

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 10. Dezember 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



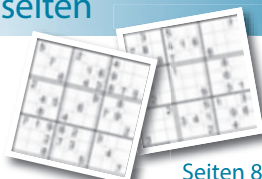
Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Egal, ob mit der Familie oder mit
Freunden – das gemeinsame
Backen und Basteln zur
Weihnachtszeit versetzt einfach
alle in Weihnachtsstimmung.
**Einige Inspirationen finden
Sie auf Seite 2.**

Foto: djd/IBIS-Backwaren/Olaf Rehmert

Backen und Basteln

Plätzchen und Deko-Ideen gehören zu Weihnachten einfach dazu

Weihnachtsmützen-Trüffel

Unser Rezepttipp

Zutaten (für 20 Stück):
Für den Trüffel-Teig:
1 Packung IBIS Mini Cakes
mit Zitronengeschmack
1 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL Vanillepaste
45 g weiche Butter
80 g zimmerwarmer
Doppelrahmfrischkäse
60 g Puderzucker

Zum Verzieren:
200 g rote Candy Melts
1 EL Kokosöl
50 g weiße Kuvertüre
150 g Kokosraspel
50 g weißer Fondant

(DJD). IBIS Mini Cakes in einer Schüssel zerbröseln. In einer zweiten Schüssel Aprikosenmarmelade, Vanillepaste, Butter und Frischkäse cremig verquirlen. Den Puderzucker darüber sieben und verquirlen. Die zerbröselten Mini Cakes hinzugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Die Masse in 20 Teile à ca. 20 g aufteilen. Jeweils erst in den Händen zu einer Kugel rollen. Dann vorsichtig zu Kegeln formen. Auf einem Teller verteilen und ca. 2 Stunden im

Kühlschrank fest werden lassen. Die Candy Melts mit dem Kokosöl im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen. Die kalten, festen Kegel einzeln mithilfe von zwei Gabeln kurz in die Candy Melts tauchen. Dann zum Abtropfen und Festwerden auf ein Kuchengitter setzen. Falls die Candy Melts währenddessen zu stark abkühlen, einfach erneut erwärmen. Die weiße Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad unter Rühren zerlassen. Die Kokosraspel in eine flache Schale verteilen. Die Kegel nun einzeln mit der Standseite zuerst kurz in die geschmolzene Schokolade tauchen, dann in die Kokosraspel. Anschließend wieder auf das Kuchengitter setzen. Aus dem weißen Fondant 20 kleine Kugeln rollen. Die Kugeln mit den Resten der geschmolzenen Schokolade oben auf den Mützen festkleben. Nach Belieben die Kugeln dünn mit etwas geschmolzener Schokolade bepinseln und mit den übrig gebliebenen Kokosraspeln bestreuen. Die Weihnachtsmützen-Trüffel im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von fünf Tagen verzehren.

Foto: djd/IBIS-Backwaren/Olaf Rehmer



Nachhaltige Geschenk- und Plätzchenbeutel gestalten

Präsente mit einer persönlichen Note

(DJD). Adventskalender, Kekse backen, Tannenduft, Glühwein – es gibt viele Dinge, die die Weihnachtszeit besonders machen. Auch kleine Geschenke als Dankeschön oder nette Geste für Familie, Freunde, Nachbarn und Kollegen gehören dazu. Statt diese klassisch in Papier oder Zellophan zu verpacken, lohnt es sich, nach nachhaltigeren Alternativen zu suchen. Ein selbst gestalteter Geschenk- und Plätzchenbeutel aus Stoff verleiht dem Präsent nicht nur eine persönliche Note, sondern kann jedes Jahr wiederverwendet werden.

Das benötigte Material

Um die Geschenk- und Plätzchenbeutel zu basteln, braucht man zunächst weiße oder naturfarbene Stoffbeutel aus Baumwolle in einer beliebigen Größe – für kleinere Geschenke zum Beispiel Beutel mit einer Größe von etwa 14 auf 20 Zentimetern. Zum Bemalen eignen sich Stifte wie die Pilot Marker von Pilot, da sie mit ihrer robusten Spitze auf nahezu jedem Untergrund haften. Zudem gibt es sie in 30 verschiedenen Farben: Von weihnachtlich-klassisch wie Rot und Gold bis hin zu knalligen Farben und Pastelltönen für trendige Weihnachtslooks ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wer die Beutel nicht frei mit der Hand bemalen möchte, findet Vorlagen für weihnachtliche Moti-

ve zum Ausdrucken unter pilotpen.de/diy-tutorial. Hierfür sollte man noch eine Schere bereitlegen.

Anleitung: Stoffbeutel mit Lebkuchenmännchen

Für Geschenk- und Plätzchenbeutel mit Lebkuchenmännchenmotiv schneidet man zunächst die Vorlage so zurecht, dass sie in den Stoffbeutel passt. Danach wird sie in den Beutel geschoben und gegebenenfalls mit einer Büroklammer oder Stecknadel fixiert. Die Vorlage sollte durch den Beutel zu sehen sein, sodass die Konturen des Männchens zum Beispiel mit dem braunen Pintor Marker in Strichstärke M nachgezeichnet und anschließend ausgemalt werden können. Nachdem die Grundierung getrocknet ist, geht es an die Verzierung: Hierfür mit einem weißen Marker in feiner Strichstärke wellenförmige Zuckergusslinien aufmalen. Danach Details wie Augen, Mund und Knopfleiste in weißer und schwarzer Farbe aufzeichnen und nach Geschmack mit bunten Farben weitere Highlights ergänzen. Um die Kreation dauerhaft zu fixieren, die Beutel nach dem Trocknen auf links drehen und die Motive mit viel Dampf einbügeln. Fertig sind die wiederverwendbaren und nachhaltigen Lebkuchenmännchenbeutel für kleine Geschenke, Plätzchen und vieles mehr.

Foto: djd/Pilot Pen

GREENYARD

Rund 9.000 Mitarbeitende in über 20 Ländern sind bei Greenyard Fresh Germany dafür verantwortlich, dass der Handel mit frischem Obst und Gemüse versorgt wird. Am Standort **Ginsheim-Gustavsburg** suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

LAGERMITARBEITER M/W/D

You will work #forahealthierfuture

Mit einer Ausbildung im Bereich Lagerlogistik oder als logistikerfahrene*r Quereinsteiger*in bist du bei uns willkommen. Idealerweise besitzt du eine Fahrerlaubnis für Flurförderfahrzeuge.

Tatkräftig packst du bei der Warenannahme und -abgabe sowie bei der Einlagerung und Kommissionierung mit an.

Es erwartet dich ein vielseitiger Job, 30 Tage Jahresurlaub und ein faires und leistungsorientiertes Gehalt sowie Benefit-Programme und Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir haben dein Interesse geweckt? Wenn du Lust hast, an der Entwicklung unseres Unternehmens mitzuwirken, dann bewirb dich auf greenyardfresh.de/Karriere unter Angabe deines frühestmöglichen Eintrittstermins und deiner Gehaltsvorstellung.

Greenyard Fresh Germany GmbH
Ginsheimer Straße 8 · 65462 Ginsheim-Gustavsburg
jobs-ginsheim@greenyardfresh.de

Zu Weihnachten Hoffnung schenken

Menschen mit Mukoviszidose

(DJD). Wer zu Weihnachten lieben Menschen etwas Besonderes schenken möchte, kann ihnen eine personalisierte Geschenk-Urkunde des Mukoviszidose e.V. überreichen – und damit doppelt schenken: Denn jede Urkunde bedeutet Hilfe für Menschen mit Mukoviszidose. Die Urkunde kann sich im Anschluss an eine Spende jeder unter www.muko.info/spenden-statt-geschenke selbst ausdrucken.

Immer noch verkürzte Lebenserwartung

Mehr als 8.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene leben in Deutschland mit der unheilbaren Erbkrankheit. Obwohl enorme Fortschritte in Therapie und Forschung in den letzten Jahren dafür gesorgt haben, dass viele Betroffene erwachsen werden, ist die Lebenserwartung mit der Erkrankung immer noch verkürzt: In Deutschland liegt sie



Hoffen auf Fortschritte in Forschung und Therapie: Mukoviszidose-Betroffene und ihre Familien sind dankbar für jede Spende an die Forschungsförderung des Mukoviszidose e.V.

Foto: djd/Mukoviszidose e.V.

für ein neugeborenes Kind mit Mukoviszidose aktuell bei durchschnittlich 55 Jahren. Die Krankheitssymptome betreffen vor allem die Atemwege: Typische Merkmale sind ständiger Husten, um den zähen Schleim loszuwerden, Atemnot sowie häufig wiederkehrende

Infekte und Lungenentzündungen. Aber auch Verdauungsprobleme und Diabetes gehen oftmals mit der Erkrankung einher. Ein komplexer Therapieplan aus Medikamenteneinnahmen, Inhalationen sowie Physio- und Sporttherapien ist notwendig, um den Krankheitsverlauf

zu verlangsamen. Dies erfordert sehr viel Disziplin – für junge Patienten mitunter eine große Herausforderung.

Helfen, Forschen, Heilen: Was eine Weihnachtsspende bewirken kann

Der Mukoviszidose e.V. setzt sich seit über 55 Jahren für die Betroffenen ein – unter anderem durch die Förderung innovativer Forschungsprojekte sowie mit einem umfassenden Selbsthilfe- und Seminarangebot. Dazu gehört eine Vielzahl an psychosozialen, sozialrechtlichen und sporttherapeutischen Beratungsangeboten, Publikationen und Selbsthilfetreffen bis hin zu Unterstützungsangeboten für Betroffene bei besonderen sozialen Schwierigkeiten. Mit jeder Spende kann der gemeinnützige Verein als bundesweite Patientenorganisation mehr von diesen wichtigen Hilfsprojekten umsetzen.

Jetzt Impfschutz überprüfen

ICH SCHÜTZE MICH,
damit sich Corona an mir die Zähne ausbeißt.

Yvonne hält als Zahnmedizinische Fachangestellte ihren Corona-Schutz aktuell. [zusammengengencorona.de](https://www.zusammengengencorona.de)

Weihnachtsgeschenke

Keine Stromfresser verschenken

(TXN). Elektrische Geräte stehen bei vielen auf der Wunschliste ganz oben. Allerdings empfiehlt die Energieberatung der Verbraucherzentrale, bei der Auswahl der Geschenke auf deren Stromverbrauch zu achten, um Portemonnaie und Umwelt dauerhaft zu schonen.

- Bei Elektro- und Haushaltsgeräten lohnt ein Blick auf das Energielabel, denn die höchste verfügbare Effizienzklasse ist am sparsamsten. Computer haben zwar keine Energielabel, dennoch unterscheiden sich die Verbrauchswerte enorm. Hier hilft ein Blick auf das Datenblatt des Geräts.
- Auch Spielekonsolen können echte Stromfresser sein. Deswegen lohnt sich auch hier ein Vergleich der Datenblätter der Geräte. Wer täglich zwei Stunden spielt, produziert bei einem Modell mit hohem Verbrauch jährliche Stromkosten bis zu 40 Euro. Hinzu kommt der Stromverbrauch des angeschlossenen Fernsehers.
- Eine gute Geschenkidee können Smart Home-Geräte sein, mit denen sich verschiedene Funktionen im Haus steuern und auf die Bedürfnisse der Bewohner anpassen lassen. Dazu gehören neben vielen Elektrogeräten auch die Beleuchtung und die Heizung. Wer Smart Home so programmiert, dass Licht und Heizung zum Beispiel nur bei Anwesenheit in Betrieb sind, kann damit viel Energie einsparen.

Weitere Tipps zum Stromsparen gibt es unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-809 802 400 und online unter www.verbraucherzentrale-energieberatung.de.

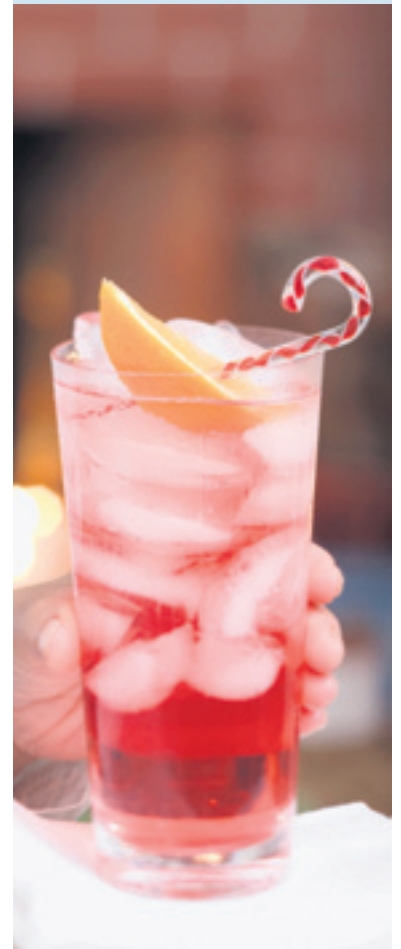
Foto: luckybusiness/123rf/VZBV



Foto: djf/BSI/Getty Images/SolStock

Genuss im Glas: Mit wenig Aufwand lassen sich zu Hause raffinierte Cocktails zubereiten.

Foto: djf/BSI/Getty Images/Foodcollection



Jahresausklang mit Genuss

Zu den Festtagen die Familie mit besonderen Cocktail-Kreationen verwöhnen

(DJD). Was gibt es heute Abend zu essen? An Heiligabend ist die Antwort auf diese Frage in vielen Familien jedes Jahr gleich. Die traditionellen Würstchen mit Kartoffelsalat, Gänse- oder Entenbraten, Raclette und Fondue, das sind laut Statista die Favoriten der Menschen in Deutschland, wenn es um das Feiertagsmenü geht. Aber was gibt es eigentlich zu trinken? Eine originelle Idee ist es beispielsweise, die Lieben mit selbst gemischten Cocktails zu überraschen.

Feine Aromen genießen

Bereits mit einer überschaubaren Basisausstattung kann der Cocktailschmaus beginnen: Schöne Gläser, Shaker, Stößel, Sieb und Eiswürfel ermöglichen es, eine Vielzahl raffinierter Spezialitäten zuzubereiten. Dabei sollte vor allem die Qualität im Vordergrund stehen. „Erst hochwertige Grund-

produkte ermöglichen ein feines, ausbalanciertes Zusammenspiel der Aromen. Das gilt für ausgewählte Spirituosen wie Gin, Rum, Wodka, Brandy oder Liköre ebenso wie für die begleitenden Fruchtsäfte“, erklärt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e.V. (BSI). Für den Festtagsbezug sorgen Gewürze wie Zimt, Kardamom und Vanille. Bei den Säften eignen sich Apfel, Orange, Cranberry oder Granatapfel für weihnachtliche Aromen im Glas.

Rezepttipps: von Manhattan bis Irish Coffee

Der beliebte Auftakt eines genussvollen Menüs, ob zu Weihnachten oder in der Silvesternacht, ist beispielsweise ein Manhattan. Der edle Cocktailklassiker lässt sich ganz unkompliziert zu Hause mi-

nen: Dafür 4 cl Whiskey, 2 cl Wermut und 2 Spritzer Angosturabitter mit Eis rühren, anschließend durch ein Barsieb in ein gekühltes Glas gießen. Tipp: den Manhattan ohne Eis, aber gerne mit einer Cocktailkirsche servieren. Als Abschluss des Abendessens oder zum Aufwärmen nach einem langen Familienspaziergang an den Festtagen eignen sich heiße Spezialitäten „mit Schuss“. Angelika Wiesgen-Pick empfiehlt: „Mit süßem Kakao oder den feinen Röstaromen eines hochwertigen Kaffees lassen sich zahlreiche feine Spirituosen kombinieren, zum Beispiel Cognac, Rum, Amaretto oder ein Whiskey für den klassischen Irish Coffee.“ Unter www.spirituosen-verband.de etwa finden sich viele weitere Tipps und Informationen sowie ein Lexikon rund um die edlen Tropfen. An Weihnachten und Silvester ist damit für Genuss und eine heitere Stimmung gesorgt.

Auch an den
**Corona-
Impfschutz**
denken



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Schützen Sie sich. Jährliche Impfung ab 60.

Kommen Sie der Grippe zuvor.

Die jährliche Grippeimpfung wird empfohlen für über 60-Jährige, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für Schwangere und medizinisches Personal.

© Geber86 / Et+ via Getty Images



Nicht zu teuer, nicht zu persönlich: Bei der Wahl der Weihnachtsgeschenke am Arbeitsplatz ist die nette Geste meist wichtiger als das eigentliche Präsent.

Foto: primagefactory/123rf/randstad



Geschenke unter Kollegen

Schöne Bescherung

(TXN). Wer mit seinen Arbeitskollegen täglich mehrere Stunden verbringt, denkt in der Advents- und Weihnachtszeit häufig über kleine Geschenke nach. Allerdings bietet das Thema auch viele Fallstricke. Die wichtigste Frage ist: Bekommen alle Mitarbeitenden ein Geschenk oder nur einzelne? Wenn die ganze Abteilung beglückt werden soll, empfiehlt es sich, alle gleichzubehandeln. Geeignet sind leckere Naschereien, gern auch selbst gemacht. Weihnachtsgebäck oder

Marzipankartoffeln kommen immer gut an. Wer mehr investieren möchte, kann auch kleine Pflanzen (Weihnachtssterne) verschenken. Durch eine weihnachtliche Verpackung mit schöner Adventsdekoration lassen sich die Geschenke aufwerten, die emotionale Wirkung ist dann deutlich stärker.

Bei individuellen Geschenken ist es wichtig, dass die Geschenke auch passen. Die Kollegin mit der Milchallergie kann mit einer edlen Schokolade ebenso wenig

anfangen wie der Azubi mit einer CD, für die er wahrscheinlich kein Abspielgerät besitzt. Die Geschenke sollten zudem ungefähr den gleichen Wert haben. „Schenken bedeutet immer, dass ich darüber nachdenke, wie ich anderen eine Freude machen kann. Diese simple Regel gilt auch für Weihnachtsgeschenke am Arbeitsplatz“, sagt Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland. „Es zählt vor allem die Geste.“ Deshalb müssen Weihnachtsgeschenke unter

Kollegen nicht teuer sein. Sehr beliebt sind Kleinigkeiten wie kreativ gestaltete Bürotassen, besondere Teemischungen oder spezielle Süßigkeiten. Selbstverständlich ist Gebrauchtes oder das Geschenk vom letzten Jahr ebenso tabu wie Weihnachtsgeschenke mit einem Seitenhieb. Wer einzelnen, lieb gewonnenen Kollegen ein besonderes Geschenk machen möchte, sollte das im privaten Rahmen übergeben, um die anderen nicht zu brüskieren.

Leuchtende Kinderaugen

Weihnachtspyramiden

(TXN). Es heißt, die Weihnachtspyramide kommt ursprünglich aus dem Erzgebirge, heute ist sie in vielen Familien zum festen Bestandteil der vorweihnachtlichen Dekoration geworden. Bei den liebevoll gearbeiteten Lichtspielen wird die aufsteigende Wärme von Kerzenflammen genutzt, um ein Flügelrad zu bewegen. Auf dem darunter liegenden Drehteller stellen filigran gearbeitete Holzfiguren typische Weihnachtsszenen nach: fröhlich musizierende Engel, ein lauschiger Winterwald oder ein klassisches Krippenmotiv. Eine besonders schöne Weihnachts-

pyramide wird im erzgebirgischen Grünhainichen gefertigt. Beim Traditionsunternehmen Blank entsteht seit 1955 die zauberhafte Glöckchenpyramide in reiner Handarbeit. Die zeitlose Weihnachtspyramide mit zarten Glasglöckchen weckt bei vielen Menschen schöne Kindheits-erinnerungen an eine besinnliche Adventszeit. Sobald die vier Kerzen brennen, setzt sich das Flügelrad in Bewegung, musizierende Faltenrockengel drehen sich im Uhrzeigersinn und die kleinen Glasglöckchen stimmen mit sanftem Klang in diesen beschaulichen Reigen ein.

Schöner kann Weihnachten nicht klingen. Weihnachtspyramiden gibt es in vielen Größen und Varianten – auf bis zu vier Etagen tummeln sich Faltenrockengel, Kurrende-Sänger, Hirten oder andere Figuren. Und wer Haustiere oder kleine Kinder hat, braucht auf die faszinierenden Weihnachtspyramiden nicht zu verzichten – es gibt auch kindersichere Versionen mit elektrischen Kerzen und geräuschlosen Motoren.

Foto: Blank Kunsthandwerk/txn

Mehr Inspiration und detaillierte Informationen gibt es online unter www.blank-engel.de.



Tier der Woche

Bodo

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Luna (w, 5 Jahre, 35 cm, 8 kg) ist eine sehr freundliche Hündin, die sehr verträglich mit anderen Hunden ist. Anfangs ist sie etwas schüchtern, denn sie lebte auf der Straße.

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.



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

Regionale Unternehmen im Blick

Kleine Betriebe haben es in Krisenzeiten schwer. Corona- und Energiekrise hinterlassen Spuren, auch bei der Privatbrauerei Glaabsbräu in Seligenstadt. Die erhöhten Kosten bekommen am Ende die Verbraucher zu spüren. So ist der Preis für eine Kiste Bier im Handel im letzten Jahr um rund einen Euro gestiegen, macht 0,04 Cent pro Flasche bei 24 Flaschen pro Kasten. Und dabei konnte sogar das regionale Netzwerk an Zulieferern Preisschwankungen und Lieferengpässe abfedern, nicht aber verhindern, dass sich der Preis für Malz im laufenden Jahr verdoppelt hat. Insgesamt sind Braurohstoffe momentan knapp. Umso wichtiger sind eine langfristige Planung und Lagerhaltung.

Überwinterungsquartiere für Fledermäuse

15 verschiedene Fledermausarten leben in und um Seligenstadt und Mainhausen. Damit sich die Tiere auch im Winter wohlfühlen, richtete die dort ansässige Arbeitsgemeinschaft Fledermaus- und Amphibienschutz in fünf alten Kriegsbunkern Überwinterungsquartiere für sie ein. Bereits vor etwa vier Jahren startete das Projekt Fledermausbunker und die alten Schutzräume bekamen nach und nach eine neue Funktion. Bei drei der fünf Bunker sind die Arbeiten bereits abgeschlossen, in einem davon haben sich Fledermäuse eingenetzt. Null bis sieben Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 90% sind für die Tiere optimal. Dann halten sie von Ende Oktober bis Ende März Winterschlaf.

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

www.rheinmainverlag.de

90 km Draht und Gitter

1900 Türen und Tore am Lager

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de
E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Das Gläschen zum Auftakt

Tipps für den perfekten Aperitif-Moment – mit und ohne Alkohol

(DJD-K). Ob zum Geburtstag, der Weihnachtsparty oder anderen Events: Ein Aperitif als Begrüßungsgetränk ist kaum wegzudenken. Zu den klassischen Aperitifs gehören etwa Sekt und Portwein oder Longdrinks wie Gin Tonic und Hugo. Ein köstlicher alkoholfreier Aperitif ist beispielsweise der „Herbe Hibiskus – San Aperitivo“ vom Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“. Hibiskusblüten und Kräuter wie Enzian und Chirettakraut sorgen für einen erfrischend-herben Geschmack, die rötliche Farbe erinnert an den beliebten Aperol Spritz. Der Drink passt zu vielen Anlässen und kann mit alkoholfreiem Sekt, Tonic oder Mineralwasser sowie ein paar Spritzern Limettensaft serviert werden. Unter www.dr-jaglas.de kann der Aperitivo direkt bestellt werden – auf Wunsch in einem schönen Geschenkkarton.



Ob Geburtstagsparty, Weihnachtsfeier oder andere Events: Ein Aperitif als stilvolles und appetitanregendes Begrüßungsgetränk für die Gäste ist dabei kaum wegzudenken – auch ohne Alkohol.

Foto: djd-k/www.dr-jaglas.de

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 48

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

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

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

ABFAHRTSLAUF

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

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



Hinder- nis, Ab- sperung	Gestalt	Fluss in England	engl. Männer- name	Bevoll- mächti- ger	Geist- lichen- kappe	Figur der Quadrille	einer der Argo- nauten	Hand- habung (engl.)	franz. Karika- turist †	Sicher- heitsglas	Skat- aus- druck				
Anteils- schein				gemein- sam					6						
könig- lich				italie- nisch: drei			Holz- raum- maß	kleine Erhe- bung							
Wett- lauf					Klöppel- arbeit	Bewoh- ner Sar- diniens				altamer. Indianer in Mexiko	Abk.: Milli- gramm				
	4		deutsche Anrede	immer				altgriech. Helden- tempel	mittel- los						
eh. ital. Währung (Mz.)		Kopf				Hunde- rasse	aufge- bracht, erregt								
Schalter am Com- puter				3	elektronischer Fühler	eine Haar- farbe					grund- sätzlich				
		Staats- streich		gr. Philo- sophen- schule			schlimm	10	Fluss in Italien	Bundes- land					
Vorsilbe	orient. Süß- speise	exakt , genau					Sitz- streiks (engl.)	ein Haut- aus- schlag							
Winter- futter			englisch: eins		Fahrrad (engl.)	statt dessen					5				
				Glüh- lampen- draht	Staat in West- afrika				Teil des Kamera- objektivs	englisch: wir					
Schalt- knopf	Balken- träger (Figur)		Frage- wort				Halb- metall	jap. Gold- münze			nord. Don- nergott				
redlich, tapfer					kleinstes Bundes- land	Vorname Eulen- spiegels				gr. Göttin					
			Teil des Telefons	über- legen, abwägen				7		Impf- stoffe					
englisch: Bade- zimmer	krank- hafte Al- bernheit	eine Tonart		1		zu dem Zeit- punkt		achtbar	Währung in Peru						
militä- rische Übung						Zu- gewinn	eh. öster. Adelstitel		8		Herum- treiber				
Ver- wandter				Kamera- objektiv (Kw.)	An- strengung					philos. Lehrsatz	jorda- nische Münze				
	2	Männer- name	kost- spielig					Gerichts- schreiber	Futter- stoff						
kleine Sied- lung	nicht für					Minus- temperatur	altröm. Kupfer- münze			Eifel- Kloster (Maria ...)					
himmel- blau			Biene, Fachspr.		Fleisch- kloß					9					
Bind- faden	Figur in Becketts ‚Endspiel‘	englisch: Loch	engl. Brief- anrede			jurist. Abk. für Drogen			Titelfigur Jarrys		Kaiser- stadt in Vietnam				
				Renn- sport- schlitzen			Kfz-Z. Bamberg	Vorfahr							
Zahlen- glücks- spiel				Fremd- wortteil: zu, nach	spani- scher Artikel	Grill- fest (engl.)									
spani- scher Ausruf			nicht verderb- lich					im Umkreis							
Haus- vorbau						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, Silber-
besteck, 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

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller
Art, Kleidung, Schreib- und Näh-
maschinen, Bilder, Porzellan, Blei-
kristall, Uhren, Teppiche, Brücken,
Krüge, Münzen, Bernstein, Silber
aller Art, Silberbesteck, Alt- und
Bruchgold, Zahngold, Gold-
schmuck, Modeschmuck, Leder-
und Krokotaschen, Antiquitäten,
Messing, Gardinen, Möbel, Schall-
platten, Orden, Ferngläser, Pup-
pen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe
aus Haushaltsauflösungen. Kos-
tenlose Beratung u. Wertschät-
zung. Zahle bar vor Ort. Täglich:
7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenen-
de. ☎ 069 - 59772692

**Trapezbleche 1. Wahl + Sonder-
posten aus eigener Produktion,
TOP-Preise, cm-genau, 98646
Eishausen, Straße in der Neu-
stadt 107, bundesweite Lief-
erung!** ☎ 03685 - 409140,
5% **Online-Rabatt** sicher.
www.dachbleche24.de

**Künstlerin kauft Zinn aller Art für
kreative Gestaltung.**
☎ 069/90232635

Dame kauft: Pelze aller Art, Klei-
der, Leder- u. Krokotaschen, Bern-
stein, Nähmaschinen, Ölgemälde,
Bilder, Schreibmaschinen, Gardi-
nen, Puppen, Schallplatten, Zinn,
Porzellan, Modeschmuck, Silber,
Uhren, Münzen, Alt-, Bruch-, Zahn-
gold, Goldschmuck, Bleikristall,
Bücher, Briefmarken, Perlen, Sil-
berbesteck, Ferngläser, Perücken,
Möbel, Teppiche, Bilder, Orden,
Krüge. Auch Wohnungsauflösun-
gen und komplette Nachlässe.
100% seriös. Höchstpreise bar vor
Ort. Kostenlose Anfahrt, Beratung
sowie Wertschätzung. Tägl. 7-
21.30 Uhr, auch am Wochenende.
☎ 069/25718443

**Sammler mit jahrelanger Erfah-
rung:** Suche Lampen, Perücken,
Puppen, Bernstein, Haushaltsauflö-
sungen, Bleikristalle, Bilder, Mode-
schmuck, Silber aller Art, Leder-
und Krokotaschen, Schallplatten,
Schreib- und Nähmaschinen, Figu-
ren, Gobelin, Teppiche, Porzellan,
Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardi-
nen, Tischdecken, Uhren. Kos-
tenlose Beratung und Anfahrt bis 100
km sowie Wertschätzung. Zahle
Höchstpreise. 100% diskret, Bar-
abwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-
21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

▶ Stellen

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

**Junge Rumänin 45 Jahre, sucht
neue Betreuungsstelle in Privat-
haushalt!** Bin erfahren in der Be-
treuung von älteren Menschen. Ich
habe sehr viel Einfühlungsvermö-
gen für schwer kranke Menschen,
ich trinke keinen Alkohol und bin
Nichtraucherin. Gerne langfristig!
Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621
- 18060334, 01579 - 2452024

**Wir suchen ab sofort Produkti-
onsmitarbeiter und Staplerfah-
rer für unseren 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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, 123 Pizzeria,
Expert Klein, Foto Plus, Globus,
Günther Parfümerien, JYSK, Lebenslust,
LIDL, Netto, Norma, REWE, ROFU,
Rossmann, 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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg
06102/86882-0 - info@mein-suedhessen.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
beate.tomann@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 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 Preisausschreibungen 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

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

www.rheinmainverlag.de

Ihre Onlinezeitung



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

ANZEIGE

CBD: Das Supertalent aus der Hanfpflanze im Einsatz für Muskeln und Gelenke

Sicherlich haben Sie bereits von CBD gehört. Das Buchstabenkürzel steht für Cannabidiol und ist ein Inhaltsstoff der Hanfpflanze. Cannabis (Hanf) gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen in allen Hochkulturen dieser Erde. Lange verband man bei uns mit Cannabis nur eins: Rauschzustände. Dafür ist der Inhaltsstoff THC verantwortlich, einer von mehr als 500 Inhaltsstoffen der Pflanze. Anders als das „berühmt-berühmte“ THC kann CBD aber keinen Rausch auslösen. Vielmehr werden CBD viele wohltuende und pflegende Eigenschaften nachgesagt und es wird in immer mehr Anwendungsbereichen als natürliche Alternative eingesetzt.

Nun haben Wissenschaftler CBD in hochdosierter Form, speziell für beanspruchte Muskeln und Gelenke, in ein kosmetisches Gel eingearbeitet. Das Besondere: Die Gele nutzen neben der natürlichen Kraft des CBDs auch die hilfreichen Eigenschaften von Wärme und Kälte. Doch wann hilft den Muskeln und Gelenken Wärme und wann Kälte?

Wärme oder Kälte – wann benutze ich was?

Grundsätzlich hat sich bei chronischen Beschwerden oder bei Verspannungen Wärme bewährt. Sie weitet die Blutgefäße, dadurch wird die Durchblutung angeregt und das Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bei akuten Beschwerden ist Kälte die richtige Wahl: Sie fährt die Durchblutung herunter – ein wertvoller Effekt etwa bei Schwellungen in den Beinen. Auch können durch Kälte Entzündungen abgeschwächt und Schmerzen gelindert werden.

Cannaren und Cannaxil – hochdosierte CBD Muskel- und Gelenkegele

Cannaren, das Gel in der roten Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) zusätzlich Campher und hat dadurch in Verbindung mit sanftem Einmassieren wohltuende wärmende Eigenschaften.

Cannaxil, das Gel in der blauen Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) auch Menthol und hat somit einen angenehm kühlenden Effekt – perfekt zur Aktivierung vor anstrengenden Aktivitäten oder zwischendurch als Abkühlung für beanspruchte Muskel- und Gelenkpartien.

Anwender sind begeistert

Im Rahmen eines Produkttests wurden die CBD Muskel- und Gelenkegele Cannaren und Cannaxil von 95 % der Anwender und Anwenderinnen mit Gut oder Sehr Gut bewertet. Erfahren Sie mehr unter: www.cannaren-cannaxil.de

Jetzt 2€ Sofortrabatt beim Kauf von 1 Packung Cannaren oder Cannaxil sichern!



CBD Muskel- und Gelenkegele zum Vorteilspreis

Teilnehmende Händler: dm und Müller. Der Rabatt wird an der Kasse nach Vorlage dieses Coupons abgezogen. Dieser Coupon kann nicht für andere Produkte eingelöst oder in bar ausgezahlt werden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Produkte evtl. nicht in allen Filialen vorrätig. Nur in Deutschland einlösbar. Gültig bis 12.02.2023. Münchener Markenvertrieb GmbH




Gepäck verloren?



thnx



ap07-10 ues - rabattcode

Jetzt 10% Probierrabatt

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

thnx, der einfachste Weg Ihr Gepäck schnell zurück zu erhalten!

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft



DIE WELT IST VOLLER ERGLICHER FINDER

ANZEIGE

Neu, digital und mit mehr Programmen Schenken Sie ein digitales DAB+ Radio

Fernsehen, Zeitungen, Eintrittskarten – alles wird digital. Das Radio natürlich auch. Gehen Sie mit der Zeit und nutzen Sie die günstige Gelegenheit: Entdecken Sie die Vorteile von DAB+ Radio und wechseln Sie von analog auf digital. Erzählen Sie es ruhig weiter: Wer einmal ein DAB+ Radio ausprobiert hat, will sofort das nächste. Oder vielleicht gleich das übernächste. Mehr Informationen finden Sie hier: www.dabplus.de

DAB+ kann mehr als UKW

DAB+ ist der Nachfolger vom UKW-Radio, voll digital und unabhängig vom Internet. Die Bedienung ist leicht und komfortabel, weil die Geräte alle Sender selber finden. Mit einem DAB+ Radio stehen in ganz Deutschland über 300 Sender zur Verfügung, regional bis zu 80, bundesweit gibt es 29 Programme. Entdecken Sie spannende neue Sender, die UKW nicht bietet: Ob Sport oder Schlager, Klassik oder Comedy, neue Informationen oder Altbekanntes – mit DAB+ hören Sie mehr, denn alle Radios zeigen im Display, wer singt und spricht. Das Beste: DAB+ Radios haben UKW inklusive.

Schenken Sie Freude

Erfüllen Sie sich und Ihren Liebsten den Wunsch – schenken Sie ein DAB+ Radio! DAB+ Radios sind zukunftssicher. Im Auto ist DAB+ z. B. bereits serienmäßig. Für zu Hause gibt es Geräte ab 30 Euro. Wechseln Sie jetzt auf digitales Radio. Die perfekte Auswahl finden Sie auf www.dabplus.store.





Mit Mein Südhessen 3 x 4 Eintrittskarten gewinnen

22. Wintersaison im Europa-Park Rust



RUST (PM/BT). Einen Familientag mit 4 Personen inklusive An-/Abreise nach Rust werden drei Familien der Leser von Mein Südhessen gewinnen können, wenn sie die Gewinnspielhotline anrufen und bei der Verlosung gezogen werden.

Mit 3.000 verschneiten Tannenbäumen, 10.000 schimmernden Christbaumkugeln und winterlich geschmückten Fassaden verwandelt sich Deutschlands größter Freizeitpark bis zum 08.01.2023 (außer 24./25.12.) in ein magisches Winterwunderland. Auch in der Wintersaison gibt es ein hochkarätiges Showprogramm und atemberaubende Attraktionen.

Plätzchen- und Glühweinduft zieht in die Nase und winterliche Musik ertönt in den 15 liebevoll dekorierten europäischen Themenbereichen: Die Wintersaison im Europa-Park verspricht ein Erlebnis für alle Sinne und ganz besondere magische Stunden.

Gleich nach Betreten von Deutschlands größtem Freizeitpark dürfen die Besucher den winterlich geschmückten Weihnachtsbaum bewundern. Hoch oben über dem Lichtermeer kann im imposanten Riesenrad „Bellevue“ der Blick über die Parklandschaft schweifen. Für Achterbahnfans ist der Geschwindigkeitsrausch auch in der Winterzeit garantiert. Zur Adventszeit gehört das Wunschzettelschreiben. Im Englischen The-

menbereich können die Kinder ihre Listen direkt im Weihnachtsmannbüro abgeben. Bei Einbruch der Dunkelheit verleihen Fackeln und Feuerstellen der Schau einen stimmungsvollen Rahmen. Für weihnachtliche Stimmung sorgen auch die internationalen Künstler, die die Besucher in eine zauberhafte Welt entführen. Mit dem EuroCityExpress können die Gäste bequem und umweltfreundlich anreisen. Zwei Mal täglich hält

ein Fernverkehrszug am Bahnhof Ringsheim/Europa-Park. Familien aus dem Rhein-Main-Gebiet können so das Europa-Park-Resort in weniger als zwei Stunden erreichen. Ein Tagesbesuch ist machbar oder der Aufenthalt kann auf eigene Kosten mit einer Nacht im Europa-Park-Resort verlängert werden. Die im Gewinnspiel enthaltenen Bahntickets sind bis Ende September 2023 gültig.

Fotos: Europa-Park Rust

-ANZEIGE-

Reizdarm? So kommt ihr Bauch endlich wieder zur Ruhe!

(djd-p). Blähungen, Krämpfe, Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme: Reizdarm gilt als neue Volkskrankheit. Laut aktuellen Untersuchungen sind schon 17 Prozent aller Menschen in Deutschland betroffen und etwa zwei Drittel davon sind Frauen, die dann oftmals auch mit Begleitsymptomen wie innerer Anspannung oder Stimmungseintrübungen zu kämpfen haben.

Probiotika bei Reizdarm

Um einem Reizdarm wirkungsvoll zu begegnen, ist es wichtig, bei der Ursache des Reizdarms anzusetzen, um die gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die medizinisch-wissenschaftli-



Foto: djd/Spenglersan/maksym_povozniuk – adobestock

chen Fachverbände empfehlen daher die Einnahme natürlicher Darmbakterien (Probiotika), die nicht nur die Symptome beseitigen können, sondern auch die Darmflora wieder in Balance bringen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass diese Darmbakterien völlig natürliche, im gesunden Darm vorkommende Mikroorganismen sind, die

unsere Verdauung und Darmgesundheit unterstützen.

Die gute Empfehlung bei Reizdarm: Testisan®

Testisan® enthält als natürliches Nahrungsergänzungsmittel eine Kombination aus sieben probiotischen Stämmen, Präbiotika und Ballaststoffen, die die probiotischen Bakterienstämme bei ihrer Funktion im Darm zusätzlich unterstützen. Der Clou: Durch spezielle Mikroverkapselung wird gewährleistet, dass die lebenden Bakterienkulturen die Magenpassage überstehen und so unbeschadet den Darm erreichen können. Testisan® ist in jeder Versandapotheke und Apotheke vor Ort erhältlich.