

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

25. Februar 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag

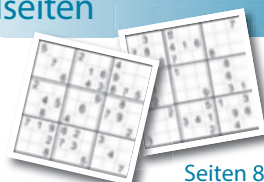


Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

Das Ladenetz ist mittlerweile so
gut ausgebaut, dass man ohne
Probleme mit dem Elektroauto
Fernreisen unternehmen kann.
Mehr zu unserem Thema der
Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Jenny Ueberberg/unsplash.com



Langstrecke mit dem E-Auto

Exakte Planung ist alles

Langstrecke mit dem E-Auto

Exakte Planung ist alles

(DRM). Ob ans Meer, in die Berge oder nur in den nächsten Freizeitpark. Es gibt genügend Gelegenheiten, einen Ausflug zu machen. Mit einem Auto mit Benzin oder Dieselmotor war und ist das kein Problem, auch wenn es mal mehrere hundert oder gar tausend Kilometer Fahrtstrecke sind. Ausreichend Tankstellen sorgen für ausreichend Reichweite. Mit dem Wandel der Mobilität muss sich auch das Verhalten der E-Autofahrer ändern. Denn die leere Batterie eines E-Autos ist nicht in fünf Minuten aufgetankt, sondern der Ladevorgang dauert länger und die Ladesäulen sind noch nicht so dicht gesät wie Tankstellen. Dennoch sind lange Strecken kein Problem – wenn man diese gut plant.

Die richtige Route wählen

Bei der Reise mit dem E-Auto kann man einfach drauflosfahren und darauf hoffen, eine Ladesäule zu finden. Oder man plant die Route im Vorfeld sorgfältig. Dabei spielt es auch eine Rolle, ob man auf der Autobahn unterwegs ist oder Bundes- und Landstraßen bevorzugt.

– Auf Autobahnen: Viele Rastplätze bieten mittlerweile E-Ladesäulen an. Teilweise sind das Supercharger mit hoher Leistung. Allerdings ist hier die Kilowattstunde nicht nur sehr teuer und auch die Möglichkeiten, um die Wartezeit zu überbrücken, sind limitiert.

– Auf Bundes- & Landstraßen: Mittlerweile sind auch in vielen Gewerbetanks Ladesäulen installiert, die mit hohen kW-Zahlen laden. Das heißt, dass auch hier innerhalb von 20–30 Minuten das Auto wieder auf 80 Prozent Akkuladung gebracht werden kann. Dazwischen kann man bummeln, oder eine nahe Innenstadt besuchen. Positiver Nebeneffekt: Die Ladesäulen sind in der Regel günstiger und die Parkplätze kostenfrei, sodass man auch die Parkgebühren spart.

Von Ladesäule zu Ladesäule

Um sein Ziel zu erreichen, muss man also gut planen. Die Reise geht von Ladesäule zu Ladesäule. Mithilfe von Navigationssystemen lassen sich die perfekten Routen mit Ladesäulen und Ladezeiten vorschlagen. Erreicht man eine Säule allerdings



Foto: A. Krebs/pixabay

dann, wenn sie gerade belegt ist, werden aus 30 Minuten Ladestopp schnell eine Stunde oder mehr.

Außerdem ist der ideale Zeitpunkt für die Akkuladung an einem Schnelllader bei 20 Prozent Restladung. Innerhalb von 30 Minuten ist das Fahrzeug dann – wenn es über die nötige Technik verfügt – wieder bei 80 Prozent. Unabhängig von der prozentualen Ladung ist der Ladestopp bei ca. 100 Kilometer Restreichweite zu empfehlen und zu planen. Sollte die geplante Tanksäule dann belegt sein, muss man nicht

warten, sondern kann den nächsten Rastplatz ansteuern. Ob die Tanksäulen frei sind, sieht man einfach in einer App und kann damit die Reise planen und während der Fahrt auf Änderungen reagieren.

So gewinnt man Reichweite

Um möglichst lange ohne Tankstopp zu kommen, empfiehlt es sich, einige Tipps zu beherzigen und so schnell und ohne unnötige Ladestopps ans Ziel zu kommen.

– Eine Richtgeschwindigkeit festlegen: Hierfür sollte man den Tempomat nutzen und diese dann auch möglichst wenig variieren. Denn gerade beim Beschleunigen braucht das Fahrzeug viel Energie.

– Auf das Gewicht achten: Müssen wirklich zwei Kisten Wasser dauerhaft im Kofferraum Platz finden? Jedes Kilogramm unnötige Ladung bedeutet mehr Energieverbrauch. Deshalb empfiehlt es sich, die Ladung gut zu planen und so Gewicht zu sparen.

– Das Auto zuhause vorwärmen: Über die Fahrzeugeinstellungen – entweder direkt im Auto oder in einer App – lässt sich das Fahrzeug angenehm vorheizen, während es noch an der Steckdose ist. Somit gewinnt man Reichweite, weil nicht mit dem bestehenden Akkuzustand das Auto erwärmt oder gekühlt wird, sondern direkt mit dem Haushaltsstrom.

Kurzum: Lange Strecken mit dem Elektroauto sind möglich, sie sollten aber gut geplant sein, um unnötigen Frust zu vermeiden.

Volle Power für das Immunsystem

Deutsche Wissenschaftler entwickeln neuartigen Power-Komplex

-ANZEIGE-

(djd). Mediziner und Epidemiologen rechnen mit der größten Grippe- bzw. Erkältungswelle in Deutschland seit Jahren. Einen Hauptgrund sehen sie in den Corona-Maßnahmen, da durch Kontaktbeschränkungen und das Tragen von medizinischen Masken das Immunsystem nur unzureichend trainiert wurde. Viren und Bakterien haben daher jetzt leichtes Spiel, da unser Körper ihnen nur wenig entgegensetzen kann. Um das Immunsystem ernährungsmedizinisch bestmöglich zu unterstützen, haben jetzt deutsche Wissenschaftler den Immun-Power-Komplex entwickelt, der in dieser Kombination nur von Dr. Koll Biopharm angeboten wird. Der neuartige Komplex enthält alle



Foto: dj/d/Dr. Koll Biopharm/lassestignen/adobestock

entscheidenden Inhaltsstoffe, die in der Wissenschaft als besonders effektiv gelten, um das Immunsystem nachhaltig zu stärken und auch das sogenannte darm-assoziierte Immunsystem effektiv zu unterstützen. Denn was viele nicht wissen: Der Darm ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch die Immunzentrale: Ca. 80 % aller aktiven Immunzellen befinden sich hier und haben die Aufgabe, Fremdkörper

oder Krankheitserreger durch die Bildung von Antikörpern zu eliminieren. Der Immun-Power-Komplex enthält daher neben Vitamin D, Vitamin C und Zink, die nachweislich zu einer gesunden Funktion des Immunsystems beitragen, auch wichtige Mineral- und pflanzliche Sekundärstoffe und zusätzlich gleich sieben Bakterienstämme, sogenannte Probiotika, um das darm-assoziierte Immunsystem ernährungsmedizinisch in Bestform zu bringen. Das in Deutschland entwickelte und hergestellte Präparat „Immun-Power Dr. Koll“ ist in allen Apotheken und Versandapotheken als freiverkäufliches Nahrungsergänzungsmittel (PZN 17570256) erhältlich, kann aber auch direkt bei Dr. Koll Biopharm unter www.kollbiopharm.de bezogen werden.





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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG!

PURE TSCHACKERT®
Schöne Zähne neu erleben

Wir laden Sie ein zur kostenlosen
Infoveranstaltung: Donnerstag, 09.03.2023,
um 16.00 Uhr, in unserer Praxis (bitte nur
mit Voranmeldung)

SKY fast & fixed

Für Patienten mit größeren zahnlosen Bereichen.

Erwarten Sie das Besondere!

- ✓ Ein Eingriff an nur einem Tag – ohne lange Einheilphasen
- ✓ Schonendes und nahezu schmerzfreies Verfahren
- ✓ Nie mehr lockerer Zahnersatz mit Gaumenplatte oder -bügel
- ✓ Circa 1/3 geringere Kosten als bei konventionellen Implantat-Brücken
- ✓ Belastbar schon am Tag der OP – am gleichen Tag sofort essen
- ✓ Mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Implantations-Chirurgie und über 1000 Implantate pro Jahr sprechen für sich!



Von Patienten bewertet mit:
Note 1,1



Dr. Tscheckert & Kollegen
Goethestraße 23 · 60313 Frankfurt/Main
T 069 2830 30 · www.tschackert.com

Wir beraten Sie gerne! 069 28 30 30
Mehr über uns:





Mit dem Open-World-Rollenspiel „Hogwarts Legacy“ in eine magische Welt abtauchen

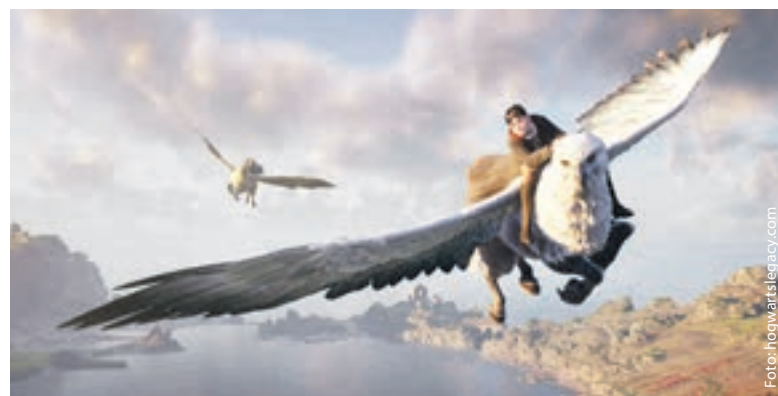
(DRM). Seit rund 20 Jahren begleiten die Geschichten rund um Harry Potter, Hogwarts & Co. die Menschen in aller Welt. Nun ist es erstmals möglich, in diesem Open-World-Rollenspiel das Zaubererschloss, die Landstriche darum und die Winkelgasse zu erkunden. Möglich macht es das Spiel „Hogwarts Legacy“ von Avalanche, einer Spieleschmiede aus dem Hause Warner Bros. Games.

Von vielen wurde es sehnsüchtig erwartet und seit dem 10. Februar steht das Spiel nun in den Regalen. Als Hogwarts-Fünftklässler*in steigt man in die magische Welt ein. Bereits die Reise zur Schule ist von einigen Schwierigkeiten geprägt. Es entwickelt sich eine komplexe Handlung während der Koboldaufstände am Ende des 19. Jahrhunderts, in dessen Mittelpunkt der Charakter steht. Diesen kann man – ganz genretypisch – komplett individuell erstellen. Auch das Haus – zur Erinnerung, davon gibt es mit Gryffindor, Hufflepuff, Ravenclaw und Slytherin insgesamt vier – kann selbst ausgewählt werden, auch dann, wenn der „Sprechende Hut“ einen anderen Vorschlag haben sollte.

Neue Blicke auf Altbekanntes

Bei der Reise durch die offene Spielwelt gibt es nahezu nichts, was die Spieler*innen aufhält. Sie

können nicht nur Hogwarts mit seinen zahlreichen Türmen, Gängen und Verliesen erkunden, sondern auch die Umgebung. Neben dem Dorf Hogsmeade, das sich in unmittelbarer Nähe zum Schloss befindet, sind das auch der „Verbotene Wald“ und das weite Umland. Erkundet wird das Land entweder zu Fuß, auf einem Besen oder auf magischen Tierwesen. Dabei ermöglicht es das Spiel erstmals, Hogwarts in seiner ganzen Pracht ausgiebig zu betrachten und zu erleben. Auf bekannte Gesichter wird man dabei aber nicht stoßen, findet man sich in „Hogwarts Legacy“ gegen Ende des 19. Jahrhunderts wieder, genauer gesagt im Jahre 1890. Das Spiel spielt also deutlich vor den Ereignissen der „Harry Potter“-Filme, die in der Gegenwart, in den Jahren 1991 bis 1998, spielen und auch vor der „Phantastische Tierwesen“-Reihe, die in den 1920er- bis 1930er-Jahren statt-



findet. Lediglich einige bekannte Namen sind in der Geschichte vorhanden.

Magische Kämpfe

Ein Grund für den späten Einstieg als Fünftklässler*in dürfte die Bedeutung von Kämpfen haben. Der Spieler oder die Spielerin muss bereits in den ersten Minuten Kämpfe austragen – gegen verzauberte Wachen, gegen dunkle Magier und gegen Kobolde. Bei den Kämpfen greift man auf die bekannten Zauber aus den Filmen zurück. Expelliarmus entwaffnet den Gegner, Incendio lässt Gegner in Flammen aufgehen und Protego erschafft eine magische Barriere.

Die Kämpfe sind schnell, fordernd und sorgen für viel Abwechslung im Spiel. Dabei sorgen Abklingzeiten der Zauber dafür, dass diese nicht zu einfach sind. Bereits nach wenigen Stun-

den Spielzeit hat man ein ganzes Repertoire an Zaubern, die man während der Kämpfe und der Erkundung parat haben muss.

Ein absoluter Blockbuster

Das Spiel wurde seit 2017 bei Avalanche entwickelt und ist nun nach rund fünf Jahren Entwicklungszeit erschienen. Dabei darf das Spiel durchaus als Blockbuster bezeichnet werden und erfreut sich schon kurz nach dem Erscheinungstermin großer Beliebtheit. Am ersten Veröffentlichungswochenende spielten allein über die Plattform Steam mehr als 850.000 Menschen gleichzeitig das Spiel. Dabei sind die Konsolen noch nicht berücksichtigt. Die Wertungen sind alle positiv und bestätigen den Gesamteindruck des Spiels. Was auch Einfluss gefunden hat: Die Entwickler haben mit der Wirtin des „Drei Besen“ in Hogsmeade, Sirona Ryan, eine explizit Transgender-NPC in das Spiel eingebunden und setzen so ein Statement gegen Äußerungen von Autorin J.K. Rowling, die, darauf legen die Spieleentwickler großen Wert, in die Entwicklung des Spieles nicht eingebunden war.

Veröffentlichungstermine

Playstation 5, Xbox Series X/S und PC: 10. Februar 2023
Playstation 4, Xbox One: 4. April 2023
Nintendo Switch: 25. Juli 2023



Im wildromantischen Elendstal führt der Wanderweg zwischen hohen Klippen am Flösschen Kalte Bode entlang.

Fotos: djd/Stadt Oberharz am Brocken/Jan Reichel

Den urtümlichen Harz beim Winterwandern entdecken

Der Oberharz lädt zu einem Aktivurlaub in unverfälschter Bergnatur ein

(DJJ). Tief durchatmen in der frischen Winterluft, weit ausschreiten auf einsamen Wanderpfaden und von den Harzer Höhenwegen eine glasklare Fernsicht genießen: Der Oberharz am Brocken ist in der kalten Jahreszeit ein reizvolles Wanderrevier. Denn die Urlaubsregion im westlichen Sachsen-Anhalt liegt abseits der touristischen Hotspots, aber gut erreichbar im Herzen Norddeutschlands. Aus den beschaulichen Bergorten führen zahlreiche Wege in die unberührte Natur im Bereich des Nationalparks Harz, von leichten Spaziergängen bis zu anspruchsvollen Fernwanderwegen. Für Familien oder zum Einstieg eignet sich etwa der zweistündige Rundweg um die Königshütter Talsperre bei Elbin-

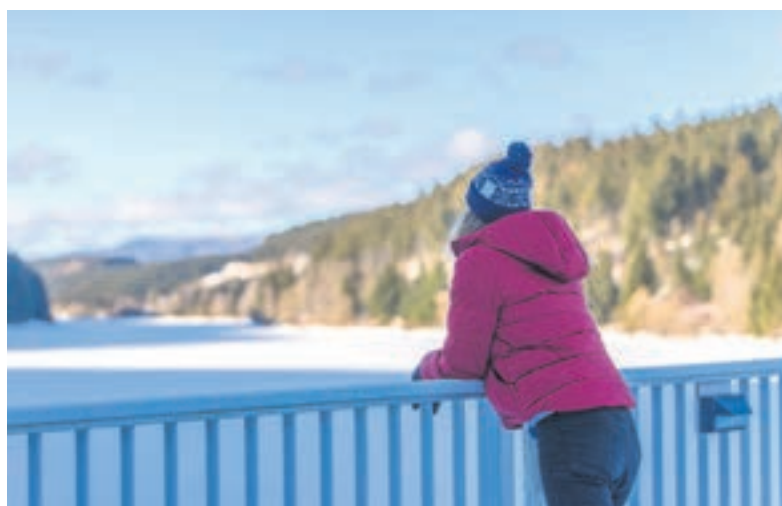
gerode. Zu Beginn lohnt sich ein Abstecher hinauf zur Ruine Königsburg, dann geht es auf bequemen Forstwegen ohne Steigungen am Ufer des Stausees entlang. An der Burgruine und der Staumauer können sich aktive Wanderinnen und Wanderer einen Stempel der „Harzer Wandernadel“ holen und beeindruckende Aussichten bis zur kahlen Kuppe des Brockens und zum Skigebiet am Wurmberg genießen.

Das Tal wird von mächtigen Klippen gesäumt

Ob mit oder ohne Schnee: Den urtümlichen Harz kann man im Winter auf einer Wanderung durch das wildromantische Elendstal erleben. Hier fließt die Kalte Bode durch

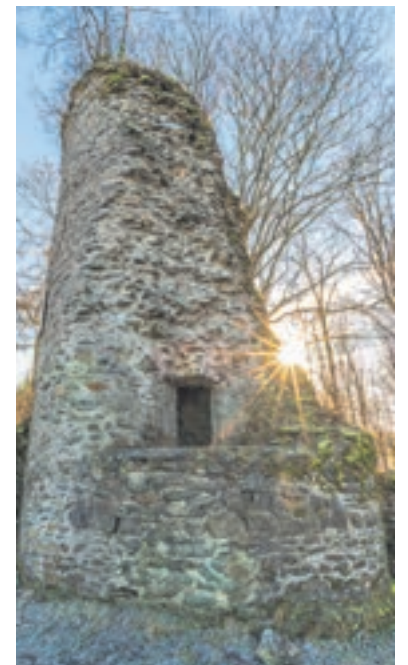
einen urigen Mischwald, der Flusslauf sprudelt über die Felsen und das idyllische Tal wird von mächtigen Klippen gesäumt. Die sieben Kilometer lange Strecke zwischen den Harzorten Elend und Schierke ist auch für Kinder gut zu bewältigen, unterwegs warten kleine Rodelhänge. Wenn ausreichend Schnee liegt, werden im Oberharz Loipen gespurt. In den Bergdörfern starten die Langlaufstrecken genau wie die Wanderwege direkt vor der Tür. Alle Touren mitsamt ihren Sehenswürdigkeiten sind unter www.oberharzinfo.de abrufbar, können ausgedruckt oder per App heruntergeladen werden. Dort findet man auch gemütliche Unterkünfte, darunter viele ruhige Ferienhäuser und Apartments.

gramm. An den Adventswochenenden laden die Orte im Oberharz zu beschaulichen Weihnachtsmärkten ein. Ein Highlight ist der Wild-West-Weihnachtsmarkt in der Westerstadt Pullman City bei Hasselfelde, mit freiem Eintritt und Winterwonderland für die ganze Familie.



Theater in der mächtigen Tropfsteinhöhle

Sehenswert sind auch die Tropfsteinhöhlen in Rübeland. In der Hermannshöhle tun sich zwischen bizarren Felsgebilden tiefe Schluchten auf, stimmungsvoll beleuchtete Kristalle funkeln wie Edelsteine, und in einem unterirdischen See leben Deutschlands einzige Grottenolme. In der Baumannshöhle wird im gewaltigen Goethesaal Erlebnistheater gespielt. In dieser Saison stehen „Der kleine Prinz“, „Die Schneekönigin“ und „Eine Weihnachtsgeschichte“ auf dem Pro-



Die Ruine Königsburg bei Elbingerode lohnt einen kurzen Aufstieg, hier können sich aktive Wanderinnen und Wanderer zudem einen Stempel der „Harzer Wandernadel“ holen.



Fotos: djd/Sonoro/frischanswerk

Warum verstehe ich den Fernseher so schlecht?

Mit einem TV-Sprachverstärker wird der Filmabend wieder zum Genuss

(DJD). Am 3. März ist der Welttag des Hörens. Mit dem Aktionstag möchte die Weltgesundheitsorganisation darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, eine Hörminderung frühzeitig zu erkennen. Denn bleibt diese unbehandelt, beeinträchtigt das häufig auch die Psyche: Betroffene empfinden Gespräche als anstrengend und meiden irgendwann soziale Kontakte. Regelmäßige Hörtests helfen bei der Früherkennung, allerdings zeigt eine Befragung des Marktforschungsinstituts Civey, dass bei 21 Prozent der über 50-Jährigen der letzte Test mehr als fünf Jahre zurückliegt, ein Viertel der Befragten hat noch nie einen gemacht. Das ist fahrlässig, denn ein Hörverlust kann lange Zeit unbemerkt bleiben. Betroffene behelfen sich zunächst unbewusst mit Lippenlesen und Wortfetzen, die „auf der Strecke bleiben“, ergeben sich oft aus dem Kontext heraus. In vielen Fällen ist es der Fernseher, der schließlich offenbart, dass etwas nicht stimmt.

Zusatzlautsprecher hebt Sprachfrequenzbänder hervor

Insbesondere bei synchronisierten Filmen, bei denen Lippenlesen zwecklos ist, stellen Betroffene beziehungsweise deren Umfeld fest, dass der TV-Ton viel zu laut gestellt ist. Der Gang zum Hals-Nasen-Ohrenarzt oder Hörakustiker bestätigt den Verdacht einer Hörminderung. Infolge kann durch das Tragen eines Hörsystems die Lebensqualität im Alltag

wieder deutlich erhöht werden. Allerdings bleibt oft der Fernsehsehton nach wie vor ein einziger Klangbrei, der es anstrengend macht, Filmdialogen zu folgen. Ein entspannter Fernsehabend ist so nicht möglich. Abhilfe bieten Zusatzlautsprecher wie zum Beispiel der TV-Sprachverstärker Oskar von der Marke Faller. Der tragbare Lautsprecher wird kabellos mit dem Fernsehgerät verbunden und liefert Hörbeeinträchtigten einen überarbeiteten Ton direkt an den Sitzplatz. Die Lautstärke bleibt normal, doch die Frequenzbänder, die für das Verstehen von Sprache wichtig sind, werden hervorgehoben. Störende Nebengeräusche werden herausgefiltert und minimiert.

Akustische Isolation wird umgangen

Der große Vorteil gegenüber der Verwendung von Kopfhörern beziehungsweise der Kopplung des Fernsehers mit dem Hörsystem liegt darin, dass keine akustische Isolation stattfindet: Das Telefon und die Türklingel können weiterhin gehört werden und auch ein Gespräch mit dem Sitznachbarn ist möglich. An der Entwicklung waren unter anderem HNO-Ärzte und internationale Forschungsunternehmen aus dem Bereich Hörakustik beteiligt. Erhältlich ist Oskar unter www.faller-audio.com. Außerdem wird der TV-Sprachverstärker in Elektrofachmärkten und bei Hörakustikern angeboten.

Intervallfasten mit der 16:8-Methode

(DRM). Abnehmen ist fast immer ein leidiges Thema. Gerade dann, wenn es auf den Sommer zugeht, soll das ein oder andere Pfund noch schnell verschwinden. Eine Möglichkeit, den Kilos den Kampf anzusagen, ist das Intervallfasten.

Beim Intervallfasten wird nur in einem bestimmten Zeitraum gegessen, die restliche Zeit wird gefastet. Am beliebtesten ist die 16:8-Variante. Hier wird darauf geachtet, dass nur innerhalb von acht Stunden gegessen wird, die restlichen 16 Stunden wird gefastet. Auch beim Intervallfasten sollte der Fokus auf mageren Eiweißquellen und Gemüse sowie zuckerarmen Obstarten liegen. Während der 16-stündigen Fastenperiode soll viel Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder ungesüßtem schwarzen Kaffee getrunken werden. Da Kaffee appetithemmende Wirkung besitzt, ist er ein geschätztes Getränk unter Fastenden. Wer in Sachen Koffein empfindlich ist, sollte darauf achten,

dass er den letzten Kaffee nicht zu spät zu sich nimmt.

Während der Fastenperiode zehrt der Körper von den vorhandenen Fettreserven, um an Energie zu gelangen. Wer die Fastenperiode nicht ohne knurrenden Magen übersteht, sollte darauf hören und auch etwas zu sich nehmen. Nach ein paar Tagen sollten gesunde Personen allerdings keinen Hunger mehr verspüren und sich daran gewöhnt haben, das Frühstück oder Abendessen auszulassen. Wer es außerdem noch schafft, sich morgens sportlich zu betätigen, schaltet bereits frühmorgens auf maximale Fettverbrennung. Wer sich für das Intervallfasten interessiert, sollte vorher mit seinem Arzt sprechen, sofern gesundheitliche Probleme bestehen.

Nicht geeignet ist diese Ernährungsform für Schwangere oder Stillende, für Personen mit Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie oder bei Untergewicht.



Foto: PublicDomainPictures/pixabay

Tiere der Woche



Mauro

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Mauro (m, 1 Jahr, 53 cm, 13 kg) ist einfach ein Goldstück, super zutraulich, möchte gerne gestreichelt und beschmust werden. Mit anderen Hunden ist er gut verträglich. Er 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.



Fred sucht ein Zuhause

Meerschweinchen in Not e.V.

Teddy-Meerschweinchen Fred ist schon seit August 2022 bei Meerschweinchen in Not e. V. und so langsam findet er, dass es Zeit ist auszuziehen. Der einjährige Kastrat hat sich im Verein zwar gut eingelebt und nette Meerschweinchenfreunde gefunden, aber er wünscht sich auf Dauer mehr Platz zum Rennen und Hakenschlagen. Weil er sich in der Gemeinschaft mit mehreren Artgenossen sehr wohl fühlt, sucht er ein Zuhause in einer Meerschweinchengruppe. Natürlich bringt sich Fred dann auch gerne ins Gruppenleben ein, zum Beispiel beim gemeinsamen Futter-Herbeiquiren und Wettrennen. Fred freut sich über Wohnungsangebote unter vermittlung@meerschweinchen-in-not.ev oder telefonisch unter 0152-06352625 (gerne auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten). Irgendwo muss es doch ein Plätzchen für ihn geben mit viel Auslauf und geselligen Artgenossen.

Foto: Meerschweinchen in Not e.V.

rheinmaintv



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

Hessen gegen Hetze

Unter dem Deckmantel der freien Meinungsäußerung werden im Internet Menschen beleidigt und sogar bedroht. Mit einem offenen Diskurs hat das wenig zu tun. Zudem Hass und Hetze im Netz strafbar sind und verfolgt werden. Jeden Tag gehen bei der Meldestelle HessenGegenHetze in Wiesbaden 20 bis 30 neue Fälle ein. Am Wochenende sogar bis zu 100. Die meisten davon werden auf Facebook und Twitter veröffentlicht. Ein achtköpfiges Team prüft, ob es sich tatsächlich um sogenannte Hatespeech handelt. Seit Gründung der Meldestelle vor drei Jahren sind 13.000 Meldungen eingegangen. 8000 davon wurden als Hassrede registriert. Darunter am häufigsten: Volksverhetzung und Beleidigung. 6000 Fälle wurden strafrechtlich verfolgt.

Depressionssymptome bei Schülern

Die Schulschließungen im Zuge der Corona-Lockdowns haben einer Studie zufolge europaweit zu einem starken Anstieg von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen geführt. Schüler hätten während der Schulschließungen zu 75 Prozent häufiger generelle Depressionssymptome gezeigt als vor der Pandemie, teilte das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, kurz BiB, mit. Dr. Helena Ludwig-Walz, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im BiB erklärt die Hintergründe der Studie auf rheinmaintv.de.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Markt

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

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

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

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

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

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

ANZEIGEN

Telefon 0 61 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

Frau Menzen 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, Ferngläser, Puppen, Perücken, 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

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

Immobilien

Fischbachtal Niedernhausen: Freistehendes EFH mit Garten; wunderschöne, ruhige Lage; traumhafte Weitsicht (BJ 1963, Grdstck. 908 m², Wfl. ca. 107 m²), EneV 233 kWh/(m²a), G, Öl, € 418.000,- + 2,975% Courtage (inkl. MwSt.). **Deutsche Privatfinanz AG, Herr Emig,** ☎ 0172/3674480

Stellen

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

40-jährige Pflegehelferin aus Rumänien 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, Adler, Autohaus Prinzert, Alldrink, Bauhaus, Dr. Astrid Baumstieger, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Fressnapf, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Flora Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Hellweg, HIT, JYSK, LIDL, Multicycle, Netto, Norma, **Polster Aktuell, REWE, ROFU, Rossmann, Sconto, 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: 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 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.

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 • www.kfz-ankauf-24h.de

Her mit den Schubladenhandys

Sammelbox im Haus der Kirche



BERGSTRASSE (PM). Das Evangelische Dekanat Bergstraße beteiligt sich erneut an den Handy-Sammelwochen, die vom Naturschutzbund (NABU) und dem Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung (ZGV) der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) organisiert werden. „Gegen die Ressourcen-Verschwendung“, so lautet das Motto der Aktionswochen, die noch bis zum 6. April – parallel zur Fastenzeit – dauern. Das Dekanat stellt dazu im Heppenheimer Haus der Kirche (Ludwigstraße 13) im Eingangsbereich eine Sammelbox auf, in der jeder ausrangierte „Schubladenhandys“ abgegeben kann. Der Eingangsbereich ist öffentlich zugänglich.

„Unser Recycling-Partner AfB gemeinnützige GmbH sortiert die Altgeräte in wiederverwendbare und nicht mehr funktionsfähige Geräte und verkauft anschließend die funktionsfähigen Geräte innerhalb Europas über AfB Shops und in seinem Online-Shop“, erläutert Sabine Allmenröder, Referentin für Gesellschaftliche Verantwortung im Haus der Kirche. Sie bittet darum, beschädigte oder aufgeblähte Akkus nicht einzuwerfen. Der Akku dürfe aus Sicherheitsgründen auch nicht lose in die Recyclingbox gelegt werden, weil er sich entzünden könne. Der Akku müsse vielmehr in das Gerät einglegt sein. Falls die Akkualterung kaputt sei, sollte sie mit Klebeband gesichert werden.

„Die Altgeräte werden vor der Weiterverwertung von AfB einer professionellen und zertifizierten Datenlöschung unterzogen“, betont Sabine Allmenröder. Sie appelliert dennoch dafür, zum eigenen Schutz alle gespeicherten persönlichen Daten zu löschen und die SIM- und Speicherkarten vor Abgabe zu entfernen. AfB ist nach eigenen Angaben Europas größtes gemeinnütziges IT-Unternehmen und darauf spezialisiert, gebrauchte Hard- und Software der Informationstechnik aufzuarbeiten und wieder zu vermarkten. Nicht mehr vermarktete Geräte würden zerlegt und fachgerecht recycelt. Dies schone die Umwelt und spare wertvolle Ressourcen ein. AfB steht für „Arbeit für Menschen mit Behinderung“. In dem Unternehmen arbeiteten Menschen mit und ohne Behinderung Hand in Hand.

Wer es dem Evangelischen Dekanat Bergstraße gleichtun möchte, der kann selbst eine zentrale Sammelstelle einrichten. Der Naturschutzbund stellt seine NABU-Kartonbox für die Handysammlung kostenfrei zur Verfügung. Selbstverständlich kann man aber auch eine eigene Box gestalten. Die volle Box wird dann mit einem – ebenfalls kostenlosen – Retourenschein an den Recycling-Partner AfB gesendet. Weitere Informationen sowie Bestellmöglichkeiten für Box und Retourenschein gibt es auf einer entsprechenden NABU-Webseite:

www.nabu-shop.de/handysammelbox

Flyer und Poster zur Handysammelaktion können entweder im NABU-Shop bestellt oder selber gedruckt werden. Die Materialien sind kostenlos, das Porto ist allerdings selbst zu tragen. Übrigens: Jede Teilnahme wird belohnt. Alle teilnehmenden Gruppen erhalten eine Urkunde vom NABU sowie Saatgutmischungen für Blühwiesen vom ZGV zur Förderung der Biodiversität auf Grünflächen. Die erfolgreichsten drei Sammelstellen bekommen exklusiv ein vom NABU gepacktes Buchpaket über Biodiversität und Insektenschutz.

Grafik: NABU

Schlüssel Verloren?

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

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

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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

Modulküchen

Für alle Lebenslagen



(BHW). Küchen nach dem Baukastenprinzip eignen sich für Menschen, die oft die Wohnung wechseln. Denn die einzelnen Module decken alle Grundfunktionen vom Verstauen und Kochen bis zum Spülen ab, sind einfach zusammensteck- und kombinierbar. Und das auch in Räumen, in denen Bewohnerinnen und Bewohner mit minimaler Fläche auskommen müssen. Alle Bestand-

teile kann man einzeln kaufen, umstellen, wieder entfernen oder ergänzen. „Das Konzept macht die Modulküche so wandelbar, dass sie ihre Besitzer lange begleiten kann, von der Single-WG bis zur Familienwohnung“, erläutert Markus Simon von der BHW Bausparkasse. „Die Komponenten werden zumeist fertig geliefert, was den Auf- und Abbau sehr vereinfacht.“ Praktisch sind die höhenverstellbaren Stellfüße der Küche. Sie gleichen Unebenheiten im Boden aus, auch die Arbeitshöhe kann variabel angepasst werden. Kompakte Technik kommt dabei in edlem Design daher: mit hochwertigen Fronten und Arbeitsplatten aus Holz, Edelstahl oder Metall und vielfältigen Farbkombinationen für jeden Wohnstil.

Foto: stadtnomaden.com/Julian Bauer/BHW



Neue Fliesen mit Frischlufteffekt schützen Allergiker.

Foto: Agrob Buchtal/BHW Bausparkasse

Die Luft ist rein

Keine Chance den Keimen im Badezimmer

(BHW). Sie sehen nicht nur gut aus, sie haben auch richtig was drauf: sogenannte Hytect-Fliesen sind mit einer Glasur behandelt, die eine Reaktion zwischen Licht, Sauerstoff und Luftfeuchtigkeit auslöst. Dadurch werden Bakterien, Keime und Schimmelpilze zersetzt. Die Oberfläche der Fliese ist leicht zu reinigen: Wasser verteilt sich als dünner Film, Schmutz wird unterspült. Daher kann man ihn problemlos entfernen. Auch störende Gerüche werden abgebaut. Das Ergebnis: eine deutlich bessere Raumluft und ein angenehmes

Wohnklima. Die vielseitige Oberfläche ist eingebrannt, was den Effekt ein ganzes Fliesenleben lang halten lässt. „Diese Fliesen sind gerade für Allergiker und für Haushalte mit kleinen Kindern und Haustieren ideal“, sagt Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. Ob mit schillernder Oberfläche und kräftigen Farben oder dezent und puristisch – die Auswahl an Mosaiken, Wand-, Boden- und Terrassenfliesen mit Hytect-Veredelung ist mittlerweile riesig. Ab etwa 50 Euro pro Quadratmeter sind sie im Fachhandel zu haben.

Sparen mit Stil: Fensterplissees

Optisch ansprechende Energiespareffekte

(BHW). Es zieht! In Altbauten entweicht häufig Wärme über die Fenster. Jetzt versprechen Wabenplissees rasche Besserung. Deren Struktur reduziert den Wärmeverlust spürbar. Das funktioniert so: Die beiden Stoffbahnen des Plissees vor dem Fenster bilden kleine Hohlräume. Dort sammelt sich Luft, die als Isolierung zwischen Innenraum und Fensterfläche wirkt. Die Wärme bleibt länger im Wohn- oder Schlafzimmer. Der Spareffekt für die Heizrechnung ist überraschend groß: „Plissees können den Energieverbrauch um bis zu zwölf Prozent senken“, sagt Holm Breitkopf von

der BHW Bausparkasse. Das Luftpolster der Wabenplissees schützt im Sommer auch vor Hitze. Ganzjährig dämmen die Plissees das Haus zudem gegen Lärm von draußen und verbessern so die Raumakustik. Gute Qualität ist daher das A und O. Zum Anbringen gibt es zahlreiche Möglichkeiten – am Fensterrahmen, an der Wand oder an der Decke. Dafür braucht es oft nicht einmal eine Bohrmaschine. Die Plissees gibt es in kräftigen oder warmen Farben und unterschiedlichen Stoffqualitäten. Man kann den Raum abdunkeln oder transparente Ausführungen wählen.



Wabenplissees enthalten Luftpolster, die Wärmeverluste reduzieren.

Foto: jaloucity.de/BHW Bausparkasse