



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

**REWE  
CENTER  
EGELSBACH**  
Dein Markt

**KNALLER  
AKTION**



3-kg-Netz

Spanien:  
**Orangen**  
Sorte: siehe  
Etikett, Kl. I,  
je 3-kg-Netz  
(1 kg = 0.93)

**Knaller**  
**2.79**



**Ritter Sport**  
**Bunte Vielfalt**  
versch. Sorten,  
je 100-g-Tafel  
(1 kg = 7.90)

**Knaller**  
**0.79**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.



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.

04. Woche. Gültig ab 23.01.2023

# REWE CENTER EGELSBACH Dein Markt



**Lavazza  
Caffè Crema  
Classico oder  
Espresso**  
versch. Sorten,  
ganze Bohnen,  
je 1000-g-Pckg.

**Knaller  
9.99**

## Für einen guten Start in den Tag – mit deinem REWE.



**Schweine-Lachsbraten**  
ohne Knochen,  
Haltungsform 2,  
je 1 kg

**Knaller  
6.99**



**Meggle  
Streichzart Vegan  
oder Feine Butter**  
je 250-g-Becher/Pckg.  
(1 kg = 7.96)

**Knaller  
1.99**



**Ehrmann  
Almighurt**  
versch. Sorten,  
je 150-g-Becher  
(1 kg = 2.60)

**Knaller  
0.39**



**Barilla  
Pesto alla Genovese**  
je 190-g-Glas (1 kg = 14.16)  
oder **Pesto Basilico Vegan**  
je 195-g-Glas (1 kg = 13.79)

**Aktion  
2.69**



**Ferrero  
Mon Chéri**  
je 189-g-Pckg.  
(1 kg = 10.53)

+ 3 Pralinen gratis

**Knaller  
1.99**



**Mumm  
Jahrgangssekt**  
versch. Sorten,  
je 0,75-l-Fl.  
(1 l = 5.05)

**Knaller  
3.79**

### Mit der REWE APP noch mehr sparen.



**Dr. Oetker  
Vitalis Müsli**  
versch. Sorten,  
je 600-g-Pckg.  
(1 kg = 3.82)

**Knaller  
2.29**



Preis mit  
REWE App

**1.99**

1 kg = 3.32

+ Coupon aktivieren



**Schlappeseppel  
Pils**  
versch. Sorten,  
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten  
(1 l = 1.40)  
zzgl. 3.10 Pfand

**Aktion  
13.99**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 177 39777. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**  
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App  
Alle Angebote  
immer dabei.



[rewe.de](http://rewe.de)

# 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](mailto:angelika.hofferberth@rheinmainverlag.de)

**EGRO**  
mediengruppe

Verlage  
Zustellorganisationen  
Agenturen

# Welchen Einfluss hat die WM auf den Bundesliga-Start?

FC Bayern hatte weltweit mit die meisten Spieler für die WM 2022 in Katar abgestellt

(DRM). Die umstrittene Fußballweltmeisterschaft 2022 in Katar hat trotz aller Kritik im Vorfeld und auch während des Turniers zumindest sportlich ein versöhnliches Ende genommen. Das spektakuläre Finale zwischen Argentinien und Frankreich wird bereits jetzt als eines, wenn nicht sogar das beste WM-Finale aller Zeiten gesehen. Auf der einen Seite der französische Jungstar Kylian Mbappé, der seine Nation mit drei Treffern im Finale lange Zeit im Spiel hielt, auf der anderen Seite der mehrfache Weltfußballer Lionel Messi, der am Ende mit dem WM-Titel seine einzigartige Karriere krönen konnte.

## Ligabetrieb in Spanien und England bereits gestartet

Anders als in den vergangenen Jahrzehnten müssen Fußballfans nach der WM aber nicht lange auf Fußball warten. In England und Spanien sind die Ligen bereits wieder in vollem Gange und auch die

Bundesliga-Saison startete bereits gestern mit der Partie RB Leipzig gegen den FC Bayern München wieder in den Spielbetrieb. Da die bisherige Saison aufgrund der Weltmeisterschaft bereits nach dem 15. Spieltag abgebrochen wurde, müssen jetzt zunächst noch zwei Spieltage gespielt werden, bevor man am 18. Spieltag (27. – 29. Januar) offiziell vom Rückrundenstart sprechen kann. Vermutlich wird auch erst dann entschieden sein, wer als „Herbstmeister“ in die verbleibenden Spiele startet.

## FC Bayern mit insgesamt 16 WM-Fahrern

Dabei haben vor allem die ersten Spieltage der englischen Premier League gezeigt, in welchem engen zeitlichen Korsett der Ligabetrieb europaweit durch die Winter-WM gepresst wurde. Teams mussten teilweise bis zu drei Ligaspiele innerhalb von nur acht Tagen absolvieren und



Foto: moersch/pixabay

auch auf die deutschen Spitzenklubs wird in den kommenden Wochen ein ähnliches Pensum zukommen. Ligabetrieb am Wochenende, internationaler Pokalwettbewerb unter der Woche und dazwischen sogar noch der nationale Pokalwettbewerb. Noch ist unklar, wie sich diese Belastung auf den Wettbewerb und auf die Gesundheit der Spieler auswirken wird. Ein klares Fazit wird sich wohl erst in der Sommerpause ziehen lassen. Klar ist aber bereits jetzt, dass Mannschaften mit wenigen WM-Fahrern zumindest einen theoretischen Vorteil haben werden. Der FC Bayern hingegen hat nicht nur Bundesliga-intern, sondern sogar weltweit mit die meisten Spieler für die WM 2022 abgestellt – nur der FC Barcelona stellte mehr. Gleich 16 Spieler aus dem Kader des deutschen Rekordmeisters spielten um den Titel in Katar, sieben davon mit der deutschen Nationalmannschaft. Besonders bitter: Lucas Hernandez (Frankreich) verletzte sich bereits in der Vorrunde schwer am Knie und wird wohl für den Rest der Saison fehlen. Mit Benjamin Pavard, Dayot Upamecano, Kingsley Coman (alle Frankreich) und Noussair Mazraoui (Marokko) erreichten außerdem vier Spieler mindestens das Halbfinale und stießen dadurch erst viel später zur Mannschaft von Trainer Julian Nagelsmann.

## Chance für eine spannende Bundesligasaison?

Des einen Freud, des anderen Leid? Diejenigen, die es mit dem FC Bayern halten, mögen die Nachwehen der WM wohl durchaus als Wettbewerbsnachteil sehen, für den Rest der Liga ergibt sich daraus aber durchaus eine Chance. Bereits in den ersten 15 Spieltagen der Saison hat sich gezeigt, dass Mannschaften wie Freiburg, Leipzig, Frankfurt und Union Berlin durchaus in der Lage sind, um den ersten Tabellenplatz zu konkurrieren und so konnte sich der FC Bayern erst spät die Tabellenführung sichern. Dieser Trend könnte sich auch an den kommenden Spieltagen fortsetzen. Eine spannende Meisterschaft und ein Abstiegskampf, der sich erst am letzten Spieltag entscheidet – für viele Fußballfans sieht so oder so ähnlich das ideale Drehbuch für eine perfekte Fußballsaison aus. Möglicherweise tritt dieses Wunschscenario genau in der Saison ein, in der die Fußballwelt wie nie zuvor von einer Weltmeisterschaft, dem Weltverband und dem Ausrichterland beeinflusst wurde und findet damit trotz aller Kritik zu einem versöhnlichen Ende – zumindest auf Vereinsebene.

## WULF & BERGER

Rennomiertes, langjähriges Familienunternehmen /  
Handwerksbetrieb im Metallbau sucht:

## Monteur / Schlosser / Helfer (m/w/d)

für die Montage von Metallarbeiten, Bauelementen  
und Cage-Einhausungen u.a.

### Ihr Profil:

- ▶ Berufserfahrung bzw. abgeschlossene Berufsausbildung
- ▶ gute Deutschkenntnisse
- ▶ FS Kl. 3 (B / BE), evtl. Kl. 2 (C1E)
- ▶ evtl. Schweißen (MAG, WIG)
- ▶ Selbstständiges und zuverlässiges Arbeiten
- ▶ Teamfähigkeit
- ▶ Flexibilität
- ▶ Spaß an der Arbeit

Bewerbungen bitte schriftlich (postalisch/E-Mail) mit Gehaltswunsch sowie möglichem Eintrittstermin an:

**Wulf & Berger GmbH**  
Regina Berger  
Hessenring 11, 64572 Büttelborn  
Tel.: 06152-97909-0  
E-Mail: info@wulf-berger.de

# 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](mailto:info@tsvseligenstadt.de).

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



Moderatorenteam Benjamin Matthews und Anke Seeling

## Das Wichtigste aus Rheinmain immer IM BLICK.

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

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

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

### Neu in der Mediathek

#### Mehr Geld für Grundschullehrer und -lehrerinnen

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

#### Wie abergläubisch ist Hessen?

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

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

**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



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

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

### Komfortweg mit nur geringen Steigungen

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

(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

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 ■ ■ ■ 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 T ■ P ■ A P  
 ■ S T A K E ■ E R Z ■ T ■ M U E R B  
 ■ T O R E R O ■ E ■ L E B E N ■ K E  
 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 T  
 B L U T E N ■ O ■ S C H L A N G E ■  
 ■ E R ■ G A 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 U 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 E ■ 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

WASSERFROSCH

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](http://www.rheinmainverlag.de)



Vor-sitzen-der	Frauen-name	gr. Buch-stabe	Name zweier Päpste	Mineral	Ideal-situation	Tipp	kurze Ent-fernung	Gehör-organ	kleines Stück Papier					
			6	ohne Kennt-nisse										
eiskalt		Vorgang		Jugend-licher (Kw.)	nicht süß			Vorname von Caruso	Abk.: Europa-rat					
			unter-richten	Fuß-stoß			dt. Astronom † 1630	Tanz-figur der Quadrille	7					
zäh-flüssiger Saft		US-Sängerin (Jennifer)			28. US-Präsi-dent †	Experte								
schweiz. Alpen-gipfel				Ruinen-stätte in Ägypten	Bein-muskel			Elfen-könig	aus Fels					
		tragen-der Dach-balken	Steppen-tier					Vorname Schwar-zeneggers	Fußball-bundes-ligist					
Filmlicht-empfind-lichkeit	Währung in Katar	ein Fech-t-hieb		Welt-raum		Fremd-wortteil: halb		Zahl-wort						
Fach-vortrag				offi-zieller Ratgeber	Teich-pflanze			10						
			afrika-nische Lilie	Faust-kämpfer			US-Filmstar (Wesley)	röm.: sechs						
Habe	4	Klang-farbe	Lachs-forellen			Milch-eiweiß	Kolloid		Handel, Geschäft (engl.)					
Hunnen-könig (5. Jh.)		8		Stock-werke	Schädel-knochen									
norweg. Dichter †			Schwer-metall	Frauen-name		Schaf-leder		Spalt-werk-zeug						
brauner Farb-stoff	Punkt-zähler b. Billard	ein Trink-gefäß			2		Golf-emirat	jap. Gold-münze						
		1	Hand-lung		Berg-hütten-wirt	geome-trischer Körper			Tanz in der Reihe					
				veraltet: Gewerbe	Winkel-funktion			Begna-digung	Kassen-zettel					
Gewährs-mann		kleines Nage-tier	über-reichen		9	Über-bleibsel (Mz.)	liturg. Gewand							
Gast-stätte	zeichnen			erzäh-lender Dichter	Zimmer			Kanton der Schweiz						
			Groß-stadt in Pakistan	Ver-staat-lichung										
herrlich, prach-tvoll	alter Musik-schlager	Autor von ‚Lili Marleen‘			nicht neu		griech. Kriegs-gott	nordam. See						
					englisch: Ohr	ein Konti-nent		5						
Natrium-karbonat	Kimono-gürtel	Wirt-schafts-verband		Vorsilbe	Figur in Brechts ‚Baal‘			Abk.: süd-westlich	Initialen Gründ-gens					
			kurz für: an dem	Wachs-salbe			sehr kalt, frostig							
		3	Mittel-loser		Fahrt-strecke									
Hoch-schulreife		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, Silberbesteck, 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. Nachläs- se aus Haushaltsauflösungen. Kos- tenlose Beratung u. Wertschät- zung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenen- de. ☎ 069 - 59772692

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

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

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

## ▶ Stellen

Kroatische erfahrene Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privat- haushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfah- rung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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

## ▶ Energiewende

Energie und Geld sparen – jetzt 0% MwSt sichern!

- Balkonkraftwerke
- Solarzubehör
- Haussolaranlagen

Heckers An- und Verkauf  
63456 Hanau  
Tel.: 0160-8396799  
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, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0  
Anzeigen: Preisliste Nr. 33, gültig ab 1.12.2022.  
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

## 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