

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

11. Februar 2023

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.505

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



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

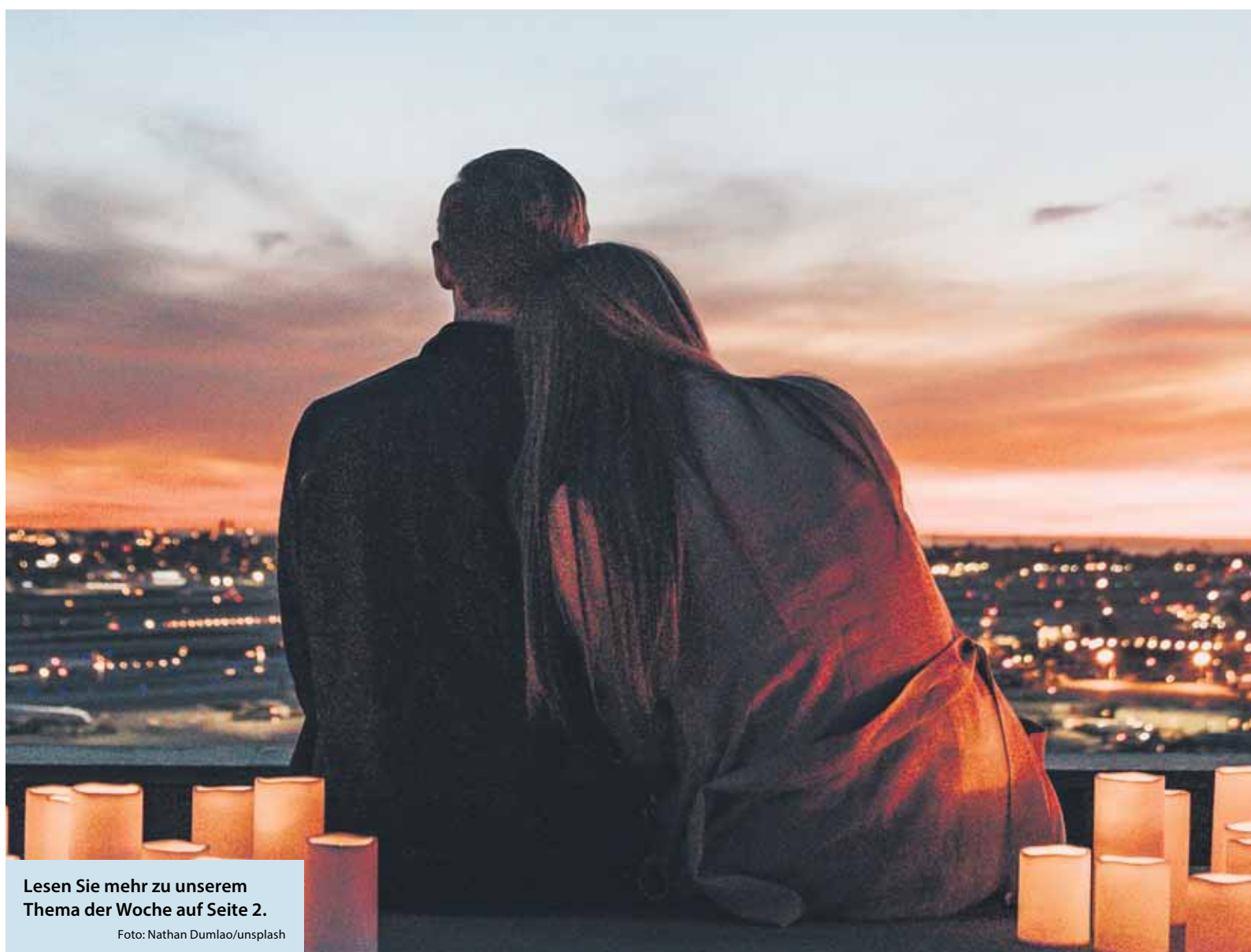


Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9



Lesen Sie mehr zu unserem  
Thema der Woche auf Seite 2.

Foto: Nathan Dumlao/unsplash

## Auf Wolke 7 am Valentinstag

Warum wir den 14. Februar als Tag der Verliebten feiern

# Auf Wolke 7 am Valentinstag

Am 14. Februar ist Valentinstag! Warum wir ihn als Tag der Verliebten und Liebenden feiern

(DRM). Wer war eigentlich Valentin? Auf welchen Valentin der Valentinstag zurück geht, lässt sich so genau gar nicht sagen. Es kommen zwei Valentins in Frage: Valentin von Terni und Valentin von Viterbo. Beide sind als Christen den Märtyrertod gestorben. Im Jahr 469 wurde durch Papst Gelasius I. ein Gedenktag für den Heiligen Valentin für die ganze Kirche eingeführt, dieser wurde jedoch 1969 aus dem römischen Generalkalender wieder gestrichen. Gefeierte wird der Tag außerhalb der Kirche trotzdem noch immer – als Tag der Verliebten.

Besonders beliebt ist die Valentinstagstradition in Großbritannien. Dies geht auf das Gedicht „Parlament der Vögel“ des englischen Schriftstellers Geoffrey Chaucer (1342/43 – 1400) zurück. Das Gedicht beschreibt, wie die Vögel sich am Valentinstag rund um die „Göttin Natur“ versammeln, damit jeder einen Partner findet, und es wurde vermutlich aus Anlass einer Valentinsfeier am Hof König Richards II. im Jahr 1383 vorgetragen. Seit dem 15. Jahrhundert wurden dann in ganz England Valentinspaare gebildet, die sich Gedichte oder Geschenke schenkten. In

der Zeit Queen Viktorias wurde das Verschicken von dekorierten Karten zum Brauch.

Nach Deutschland kam der Valentinstag, wie so vieles, aus Amerika. Dorthin hatten britische Auswanderer den Brauch mitgenommen und durch US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg von den Vereinigten Staaten in den westlichen Teil Deutschlands gebracht. Hier wurde er durch den starken Werbeeinsatz der Floristen allgemein bekannt. Nach wie vor sind Blumen das häufigste Geschenk am Valentinstag. Besonders beliebt sind natürlich rote Rosen. Übrigens: Zum Valentinstag befördert die Luft hansa Cargo rund tausend Tonnen Rosen nach Deutschland

## Valentinstag außerhalb von Europa

In Südafrika feiert man den Valentinstag als öffentliches Fest und trägt Kleidung in den Farben Weiß und Rot für die Reinheit der Liebe. In Japan beschenken die Frauen die Männer mit Schokolade. Junge Mädchen schenken ihrem Schwarm selbstgemachte Schokolade. Dafür dürfen sie einen Monat später am

White Day weiße Schokolade als Gegengeschenk erwarten. In Südkorea gibt es neben dem White Day auch den Black Day. Wer am 14. Februar und am 14. März leer ausgegangen ist, betrauert dies am 14. April. In Finnland wird der Valentinstag als Freundschaftstag gefeiert und man beschenkt – meist anonym – die Menschen, die einem sympathisch sind.

## Sag's durch die Blume

„Rosen, Tulpen, Nelken, alle Blumen welken, nur die eine welket nicht, welche heißt Vergissmeinnicht.“ So lautet schon ein Poesiealbumspruch, der an die ewige Freundschaft erinnern soll. Mit Blumen kann viel ausgedrückt werden, und wer die Sprache der Blumen in früheren Zeiten nicht beherrschte, konnte ganz schön ins Fettnäpfchen treten. Im 18. Jahrhundert stieß die englische Schriftstellerin Mary Wortley Montagu bei einem Aufenthalt in Istanbul auf die orientalische Blumensprache, einem ausgeklügelten System von Bedeutungen einzelner Blüten. Aus China stammt eine Blumenschrift, die noch weit älter geschätzt wird. Durch die Briefe von Mary Wortley

Montagu kam die Blumensprache, auch Selamik genannt, nach Europa und wurde dort sehr populär. Was Liebende in dieser Zeit noch nicht klar aussprechen konnten, durften sie nun ‚durch die Blume‘ übermitteln. Dabei ging es nicht allein darum, eine bestimmte Blumensorte in einer bestimmten Farbe zu schenken, sondern Feinheiten konnten über eine bestimmte Zusammenstellung verschiedener Blumen in einem Strauß und der Anzahl bestimmter Blüten kommuniziert werden. Zuletzt musste auch noch darauf geachtet werden, wie der Strauß überreicht wurde, denn durch eine Haltung der Blüten nach unten konnte die gesamte Aussage umgekehrt werden. So genau nehmen wir es heute nicht mehr, über Blumen freuen sich die meisten Menschen, egal welche Sorte sie geschenkt bekommen. Gerade zum Valentinstag sind Blumen noch immer das beliebteste Geschenk.

## Blumen und ihre Bedeutung

Rote Rose: „Ich liebe dich“

Rote Tulpe: „Ewige Liebe“

Gerbera: „Durch dich wird alles noch schöner“

Salbei: „Ich denke an Dich“

Pfefferminze: „Verzeihe mir“

Vergissmeinnicht: „Vergiss mich nicht“

## Lebensversicherungen BGH-Urteil:

ANZEIGE

# Geldregen für Versicherte!

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“.

Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150 % der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld. Foto: Bits and Splits/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal [helpcheck.de](http://helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgswahrscheinlichkeit mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier:

[www.helpcheck.de/geldregen](http://www.helpcheck.de/geldregen)

Liebe geht durch den Magen, so ein bekanntes Sprichwort. Warum eigentlich? Glaubt man diesem Sprichwort, so sind Liebe und gutes Essen eng miteinander verbunden. Das verwundert nicht, denn es sind die zwei wichtigsten Pole der Menschheit, die das Überleben und das Fortbestehen sichern. Deshalb haben sich die Menschen seit Anbeginn zum Jagen und Kochen zusammengetan. Einer sorgte für den Nachschub der Nahrung, der andere bereitete sie zu. Gegenseitig dankte man es sich mit Liebe. Das Sprichwort hängt wohl auch mit einem anderen bekannten Spruch zusammen: „Aus dem Bauch heraus handeln“, also, dem Bauchgefühl folgen – vor allem in der Liebe, denn mit dem Verstand lässt sich da meist wenig erreichen. Ein weiterer Spruch zeigt ebenfalls auf, wie eng Essen und Liebe miteinander verwoben sind, nämlich in dem Ausspruch „Getrennt von Tisch und Bett“, wenn es mit der Liebe vorüber ist.



## Kleine Bäder optisch vergrößern

Licht und Farben spielen eine große Rolle

**(TXN/DRM).** Wie klein ihr Bad auch sein mag, es gibt verschiedene Tricks, um es optisch größer wirken zu lassen.

### Größere Fliesen

Allein mit der Wahl des Fliesenformats und dem Verlegemuster lässt sich der optische Eindruck verändern. Großformatigen Fliesen vergrößern Räume und harmonisieren den Gesamteindruck. Horizontal verlegte, rechteckige Wandfliesen lassen ein schmales Bad breiter wirken, vertikal verleihen sie dem Raum mehr Höhe. Am Boden verlegt, spielt die Blickrichtung des Nutzers die entscheidende Rolle für eine optimale Raumwirkung. Wer sich für eine bodengleiche Dusche entscheidet, die schwellenlos an den Badezimmerfußboden anschließt, verstärkt zudem die optische Vergrößerung. Eine Duschtrennung

aus durchsichtigem Klarglas sorgt für zusätzliche Offenheit.

### Mehr Licht

Natürliche Lichtquellen lassen einen Raum größer erscheinen. Befreien Sie Ihre Fenster von unnötigem Fensterschmuck oder Pflanzen. Wer diesen Effekt noch verstärken möchte, kann Spiegel aufhängen. Auch schimmernde Armaturen aus Chrom spiegeln das Licht wider.

### Helle Farben

Wie in allen anderen Räumen gilt auch im Bad, hellere Farben lassen kleine Räume größer wirken. Wer sein Bad also optisch erweitern möchte, sollte auf Fliesen und Badmöbel in hellen Farben setzen.

Foto: Barry D/pixabay

## Blumenerde selbst mischen

Gut fürs Klima und die Zimmerpflanzen

**(DRM).** In sehr vielen Blumenerden, die es im Supermarkt oder im Gartencenter zu kaufen gibt, ist Torf enthalten. Der Torfabbau zerstört die Lebensräume vieler Pflanzen und Tiere. Torf ist, ganz einfach gesagt, eine Form von Erde, die in Mooren entsteht. Sie besteht im Grunde aus unvollständig zersetzten Pflanzenresten. Durch eine Übersättigung mit Wasser und dem daraus resultierenden Sauerstoffmangel bilden Moore den perfekten Boden für Torf. Um diesen zu gewinnen, muss das Moor entwässert werden, was die Zerstörung dieser nach sich zieht. Torf und Moore können sich von diesem Raubbau nur sehr schwer erholen – es dauert rund 1.000 Jahre, bis ein Meter Torf entsteht.

Auch fürs Klima ist der Torfabbau schlecht: Durch die Entwässerung der Gebiete entweicht Kohlenstoffdioxid, es entfällt außerdem ein wirksamer Speicher für Treibhausgas. In einigen osteuropäischen Ländern wird Torf noch sehr günstig abgebaut und über weite Entfernungen transportiert. Um Umwelt und Klima zu schützen, empfiehlt das Umweltbundesamt daher, nur noch torffreie Blumenerde zu kaufen. Wer seine Blumenerde aber gänzlich selbst mischen möchte, der tut der Umwelt nicht nur Gutes, sondern spart auch an Verpackungsmaterial und an Geld. Vor allem aber tut man seinen Zimmerpflanzen etwas Gutes.

Das passende Substrat finden Wer es gerne dauerhaft Grün in der Wohnung haben möchte, wird schnell merken, ohne die richtige Pflege verwelken viele Zimmerpflanzen über kurz oder lang. Nicht nur der richtige Standort und die richtige Wassergabe spielen eine große Rolle für das Wohlbefinden von Pflanzen, sondern auch das richtige Substrat. Selbst wenn alle andere Faktor perfekt sind, aber das Substrat falsch ist, werden Zimmerpflanzen vielleicht nicht so schön, wie man es gerne hätte. In der Regel gilt: Das Substrat sollte locker, luftdurchlässig und strukturstabil sein, damit eine Aufnahme von Wasser und Nährstoffen möglich ist.

Es gibt viele verschiedene Varianten, Pflanzensubstrat selbst zu mischen. Als gute Basis gilt Kokoserde. Diese ist meist zu einem trockenen kleinen Block gepresst

und kann in Gartencentern oder Baumärkten für wenige Euros gekauft werden. Am besten die Kokoserde in einen großen verschließbaren Behälter legen und mit Wasser aufgießen. Wer warmes Wasser nimmt, kann den Quellprozess um einige Minuten beschleunigen. Beim Kauf der Kokoserde unbedingt darauf achten, ob die Erde bereits vorgedüngt wurde. Wenn sich kein Dünger darin befindet, sollte gemeinsam mit dem Wasser Flüssigdünger gegossen werden.

Anschließend zu der gequellten Mischung Perlit hinzufügen. Dieses entzieht dem Substrat das Wasser und belüftet es. Es eignet sich besonders für Pflanzenbesitzer, die dazu neigen, zu viel zu gießen. Damit die Eigenschaften von Perlit sich voll entfalten, sollte das Verhältnis 1:2 zur Kokoserde sein.

Wer möchte, kann zu seiner Mischung noch Pinienrinde hinzugeben. Diese gibt es in verschiedenen Größen, für Zimmerpflanzenerde sind feine Rindenstückchen am besten. Durch die grobe Struktur erhält das Substrat ausreichend Luftzufuhr. Vor allem in Orchideenerde ist viel Pinienrinde enthalten. Am Schluss das Substrat sehr gut durchmischen und noch nicht verschließen. Das Substrat bis zur vollständigen Trocknung in einer offenen Kiste aufbewahren und erst dann verschließen.

Foto: Valeria Ushakova/pexels



Omega-3-Fettsäuren, können dazu beitragen, den Organismus leistungsfähig zu halten.

Foto: stock.adobe.com/lvanko80



Foto: stock.adobe.com/PheelingsMedia



## Omega-3-Fettsäuren aus nachhaltigem Fischfang

Die Allrounder für gesundes Älterwerden

(WML/PR). Die Lebenserwartung der Deutschen hat sich in den letzten 20 Jahren um etwa fünf Jahre erhöht. So erfreulich das ist – immer mehr Menschen stellen sich die Frage: Was hält den Organismus in diesen späteren Jahren fit? Was trägt dazu bei, Blutgefäße flexibel, das Hirn aufnahmefähig, die Augen stark, das Herz leistungsfähig und geschützt zu halten? Eine Vielzahl von Studien unterstreicht in diesem Zusammenhang die Bedeutung von Omega-3 Fettsäuren und die Notwendigkeit einer Zusatzversorgung mit diesen Multitalenten aus dem Meer.

Es gibt Ernährungsbestandteile, auf die unser Körper nicht verzichten kann. Sogenannte „essen-

tielle“ Stoffe, die er von außen mit der Nahrung erhalten muss – und zwar lebenslang. Hierzu gehören vor allem die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA (Docosahexaensäure und Eicosa-pentaensäure). Diese ungesättigten Fettsäuren kommen als wertvolle Nährstoffe vor allem in fetten Meeresfischen vor, die allerdings nur bei den wenigsten Deutschen regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Studien zeigen, dass Menschen gerade in Industrienationen oft deutlich zu niedrige Omega-3 Werte aufweisen. Um auf die von Experten wie dem Arbeitskreis Omega-3 e.V. geforderten 300 bis über 1.000 mg pro Tag zu kommen, geht kaum ein Weg an einer Zusatzversorgung vorbei. Hierbei sollten bewusste

Konsumenten jedoch nicht nur auf Geschmacksneutralität und hohe Konzentration, sondern auch auf eine sorgfältige Herstellung aus nachhaltigem Fischfang achten (Doppelherz System Omega-3 Konzentrat, rezeptfrei in Apotheken). Die Vorteile einer ausreichenden Omega-3 Versorgung kommen dem Körper in einer Vielzahl von Bereichen zu Gute:

### Die ‚Einstein-Säure‘ für geistige Fitness

Unser Gehirn wird mehr denn je mit Informationen überschüttet. Diese stetigen Anforderungen sind auf der einen Seite anstrengend, auf der anderen Seite aber absolut notwendig, um unabhängig vom Alter geistig beweglich und fit zu bleiben. Wer dauerhaft geistig unterfordert ist, verliert mit der Zeit sogar die Fähigkeit, schnell auf wechselnde Anforderungen zu reagieren. Für einen normalen Gehirnstoffwechsel benötigt unsere ‚Denkmaschine‘ jedoch die richtigen Nährstoffe. Eine wichtige Rolle kommt hierbei der Omega-3-Fettsäure DHA zu, oft auch als „Einstein-Säure“ bezeichnet. Um reibungslos zu funktionieren, um geistig fit zu bleiben, ist das Gehirn zeitlebens auf eine ausreichende Versorgung angewiesen. Eine hochdosierte Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren kann sogar das Gedächtnis älterer Menschen verbessern, wie Wissenschaftler der Berliner Charité vor Kurzem erneut nachweisen konnten. In wieweit dies sogar Auswirkungen auf die Therapie demenzkranker Menschen haben kann, ist Bestandteil weiterer Forschungen.

Sehkraft erhalten, Augen schützen Eng mit einer ausreichenden Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren verknüpft ist die Gesundheit der Augen. Denn DHA wird schon in

der Schwangerschaft als Baustein in die Netzhaut des Fötus eingebaut. Sie besteht zu etwa 60 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, in den Sehzellen findet sich damit die höchste Konzentration von DHA im ganzen Körper. Auch für die Lipidschicht des Tränenfilms, der das Auge vor Austrocknung schützt, wird Omega-3 benötigt. Gerade wer am Bildschirm arbeitet oder Handy oder Laptop dauerhaft vor Augen hat, sollte einem Austrocknen vorbeugen. Tatsächlich mehren sich die Hinweise, dass Omega-3 sogar einer einer AMD, einer altersbedingten ‚Makula-Degeneration‘, vorbeugen kann, die vielen älteren Menschen ihr Sehvermögen zu nehmen droht.

### Schutz für Herz und Gefäße

Sind die Auswirkungen auf Gehirn und Sehkraft schon beeindruckend, so profitiert doch kaum ein anderes Organ mehr von einer guten Omega-3 Versorgung als das Herz und die Blutgefäße. EPA und DHA senken den Blutdruck, beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv, fördern die Durchblutung und stabilisieren den Herzrhythmus. Selbst wenn die Flexibilität der Blutgefäße mit den Jahren abnimmt, eine altersbedingte Arterienverkalkung dem Blutdruck zu schaffen macht oder sogar schon ein Herzinfarkt eingetreten war, leisten Omega-3-Fettsäuren gute Dienste. Im Gegensatz zu Herz-Kreislauf Medikamenten handelt es sich bei einer auch langfristigen vorbeugenden oder begleitenden Versorgung mit Omega-3 um natürliche Nahrungsbestandteile, gegen die keine Bedenken bestehen. Ob in jungen Jahren oder am Lebensabend – es ist nie zu spät, den Körper mit den wichtigen Allroundern für gesundes Älterwerden zu versorgen.

## Karneval: (K)ein Fest für Erkältungsviren

ANZEIGE

Et jeht widder loss, Karneval steht vor der Tür! Gerade jetzt, nach fast drei Jahren Corona-Pandemie, möchten viele endlich wieder „so richtig“ feiern. Doch wo wir mit Freunden *schunkele*, *bütze un Leeder singe*, fühlen sich auch Viren aller Art wohl. Einmal über die Nasenschleimhaut eingedrungen, vermehren sie sich rasch. Folge: Halskratzen, Schluckbeschwerden, Abgeschlagenheit – eine Erkältung bahnt sich an. So weit muss es gar nicht erst kommen!

### Schutzfilm zum Sprühen

Mithilfe des algovir® Erkältungssprays (rezeptfrei in der Apotheke) können Erkältungsviren abgewehrt werden, bevor die Erkältung vollständig zum Ausbruch kommt. Der patentierte Wirkstoff Carragelese® aus der Rotalge

wirkt ursächlich gegen Erkältungsviren, indem er sie umhüllt und daran hindert, in die Zellen der Nasenschleimhaut einzudringen. So steht einer unbeschwerten *jecken Zick* nichts mehr im Wege. Und: Selbst bei einer bestehenden Erkältung kann das Erkältungsspray die Symptome lindern und die Erkrankungsdauer verkürzen.<sup>1</sup> Weitere Informationen gibt es auf [www.algovir.de](http://www.algovir.de).



Foto: Zoonar/Allgöwer

Karneval muss kein Fest für Viren sein.

<sup>1</sup> Koenighofer et al.: Carrageenan nasal spray in virus confirmed common cold: individual patient data analysis of two randomized controlled trials. Multidisciplinary Respiratory Medicine 2014, 9:57.

## Das Wort zum Sonntag

### Zur Freude überredet

Von Sandra Scholz,  
Pfarrerin für Ökumene und  
Gesellschaftliche Verantwortung  
im Evangelischen Dekanat  
Dreieich-Rodgau

Es ist aber auch ein Kreuz mit dem Februar: Weihnachten, Ferien und Urlaub sind schon wieder lange her, die Tage wollen nicht länger werden, der Frühling scheint uns noch allzu weit entfernt. Und auch inhaltlich gibt es wahrhaft Grund genug zum Grübeln: Krieg, Klima, steigende Energie- und Lebensmittelkosten und vieles mehr sind nur einige Gründe, Trübsal zu blasen. Da scheint, was im 30. Kapitel des Buchs Jesus Sirach steht, weltfremd und fern: „Gib dich nicht dem Trübsinn hin“, heißt es da. Und es geht noch weiter mit den Lebensempfehlungen: „Quäl dich nicht selbst mit nutzlosem Grübeln! Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert.“

„Leichter gesagt als getan“, sagt da sicher im Moment so mancher Mensch angesichts dessen, was sich Tag für Tag an Leid und Last durch die Nachrichten in unser Leben wälzt. Also alles also nur eitles Geschwätz im Buch Jesus Sirach? Ich glaube das nicht, und ich bin mir fast sicher, dass der Mensch, der diese Zeilen geschrieben hat, selbst den Trübsinn gut kannte. Denn der Text geht noch weiter: „Überrede dich selbst zur Freude und sprich dir Mut zu und vertreibe den Trübsinn.“ Anscheinend wusste der Schreiber des Textes genau, dass es manchmal einiges an Überredungskunst braucht, um den Trübsinn zu vertreiben.

Im tristen Februar wird landauf, landab ein Fest gefeiert, das sich genau das zur Aufgabe gemacht hat: den Trübsinn zu vertreiben und sich selbst zur Freude zu überreden. Bei uns ist es in Mainzer Tradition zu meist die Fastnacht, in Bayern der Fasching, in Köln der Karneval. Für die einen ist es schnöder Frohsinn auf Kommando. Für die anderen dagegen – und zu denen zähle ich mich auch selbst – ist gerade der rheinische Karneval eine Feier des Lebens, die den Trübsinn vertreibt. Denn in der Tradition des Kölner Karnevals waren schon immer

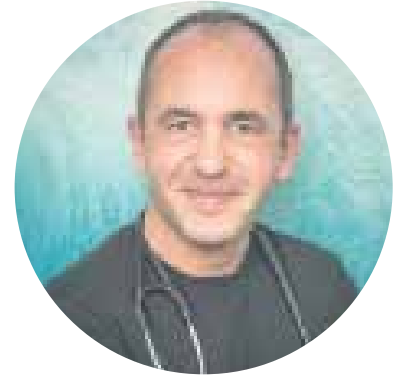


auch Leid und Tod mitten drin in der Freude. „Su lang mer noch am lääve sin, / am laache, kriesche, tanze sin“, lautet ein Song der kölschen Karnevals-Band Brings. Auf Hochdeutsch: Solange wir noch am Leben sind, am Lachen, Weinen, Tanzen sind. Oder in den Texten der Band Kasalla: „Kumm, mer lääve, bevür mer stirve. Als wör dat hück dä letzte Daach. Mer sin nor eimol hee, schrei et rus su laut et jeiht.“ Komm wir leben, bevor wir sterben, als wär das heute der letzte Tag. Wir sind nochmal hier, schrei es raus, so laut es geht.

Der Kölner Karneval feiert das Leben in Sichtweite von Leid und Tod. „Carpe Diem“, würden andere dazu sagen. Nutze den Tag. Darin liegt für mich die wahrhaftige Freude des Karnevals, den Moment zu ergreifen und sich, auch wenn nicht alles gut ist, in diesem Moment für die Freude zu entscheiden.

Zugegeben – manchmal muss ich mich auch erst mal überreden, die Perspektive zu wechseln und mich der Freude zuzuwenden. Aber da, wo auch geweint werden darf, wo die Gläser – so ein anderer Text von Kasalla – zu den Engeln und den Sternen gehoben werden und zu denen, die dort schon sind; wo angestoßen wird auf die Fehler und die Schrammen des Lebens und den ganzen Schmu - im Bewusstsein, noch immer am Leben zu sein, da feiere ich gerne mit.

Foto: privat



## Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin,  
Kardiologie, Diabetologie und  
Notfallmedizin

### Krampfadern modern therapiert: Das ClosureFast™-Verfahren

Das Venensystem besteht aus einem Geflecht von Venen. Im Bereich der Beine unterscheidet man drei Venensysteme: Oberflächliche Beinvenen – Venen, die direkt unter der Hautoberfläche liegen., Tiefe Beinvenen – größere Venen, die in der Tiefe liegen und 90 % des Blutes transportieren und Perforansvenen – Venen, die das oberflächliche Venensystem mit dem tiefen Venensystem verbinden.

#### Venöse Rückflussstörung

Gesunde Beinvenen enthalten Klappen, die sich öffnen und wieder schließen, um den Rückfluss des Blutes zum Herzen hin zu unterstützen. Eine venöse Rückflussstörung entsteht, wenn die Klappen, die dafür sorgen, dass Blut aus den Beinen zurück zum Herz fließt, durch eine Verletzung oder Krankheit geschädigt werden. Die Venenklappen schließen dann nicht mehr richtig und verursachen die folgenden Symptome: Krampfadern, Schmerzen, Geschwollene Knöchel/Sprunggelenke, Schwere und müde Beine, Hautveränderungen, Geschwüre und offene Beine. Venöse Rückflussstörungen sind fortschreitend – ohne Behandlung können sich die Symptome im Lauf der Zeit verstärken.

#### Segmentale endovenöse Therapie mit Closurefast

Das ClosureFast™-Verfahren wird ambulant durchgeführt. Unter Ultraschallkontrolle führt der Arzt den ClosureFast™-Katheter durch eine kleine Hautöffnung (Punktion) in die kranke Vene ein. Der winzige Katheter, der mit Hochfrequenzenergie (HF-Energie) betrieben wird, gibt Wärme an die Venenwand ab. Bei der Abgabe von Wärmeenergie schrumpft die Venenwand und die Vene wird dicht verschlossen. Nach dem Verschluss der kranken Vene, findet das Blut von selbst den Weg in andere gesunde Venen. Nach dem Verfahren wird die Punktionsstelle mit einem einfachen Verband abgedeckt; zur Heilungsförderung kann auch eine zusätzliche Kompression aufgebracht werden. Ihr Arzt kann Ihnen raten, spazieren zu gehen und eine Zeit lang auf längeres Stehen und anstrengende Tätigkeiten zu verzichten.

In der Regel nehmen Patienten innerhalb weniger Tage ihre normalen Tätigkeiten wieder auf.

Wir bieten diese ambulante Behandlungsform an. Fragen Sie uns!

#### Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18 | 63065 Offenbach am Main  
Tel.: +49(0)69-8008519-0 | [www.praxis-matic.de](http://www.praxis-matic.de)

## Kresse

(AKZ-O). Frisches Grün von aromatischen Kräutern und deren unverwechselbarer Geschmack begleiten uns durch die warme Jahreszeit. Wenn der Kräutergarten im Freien in die Winterpause geht, dann hat der Küchengarten mit herrlich frischer Kresse auf der Fensterbank Saison.

Die feinen Blättchen der Kresse sind nicht nur würzig und geben vielen Gerichten den gewissen Pep. Kresse gehört auch zu den nährstoffreichsten Kräutern und trägt einiges zu einer gesunden Ernährung bei. Der hohe Anteil an Vitamin A ist besonders gut für die Haut und das Sehvermögen. Und beim Vitamin C-Gehalt übertrifft die Kresse sogar noch Orangen oder Zitronen. Die feinen Blättchen enthalten außerdem reichlich ätherische Senföle, die auch die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Neben dem Klassiker GartenCress sind RadiesCress, SenfCress oder RucolaCress besonders beliebt.

Auf der Fensterbank lässt sich Kresse das ganze Jahr über anziehen, da sie recht anspruchslos ist. Beson-

ders einfach, praktisch und sauber gelingt die Anzucht mit Cressbar. Das praktische Starter Kit beinhaltet alles, was man dafür braucht. Das Cresspad, in dem die Samen schon enthalten sind, wird einfach in die Anzuchtschale gelegt, gewässert und abgedeckt an einen hellen und warmen Ort gestellt. Schon nach wenigen Tagen sind die Keimlinge groß genug. Und wenn sich die ersten Blättchen gebildet haben, kann geerntet werden. Für die Bewässerung verwendet man am besten eine Sprühflasche oder Blumenbrause, um Staunässe zu vermeiden. RadiesCress ist das perfekte Topping für den traditionellen Kartoffelsalat.

Damit immer ein frischer Vorrat an Kresse da ist, kann man einfach im Abstand von wenigen Tagen mehrere Cressbar mit Cresspads bestücken und schon hat man einen abwechslungsreichen Kressegarten auf der Fensterbank. Entdecken Sie die Vielfalt von Cressbar und leckere Rezepte im Internet unter <https://www.cressbar.com/startseite/>.



## Brunch im Handumdrehen serviert

### Käse aus der Schweiz

(AKZ-O). Ausschlafen und einen ganzen Vormittag mit den Menschen verbringen, die einem wichtig sind. Reden, gemeinsam lachen, sich zuhören und wissen: So fühlt es sich an, das Gute leben. Dafür braucht es nicht viel Zeit, nicht viel Aufwand, nicht viel Vorbereitungen. Einen Brunch im Handumdrehen serviert uns Schweizer Käse auf dem Holzbrett: mit einer Käseplatte.

Die Käsesorten sind seit jeher gemacht dafür, Menschen an einen Tisch zu bringen. Denn Werte wie Natürlichkeit, Einfachheit und Ursprünglichkeit haben dort seit Generationen Tradition und sind Lebenseinstellung. Darum kommt in Schweizer Käse auch heute nur rein, was gut ist für Mensch und Natur. Keine Zusatzstoffe. Natürlichkeit und Nachhaltigkeit bedeuten für sie übrigens auch, dass die Milch für ihren Käse direkt aus der Region kommt.

Um zusammen an einen Tisch zu kommen, braucht es keinen Anlass, nur ausreichend Zeit. Ein Brunch ist eine gute Idee dafür – die kulinarische Verbindung zwischen „Breakfast“ und „Lunch“ ist das Gegenteil von Hektik. Es braucht keine große Vorbereitung und Planung – mit dem Käse kommt die Vielfalt von selbst auf den Tisch. Über 700 Käsesorten sind in der Schweiz beheimatet. Jede einzelne wird in einer meist familiengeführten Dorf- oder Alpkäserei hergestellt. Manche nach einem Rezept, das seit Jahrhunderten von Käser zu Käser vererbt wird.

Ganz ohne großen Aufwand lässt sich für einen Brunch eine Käse-

platte anrichten: einfach Käse, etwas Brot, saisonales Obst oder Gemüse und ein paar Nüsse auf einem Brett bereitstellen. Ein weiterer Brunch-Klassiker mit Käse sind zum Beispiel die Pancakes mit Schweizer Emmentaler AOP.

### Frühstückspancakes mit Emmentaler

#### Zutaten (4 Personen):

100 g Schweizer Emmentaler AOP, frisch gerieben  
4 Eier  
280 ml Milch  
300 g Mehl  
1/2 Pck. Backpulver  
8 Aprikosen  
20 g Butter  
4 EL Honig  
Zitronenthymian

Zubereitung: Eier trennen und Eigelbe mit Milch vermischen, Mehl und Backpulver hinzufügen und zu glatten Teig mischen. Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter Teig rühren, Teig 1/2 Std. ruhen lassen. Emmentaler reiben, Aprikosen halbieren. Butter und Honig in Pfanne schmelzen, Zitronenthymian und Aprikosen dazugeben, etwa 3 Min. anbräunen. Eine Kelle Teig in eine Pfanne mit Butter geben und etwas ger. Emmentaler zugeben. Wenn kleine Luftblasen erscheinen, Pancake wenden und andere Seite für ca. 30 Sek. bräunen, warmstellen. Pancakes mit Aprikosen, Ahornsirup und Zitronenthymian servieren. Ob beim Brunch, Apéro oder Picknick – es braucht nicht viel, um gemeinsam zu genießen.

Foto: Käse aus der Schweiz/akz-o

## Etwas im Zug verloren?



Mit thnx brauchen Sie keine Fundservice!

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

**thnx**  
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

# Tier der Woche

## Das Sheltie-Mix-Meerschweinchen Kirby darf endlich ausziehen

**SELIGENSTADT (PM).** Kirby wurde vom TSV Seligenstadt von einem anderen Tierheim übernommen, wo er auch auf die Welt kam, dort aber der einzige männliche Meerschweinchen-Bewohner war. Der TSV hatte die Möglichkeit, ihn zu einem erwachsenen Erzieher-Meerschweinchenbock zu setzen, so dass aus dem Kleinen inzwischen ein aufgeweckter und fröhlicher Halbstarker geworden ist. Er ist jetzt 6 Monate alt.

Kirby kann zu einem oder mehreren Meerschweinchendamen ziehen, es muss aber aufgrund seines geringen Alters mindestens ein erwachsenes Tier in der Gruppe vorhanden sein. Mehr Infos über Kirby 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



Moderatorenteam Benjamin Matthews und Anke Seeling

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

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

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

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

### Neu in der Mediathek

#### Zu Besuch im Radarkontrollzentrum der DFS in Langen

Fluglotse bei der Deutschen Flugsicherung ist eine anspruchsvolle Arbeit. Für einen reibungslosen Flugverkehr braucht es gut ausgebildete Kräfte. Umso wichtiger ist daher die Nachwuchsgewinnung. Allerdings bestehen nur rund fünf Prozent der Bewerberinnen und Bewerber den Eignungstest zur Fluglotsenausbildung. Stressresistenz, ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen, eine hohe Belastbarkeit, die Fähigkeit zum Multitasking und gute Englischkenntnisse gehören unter anderem zu den Einstellungsvoraussetzungen. Die Ausbildung dauert zweieinhalb Jahre. Danach geht es vom Flugsimulator in den echten Tower. Aktuell arbeiten rund 5.600 Menschen bei der Deutschen Flugsicherung, kurz DFS, in Langen.

#### Initiative zur Förderung des Schreibens

Während wir schreiben, benutzen wir 30 Muskeln, bewegen 17 Gelenke und aktivieren 12 Hirnareale. Im digitalen Zeitalter schreiben die Meisten allerdings weniger mit der Hand. Gerade Kinder und Jugendliche sind es meist nicht mehr gewohnt, einen Stift in die Hand zu nehmen. Dabei werden Emotionen vorrangig über die Handschrift wirklich ausgedrückt. Und sind wir mal ehrlich, ein handgeschriebener Brief ist nach wie vor etwas Besonderes. Stiftung Handschrift, gegründet 2009, möchte erfahrbar machen, dass Handschrift mehr ist, als nur Gedanken aufzuschreiben. Die eigene Handschrift vermittelt Emotion, Individualität und Persönlichkeit.

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

# Leichte Küche mit dem gewissen Etwas

Köstliche Rezeptideen für viel Geschmack und weniger Kalorien

(DJD-K). Manchmal sind es Kleinigkeiten, die ein Gericht besonders köstlich oder gesund machen. Frische Lebensmittel werden anders miteinander kombiniert, Kräuter und Gewürze geben das gewisse Etwas, und die richtige Zubereitungsmethode sorgt für mehr Vitamine und weniger Kalorien auf dem Teller. Eine tolle Idee für ein leichtes Fleischgericht ist etwa ein Kalbskotelett mit Fenchel-Tomatensalsa. In einer hochwertigen Edelstahl-Grillpfanne von AMC kann es kalorien-sparend ohne Zusatz von Bratfett zubereitet werden. Ein Temperaturmesser und -anzeiger im Deckel sorgen dafür, dass alles bei optimaler Hitze gebraten wird. Dank des Pyramiden-Strukturbodens wird das Grillgut schön knusprig.



Weitere Rezeptideen unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)

Die Auberginen- und Zucchini-Röllchen mit Ricotta eignen sich als Vorspeise mit einem kleinen Salat oder als Teil einer großen gemischten Antipasti-Platte.

Foto: djd-k/AMC Alfa Metalcraft Corporation

## Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen  
der KW 05

RIEWENT  
HEIMCHENBRATWURST  
PFEIFENELAOTER  
DIANADESTIEGZRE  
NHGENIESSBAHN  
ABITURGEBALEAREN  
LARRARCAWERTE  
RFUNDIERTADON  
GROLLSUDBTATAR  
ZUCKERLSAHELMH  
NKHRASURRIGALA  
DHEUERSSKAPELLE  
BENINZSTILCIS  
EMANOEVERZRA  
CHARMEFUNIMSENAT  
ARRESTPIMMUNDO  
VETOKMENGEBKEM  
NHMASERLSTELLE  
DUSELSONZUWEILEN  
PERMOLSIOELIL  
TOLERANZBLESTE  
ECOOMANBARITON  
KRALEEZICKENBENZ  
OAUSSLAGEARTERIE  
SERIOES

BESTRAHLUNG

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

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



# NACHRUF

## Ismail Tipi ist tot

Die **CDU HEUSENSTAMM** trauert um einen großartigen Menschen,  
einen engagierten Politiker, um einen von uns.

Um den Menschenfreund Tipi. Um unseren Freund Ismail.

Unsere Gedanken sind bei ihm, seiner Frau, seiner Tochter, seiner ganzen Familie.

Ismail Tipi ist am Abend des 3. Februar 2023 von uns gegangen. Friedlich eingeschlafen nach langer Krankheit. Bis zuletzt hatte er gekämpft, gehofft. Vergebens. Es ist immer zu früh, wenn so einer geht. Einer der zeitlebens nicht sich, sondern die anderen im Fokus gehabt hat.

Ismail wurde im Januar 1959 in Izmir geboren, lebte seit 1972 in Deutschland, seit Mitte der 90er war er deutscher Staatsbürger. Als Journalist lernte er Land und Leute kennen und lieben. Das war Motivation für ihn, sich für alle die zu engagieren, die dieses Land ihre Heimat nennen.

Seine politische Heimat fand er in der CDU. Ismail war seit mehr als 15 Jahren Stadtverordneter in Heusenstamm, Mitglied des Kreistages, Landtagsabgeordneter für die CDU seit 2010.

Er engagierte sich nicht nur für die Menschen in seinem Wahlkreis. Er gab wichtige Impulse in Einwanderungsfragen, die Integrationspolitik lag ihm am Herzen. Vor allem aber kämpfte er gegen Extremismus und Salafismus, gegen eine islamische Paralleljustiz in Deutschland. Ismail stand fest auf dem Boden des Grundgesetzes.

Er hatte für jede und für jeden ein offenes Ohr und ein gutes Wort übrig. Er war ein Kümmerer. Ein Menschenverstehender. Das Ehrenamt lag ihm am Herzen. Keine Veranstaltung der Feuerwehr, bei der er fehlte. Er selbst war ebenso engagierter Ehrenamtlicher. Als Schöffe am Amtsgericht, als Richter am Hessischen Verwaltungsgerichtshof, als Vorsitzender des Freundeskreises Hessen-Taiwan und als Mitglied bei vielen, vielen Vereinen.

Ismail war hart im Nehmen. Er wurde beschimpft, bedroht, er konnte sich seines Lebens oft nicht sicher sein, weil er gegen die kämpfte, die unseren Staat verachten.

Jetzt hat er seinen letzten großen Kampf verloren. Mach's gut, Ismail.

Wir werden Dir ein ehrendes Gedenken bewahren - und Dich nie vergessen.



**CDU** HEUSENSTAMM

**Heide Schwab**

Vorsitzende des CDU Stadtverbandes Heusenstamm

**Paul Sassen**

CDU-Fraktionschef in der Stadtverordnetenversammlung

## ▶ Markt

**Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate** ☎ 06108 - 9154213

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Herr Daniel sucht:** Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck. Suche Lampen, Perrücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

**Frau Milli kauft:** Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

**Ankauf von:** Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

**Frau Daniel kauft:** Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perrücken, Krüge. Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

**Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung!** ☎ 03685 - 409140. 5% **Online-Rabatt** sichern. [www.dachbleche24.de](http://www.dachbleche24.de)

## ▶ Immobilien

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

## ▶ Stellen

Freundliches Spielhallenpersonal in Rodgau gesucht. ☎ 0172-9016075 oder ☎ 0172-5770619.

**Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller 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

**Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink,  
CDU Mühlheim, Expert Klein, Globus,  
HIT, JYSK, Lebenslust, LIDL, Netto,  
Norma, REWE, Thomas Philipps

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

Maximilian Gege



[oekom.de/elg-ms](http://oekom.de/elg-ms)  
978-3-96238-407-4  
12 Euro

**oekom**

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 · [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[beate.tomann@rheinmainverlag.de](mailto: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 südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

## 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](mailto:a.g.automobile1@web.de) · [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)



## »Wiederholt unterstützt der Lions Club Rodgau-Rödermark die hiesigen Tafeln«

**RÖDERMARK (PM).** „Tante Emma“, „Rödermärker Brotkorb“, „DRK-Lebensmittelladen“: Dahinter stehen die ‘Tafeln’ in Rodgau und Rödermark – Sozialprojekte, die sich seit vielen Jahren um die Versorgung der in schwierigen finanziellen Verhältnissen lebenden Mitbürger bemühen. Dies ist insbesondere dem ehrenamtlichen Engagement zahlreicher Frauen und Männer zu verdanken (allein bei „Tante Emma“ sind es derzeit rd. 100 Helfer).

Der „LC Rodgau-Rödermark“ begleitet die Arbeit dieser Tafeln bereits seit vielen Jahren. So half er z.B. mit „Tante Emma“ 2010 zu gründen, unterstützte den »Rödermärker Brotkorb« u.a. bei der Anschaffung eines Fahrzeugs und beteiligte sich an Zuschüssen zur Arbeit des »DRK-Lebensmittelladen«.

Diese Tradition setzten die Lions nunmehr fort und öffneten ihren ‘Spendentopf’. Für die Übergabe von jeweils 1.000,- Euro standen die Räumlichkeiten von „Tante Emma“ in Jügesheim zur Verfügung.

Die Vorsitzenden der drei ‘Tafeln’ (Frau Birgit Gursky vom „Rödermärker Brotkorb“ in Urberach, Herr Wolfgang Müller vom „DRK-Lebensmittelladen“ in Ober-Roden sowie der Hausherr von „Tante Emma“, Herr Alexander Roßkopf freuten sich über die finanzielle Zuwendung der Lions. Nicht minder freuten sich drei Lions, diese Zuwendungen ‘vor Ort’ zu übergeben: Frau Franziska Berblinger-Wolf (Präsidentin), Wolfgang Jung (Sekretär) sowie Willi Burg (Pressesprecher).

Foto: Lions



Foto: Isabell Demuth/pixabay

## Ausflugsziel: Lippe

(DRM). In der ehemaligen Grafschaft Lippe, heute der Landkreis Lippe, liegen einige besondere Ausflugsziele, die neben einem Besuch der historischen Stadt einladen: Mit dem Hermannsdenkmal, der höchste Statue Deutschlands, dem größten Freilichtmuseum Deutschlands und den Externsteinen hat der Landkreis einiges zu bieten.

### LWL-Freilichtmuseum Detmold

Rund 90 Hektar Fläche, 120 historische Gebäude und mehr als 200.000 Besucher: Im Westfälischen Landesmuseum für Alltagskultur kann man einen Blick in die Geschichte der vergangenen Jahrhunderte werfen. Zu diesem Zweck wurde der ehemalige Gräfliche Tiergarten durch den Landschaftsverband Westfalen-Lippe zum Freilichtmuseum. Dafür wurden historische Gebäude aus dem ganzen nordrhein-westfälischen Raum abgebaut und in dem Freilichtmuseum wieder aufgebaut. Zu sehen gibt es verschiedene Baustile. Mit über 70 Gebäuden gehört das Paderborner Dorf zu den größten Baugruppen. Dazu kommen ein Sauerländer Dorf, ein Lippischer Meierhof, ein Minderener Hof, ein Münsterländer Gräfenhof und weitere. Besondere Highlights sind die beiden großen Windmühlen sowie die Wassermühle. Für die Besucher stehen Toilettengebäude, eine Gaststätte und ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Öffnungszeiten: 01. April bis 31. Oktober 2023.

Internetadresse:  
[www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de](http://www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de)

### Die Externsteine

Die aus Sandstein bestehenden Felsen sind eine der herausragenden Natursehenswürdigkeiten und stehen unter strengem Schutz. Sie gehören zur Gemeinde Horn-Bad Meinberg im Landkreis Lippe. In der sonst weitestgehend felsfreien Umgebung ragen die Steine bis zu 47 Meter aus dem Erdreich und haben eine Länge von mehreren hundert Metern. Die Reihe beginnt versteckt im Wald, am Ende ragen dreizehn freistehende Säulen auf. Einige der Externsteine können heute bestiegen werden, um einen Blick von oben zu bekommen. Von April bis Ende Oktober ist auch



Foto: Essentell/pixabay

eine Begehung der Höhlenkammern möglich. Abseits der Wege ist das Klettern und Betreten verboten. Jedes Jahr kommen rund 500.000 Besucher an dieses Naturdenkmal, welches heute von einer parkähnlichen Anlage umgeben ist. Der Aufenthalt rund um die Externsteine und die Nutzung der Wanderwege ist kostenfrei. Ein Aufstieg ist nur während der Öffnungszeiten mit Eintritt möglich. Öffnungszeiten: Januar–Februar jeweils Samstag und Sonntag, von April bis Oktober täglich.

Internetadresse:  
[www.externsteine-info.de](http://www.externsteine-info.de)

### Das Hermannsdenkmal

Die Kolossalstatue wurde dem Cheruskerrführer Arminius und seinem Erfolg bei der Schlacht im Teutoburger Wald gewidmet. Die Statue steht auf einem 386 Meter hohen Hügel, der noch Reste einer frühzeitlichen Ringwallanlage aufweist. Die Statue selbst ist fast 27 Meter hoch, das gesamte Denkmal 54 Meter. Bis zum Bau der Freiheitsstatue war es die höchste Statue der westlichen Welt. Das Denkmal wird vom Landesverband Lippe unterhalten und lockt jährlich Hunderttausende Besucher. Gegen ein Eintrittsgeld kann das Denkmal besichtigt werden. Es liegt nur wenige Kilometer von Detmold entfernt und kann über den Hermannsweg bequem zu Fuß erreicht werden. Das Denkmal – in den 1950er-Jahren Westdeutschlands beliebtestes Ausflugsziel – wurde seinerzeit millionenfach besucht. Ein Großereignis ist der jährlich im April ausgetragene Hermannslauf, der über den Hermannsweg auf einer Länge von rund 31 Kilometer bis zur Sparrenburg nach Bielefeld führt. Öffnungszeiten: April bis Oktober täglich.

[www.hermannsdenkmal.de](http://www.hermannsdenkmal.de)



**mein  
südhessen**

### **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!**

### **Deine Aufgaben:**

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

### **Für Jugendliche ab 13 Jahren.**

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter  
**0 61 04 / 49700**

oder per Whatsapp **0 61 04 / 4 97 00**

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



# FEELING BIEBERER BERG ERLEBEN!

## JETZT VIP-RÜCK- RUNDENDAUERKARTE SICHERN!



**Kontakt: [kunkel@ofc.de](mailto:kunkel@ofc.de)**

**OFC Kickers 1901 GmbH**  
Waldemar-Klein-Platz 1 • 63071 Offenbach  
Tel: 069/98 1901 - 0 • [www.ofc.de](http://www.ofc.de)

<b>Gold</b>	800 Euro
<b>Silber</b>	670 Euro
<b>Bronze</b>	540 Euro