	S	C	H	L	A	N	G	E	■	
■	E	R	■	G	A	N	E	N	G	E	■	S	A	U	■	A	■	A	
■	■	■	K	A	N	I	S	T	E	R	■	N	■	I	L	E	R	■	
■	O	D	E	R	■	E	C	O	■	L	■	T	E	N	D	E	N	Z	
■	F	A	B	E	L	■	H	■	■	S	E	H	E	N	■	I	■	D	L
■	R	A	D	■	B	E	S	E	N	■	R	■	B	O	E	S	■	■	■
■	R	E	I	Z	E	N	■	I	■	T	E	L	E	N	■	N	■	■	■
■	C	E	N	T	■	A	■	K	L	E	I	S	T	E	R	■	M	E	■
■	G	■	P	U	L	L	■	O	L	A	■	R	■	U	M	S	■	■	■
■	G	E	L	E	N	K	■	I	G	■	S	■	R	E	I	F	E	■	■
■	M	I	L	A	N	■	M	■	E	I	L	E	N	■	E	■	T	■	■
■	E	S	■	T	■	S	M	A	R	T	■	S	■	E	R	B	E	■	■
■	B	■	V	A	D	U	Z	■	G	E	N	I	A	L	■	E	I	■	■
■	B	E	S	A	N	■	F	U	R	O	R	E	■	E	K	L	I	G	■
■	L	A	S	■	G	I	G	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

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

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



Vorsitzen-der	Frauenname	gr. Buchstabe	Name zweier Päpste	Mineral	Idealsituation	Tipp	kurze Entfernung	Gehörorgan	kleines Stück Papier					
			6	ohne Kenntnisse										
eiskalt		Vorgang		Jugendlicher (Kw.)	nicht süß			Vorname von Caruso	Abk.: Europarat					
			unterrichten	Fußstoß			dt. Astronom † 1630	Tanzfigur der Quadrille	7					
zähflüssiger Saft		US-Sängerin (Jennifer)			28. US-Präsident †	Experte								
schweiz. Berggipfel				Ruinenstätte in Ägypten	Beinmuskeln			Elfenkönig	aus Fels					
		tragender Dachbalken	Steppentier					Vorname Schwarzeneggers	Fußballbundesligist					
Filmlichtempfindlichkeit	Währung in Katar	ein Fechtwettbewerb		Weltraum		Fremdwortteil: halb		Zahlwort						
Fachvortrag				offizieller Ratgeber	Teichpflanze			10						
			afrikanische Lilie	Faustkämpfer			US-Filmstar (Wesley)	röm.: sechs						
Habe	4	Klangfarbe	Lachsforellen			Milchweiß	Kolloid		Handel, Geschäft (engl.)					
Hunnenkönig (5. Jh.)		8		Stockwerke	Schädelknochen									
norweg. Dichter †			Schwermetall	Frauenname		Schafleder		Spaltwerkzeug						
brauner Farbstoff	Punktzähler b. Billard	ein Trinkgefäß			2		Golfemirat	jap. Goldmünze						
		1		Handlung	Berghüttenwirt	geometrischer Körper			Tanz in der Reihe					
				veraltet: Gewerbe	Winkelfunktion			Begnädigung	Kassenzettel					
Gewährsmann		kleines Nagetier	überreichen		9	Überbleibsel (Mz.)	liturg. Gewand							
Gaststätte	zeichnen			erzählender Dichter	Zimmer			Kanton der Schweiz						
			Großstadt in Pakistan	Verstaatlichung										
herrlich, prachtvoll	alter Musikschlager	Autor von ‚Lili Marleen‘			nicht neu		griech. Kriegsgott	nordam. See						
						englisch: Ohr	ein Kontinent	5						
Natriumkarbonat	Kimono-gürtel	Wirtschaftsverband		Vorsilbe	Figur in Brechts ‚Baal‘			Abk.: südwestlich	Initialen Gründgens					
			kurz für: an dem	Wachsalsbe			sehr kalt, frostig							
	3	Mittelloser			Fahrtstrecke									
Hochschulreife		Ozean												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

▶ 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, Sil-
berbesteck, Bernstein, Silber-
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. Nachlässe
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.: 0160-8396799
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



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

oekom

ANZEIGEN

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

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Der Chefarzt in der Backstube

Gefäßchirurg Prof. Dr. Dr. Donas bei Rodgauer Bäckerei Schäfer: Der Chefarzt informiert über Gefäßerkrankungen in den Beinen

RODGAU (AH). Beim ersten „Dudenhöfer Gespräch“ in den Räumen der Rodgauer Baustoffwerke waren Prof. Dr. Dr. Konstantinos Donas, Chefarzt für Gefäßchirurgie der Asklepios Kliniken Langen und Seligenstadt, und Bäckermeister Sascha Schäfer ins Gespräch und bald zum Thema Gefäßerkrankungen in den Beinen gekommen. Ein Thema, das auch für eine Bäckerei von großer Bedeutung ist: Hier wird die Arbeit ausschließlich stehend verrichtet und die Gesundheit der Gefäße in den Beinen ist enorm wichtig.

Der Einladung von Inhaber Sascha Schäfer, sich die Situation im Betrieb einmal anzusehen, kam der Mediziner gerne nach. Auch Rodgaus Bürgermeister Max Breitenbach schloss sich dem Besuch an. Schon im Verkaufsraum und erst recht in der Backstube wurde deutlich, dass für die zahlreichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selten Gelegenheit zum Sitzen gegeben ist. Bei der Vorbereitung des Teigs wird Hand in Hand gearbeitet, es kommt außerdem auf Schnelligkeit an - und das ausschließlich stehend. Seit Mai vergangenen Jahres wurde auf ein Zwei-Schicht-System umgestellt, erläutert Sascha Schäfer. Eine Schicht beginne um 1 Uhr, die zweite dann gegen 7.30 Uhr und man habe eine 5-Tage-Woche. Im Produktionsweg kommt dem Teigkneten eine besondere Bedeutung zu. Je nach Endprodukt wird eine größerer Teigmenge knetend portioniert. Danach geht der Teig bis zum nächsten Tag in die Kühlung und gärt dabei ganz langsam. Dass es sich beim Teigkneten um besondere Handwerkskunst handelt, konnten dann Bürgermeister Max Breitenbach und Chefarzt Konstantinos Donas im Umgang mit einer Portion Teig selbst erfahren. „Der Teig wird hochgezogen und dann mit der Handfläche wieder runtergedrückt und das so lange, bis der Teig die richtige Konsistenz hat“, erläutert Schäfer den beiden „Branchenfremden“. Schmunzelnd fügt er an: „Bei uns sagt man, wenn der Teig am Tisch klebt, ist man zu langsam.“ Dass das Bäckerhandwerk gelernt sein will, erkennen die Besucher schnell. Max Breitenbach erklärt



lachend: „Ich weiß, warum mein Arbeitsplatz der Schreibtisch ist.“ Der Mediziner bemerkt: „Wir arbeiten natürlich viel mit den Händen. Bei feinen Gefäßen braucht man außerdem gute Augen und entsprechende Feinmotorik, zumal wir inzwischen viel minimalinvasiv arbeiten. Aber das hier ist gar nicht so einfach, wie man denkt.“ Im weiteren Verlauf des Gesprächs entdeckte Professor Donas eine interessante Parallele zwischen der Bäckerei Schäfer, die seit 1929 besteht und mit Sascha Schäfer jetzt in der dritten Generation geführt wird, und der Geschichte seiner Familie. So habe 1926 sein Groß-

vater ein medizinisches Studium absolviert, sein Vater sei dann als Gefäßchirurg tätig gewesen und er selbst sei jetzt auch in der dritten Generation Mediziner. Bei dem ausgiebigen Betriebsrundgang informierte er des Weiteren über Neuerungen in der Gefäßchirurgie: Diese sei inzwischen so weit fortgeschritten, dass man den Eingriff entsprechend des Alters und der Konstitution des Patienten individuell abstimmen könne. Beispielsweise würde man bei einem 80-Jährigen eher einen minimalinvasiven Eingriff wählen, da dann die körperliche Belastung nicht so groß sei.

Rodgaus Bürgermeister Breitenbach, Prof. Dr. Dr. Donas und Bäckermeister Schäfer (v.l.).

Foto: LPR

Am Ende des Besuchs vereinbarte Sascha Schäfer sofort Vorsorgeuntersuchungen für seine Mitarbeiter. „Für die Kosten komme ich als Arbeitgeber gerne auf. Die Gesundheit meiner Mitarbeiter liegt mir am Herzen und als Arbeitgeber möchte ich attraktive Arbeitsplätze bieten. Die gesundheitliche Vorsorge und Prävention gehören selbstverständlich dazu.“



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