

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

4. März 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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

Ingwer ist ein echtes Superfood
mit vielen positiven Wirkungen
für die Gesundheit.

Mehr zu unserem Thema der
Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Юлія Вівчарик/unsplash.com



Wunderknolle Ingwer

Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, Kalzium, Kalium und Vitamin C!

Wunderknolle Ingwer

Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, Kalzium, Kalium und Vitamin C!

(DRM). Ingwer ist ein subtropisches Gewächs, das vor allem in Indien, Japan und China bekannt ist. Als Würzmittel wird es gerne in der asiatischen Küche eingesetzt, in der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt er als Heilmittel und auch die Kosmetikindustrie setzt auf Ingwer. In Deutschland ist er schon seit dem 9. Jahrhundert als Heil- und Gewürzpflanze bekannt und wird in vielen alltäglichen Bereichen genutzt.

In der Küche ist Ingwer vielseitig einsetzbar, sowohl für süße als auch für deftige Gerichte. Man kann ihn frisch, eingelegt, kandiert oder auch als Gewürzpulver verwenden. Je nach Sorte würzt er fruchtig mild oder gibt Schärfe ans Gericht.

Als Heilmittel gilt Ingwer als entzündungshemmend und beugt bei Übelkeit dem Brechreiz vor. Außerdem regt er die Verdauung an und sorgt für eine gesunde Verdauung. Angewendet wird er vor allem als Ingwer Tee. Hierfür einfach fri-

schen Ingwer in Stücke schneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Wer den Ingwertee gegen eine Erkältung einsetzen möchte, gibt einfach noch Zitrone und Honig hinzu. Das hilft dem Immunsystem bei der Abwehr von Erkältungsviren.

In der Kosmetik wird Ingwer aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung gerne als Gesichtspflege eingesetzt. Eine einfache Maske kann man sich selbst aus frischem Ingwer, Weizenkeimen und Honig herstellen. Dafür Ingwer schälen, in Stücke schneiden und im Mörser zerklei-

tern. Dann mit etwas heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen und dann auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Anschließend mit drei Esslöffeln Weizenkeimen und etwas Honig mischen und auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen. Nach ca. 20 Minuten mit Wasser abwaschen.



Foto: Silvia/pixabay

Sattessen ist essenziell

Gerade beim Abnehmen

(DRM). Am Aschermittwoch hat die traditionelle Fastenzeit begonnen. Viele Christen verzichten in den 40 Tagen vor Ostern auf bestimmte

Lebens- oder Genussmittel wie Alkohol oder Zucker. Doch auch bei Menschen, die mit Glauben wenig zu tun haben, liegt das Genussfas-

ten schwer im Trend. Wer nicht nur auf einzelne Lebensmittel verzichten möchte, sondern die Fastenzeit als Anlass für eine gesündere Ernährung sieht, für den hat die AOK-Ernährungsexpertin Cornelia Zink wertvolle Tipps. Bei einer gesunden Ernährungsweise kommt es nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch wie. Daher rät Cornelia Zink, Ernährungsexpertin bei der AOK dazu, vor dem Essen die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und sich zu fragen, ob man im Moment tatsächlich Hunger hat. „Manchmal ist es hilfreich, bei den ersten Anzeichen von Hunger erst einmal zu kalorienfreien Durstlöschern zu greifen, um sicher zu sein, dass man nicht Hunger mit Durst verwechselt“, sagt Zink. Lässt man den Hunger andererseits zu groß werden, verleitet dies oft zu sehr schnellem Essen. Gerade bei einem sehr schnellen Esstempo besteht jedoch die Gefahr, sich zu überessen. Umso wichtiger ist es, eine Mahlzeit entspannt zu beginnen, gründlich zu kauen und zwischen den einzelnen Bissen immer wieder eine Pause einzulegen, um

die Anzeichen von Sättigung wahrzunehmen, die der Körper sendet.

Tipp: Sättigung trainieren

„Bei einer dauerhaften Ernährungs-umstellung ist es ganz wichtig, sich satt zu essen und das Gefühl für Hunger und Sättigung zu trainieren“, erklärt Cornelia Zink. Denn unser Körper meldet uns mit etwa 15 bis 20 Minuten Verzögerung, dass der Magen gefüllt ist. Das Sättigungsgefühl hängt von mehreren Faktoren ab. Da ist zum einen die gegessene Menge, das heißt das Volumen einer Mahlzeit. So füllt etwa ein Teller Gemüsesuppe besser den Magen und sättigt deshalb stärker als ein kleiner Hamburger, der zudem wesentlich mehr Kalorien liefert. Bei einigen Menschen kommt noch dazu, dass sie dazu erzogen wurden, stets den Teller leer zu essen und sich so immer weiter von einer intuitiven Essweise entfernt haben. Vor allem Rohkost eignet sich sehr gut zum Sattessen beim Abnehmen – und für das Kautraining. Das langsame und gründliche Kauen von Rohkost macht es leichter, bewusst auf die Sättigung zu achten.

Immer müde? Abgeschlagen? Schilddrüsenunterfunktion?

ANZEIGE

Viele Menschen leiden unter Schilddrüsenunterfunktion, ohne es zu wissen. Die Symptome sind vielfältig und können leicht mit anderen gesundheitlichen Problemen verwechselt werden. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung verbessern Wohlbefinden und Lebensqualität.

Eine Schilddrüsenunterfunktion bedeutet, dass die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone produziert. Dies kann zu einer Reihe von Symptomen führen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Konzentrationsproblemen, Depressionen und Kälteempfindlichkeit.

Sollte ein Verdacht bestehen, empfiehlt sich ein ZuhauseTEST. Es ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, um rechtzeitig zu handeln und mit

einem Arzt eine effektive Behandlung, in der Regel durch eine Ersatztherapie mit Schilddrüsenhormonen, zu besprechen.

Den **ZuhauseTEST Schilddrüse** gibt es in der Drogerie **dm** oder online auf www.zuhausestest.de.



ONAIR
VOCAL LEGENDS

Rufen Sie an unter **Tel. 0137 822-9900**
(Anruf kostet 50 Cent)

und mit etwas Glück sind Sie am
24. März ab 20 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 13. März 2023, 24 Uhr
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Am 24. März 2023 im Bürgerhaus Mörfelden

Wir verlosen 3 x 2 Eintrittskarten

MÖRFELDEN (PM). Die Erfolgsstory von ONAIR dürfte im A-Cappella-Fach einmalig sein: Innerhalb von kürzester Zeit räumten sie alle wichtigen internationalen Preise der Vokalszene ab, begeisterten Zuhörer von Chicago über Moskau bis Taiwan, und sangen sich in die internationale Top-Liga der Vokalformationen. Zuletzt gewannen sie (unter 195 Gruppen aus 26 Ländern) den A-Cappella GRAND PRIX 2019 auf dem weltweit größten Vokalfestival in Moskau, wurden für ihr Weihnachtsalbum „So This Is Christmas“ in den USA mit zwei CARA-Awards (dem „Grammy“ der internationalen A-Cappella-Szene) ausgezeichnet und sangen sich 2020 als erste A-Cappella Band überhaupt bis in die Sing-offs des TV-Erfolgsformats „The Voice of Germany“!

Mit „VOCAL LEGENDS – Große Stimmen der Pop- und Rockgeschichte“ zündet ONAIR die nächste Stufe ihrer Vision von einer großen A-Cappella-Pop-Show und entfacht ein vokales Bühnenspektakel, dass Sie so sicher noch nicht erlebt haben: Eine A-Cappella Show

im Sound und Gewand eines Popkonzerts, eine Hommage an große Musik-Ikonen wie Pink Floyd, Led Zeppelin, Prince, Michael Jackson, Depeche Mode, Queen, Whitney Houston, Coldplay, Linkin Park u.a.m.

Ein Konzert, bei dem es Sie vor Begeisterung von den Stühlen reißen wird: Explosiv, innovativ, dramatisch und immer wieder überirdisch schön.

Am 24. März 2023 kommt ON AIR in das Bürgerhaus nach Mörfelden. Einlass ist um 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr.

3 x 2 Karten gewinnen!

Tickets gibt für 26,00 Euro im Merfeller Shop in Mörfelden, im Buchhaus Giebel in Walldorf sowie online auf www.events4you.me.

Gepäck verloren?

thnx
app - 100 cases on QR Code
Jetzt 10% Probierrabatt -

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

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

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

thnx
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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

Auf Blütenwegen ins Frühjahr

Am Bodensee starten aktive Genießer schwungvoll in die warme Jahreszeit



(DJD). Am Bodensee liegt der Frühling besonders früh in der Luft. Auch wenn hinter dem Südufer noch die weißen Gipfel der Alpenkette glitzern, verwandeln sich spätestens im April die Parks und Gärten in bunte Blumenmeere mit weiß-rosa schimmernden Obstplantagen. Das milde Klima tut aber nicht nur dem heimischen Anbau von Apfel, Wein und Hopfen gut, sondern macht auch wintermüde Menschen munter. Genessurlauber können während der Frühlingswochen vom 10. März bis 29. Mai 2023 das Erwachen der Natur beim Wandern, Radfahren und im Rahmen von kulinarischen Entdeckungstouren aktiv begleiten.

Apfelrunde und Irisblüte

Wie der Name schon verrät, führt der Blütenweg von Ludwigshafen nach Sipplingen mitten durch blühende Apfel- und Kirschbaumgärten. Er verläuft ohne nennenswerte Steigungen in Ufernähe und ermöglicht immer wieder spektakuläre Panoramablicke. Da in der Woche vor Ostern die Schifffahrt-Saison

startet, können Wanderer auch über den Wasserweg zum Startpunkt zurückkehren. Garantiert in Schwung kommen ambitionierte Rennradler und genussorientierte E-Biker auf dem gut erschlossenen Radwegenetz am Nordufer des Sees. Zu den bekanntesten und familienfreundlichsten Strecken gehört der Bodensee-Radweg. Jedoch lockt auch das Umland mit vielseitigen Strecken, auf denen sich Bewegung und Genuss ideal miteinander verbinden lassen. So führt die 41 Kilometer lange, neu ausgeschilderte Apfelradrunde rund um den Gehrenberg vorbei an Hofläden, die sich als Genuss-Stops anbieten. Unter www.fruehlingswochen-bodensee.de gibt es weitere Inspirationen, darunter Hinweise zu außergewöhnlichen Naturschauspielen wie der Irisblüte im Eriskircher Ried sowie saisonale Veranstaltungstipps und Übernachtungsangebote.

Spargelzeit und Gartenjahr

Im Frühling kommen zwischen Lindau und Stockach Spargel und andere regionale Köstlichkeiten auf den Teller. In den heimischen Wirtshäusern und Restaurants stehen jetzt nicht nur die edlen weißen und grünen Stangen, sondern auch Bärlauch, Hopfensprossen und die passenden Bodenseeweine auf der Karte. Das Gartenjahr 2023 lädt Besucherinnen und Besucher von Schlossparks und Bauerngärten auf



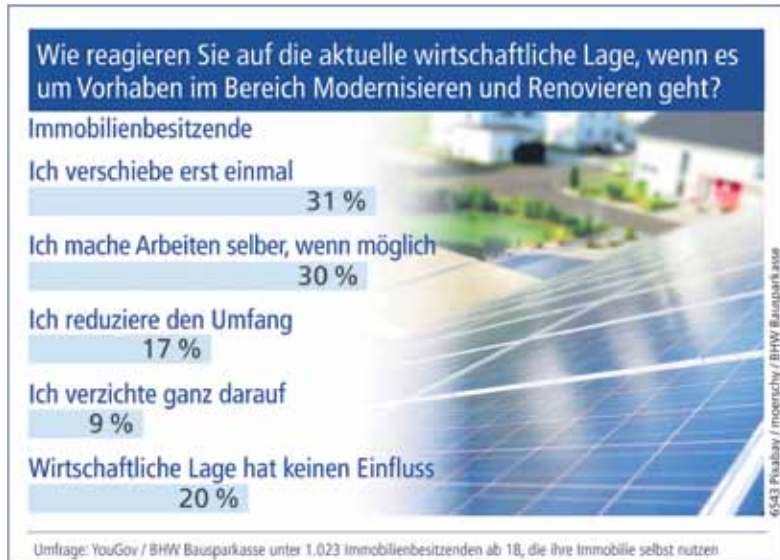
Die Apfel- und Kirschbäume verwandeln die Ufer des Bodensees im Frühjahr in weiß-rosafarbene Blütenmeere.

Fotos: djd/Deutsche Bodensee Tourismus

eine Reise durch die Epochen der Gartenkultur ein. Nicht nur die Blumeninsel Mainau, sondern auch die Gartenstadt Überlingen lädt wieder mit einem abwechslungsreichen Programm zu Führungen, Lesungen, Livemusik und Kunstausstellungen ein. Ein weiteres Highlight ist der Überlinger Weltacker. Bei

dieser von Mai bis Oktober geöffneten Freiluftausstellung lernen Besucher die Grundlagen des globalen Agrar- und Ernährungssystems kennen, profitieren von Tipps für den Anbau von Obst und Gemüse oder können an ausgewählten Terminen sogar noch selbst mit anpacken.





Modernisierung

Verschoben, aber nicht aufgehoben?

(BHW). Die Preise für Gas und Strom steigen kräftig. Wer in Wärmedämmung, neue Fenster oder eine Wärmepumpe investiert, kann die Energiekosten reduzieren. Solche Maßnahmen halten jetzt 36 Prozent der Eigentümerinnen und Eigentümer auch für besonders dringend. Doch viele zögern noch mit der Umsetzung, wie eine Umfrage der

BHW Bausparkasse belegt. Vielen Deutschen mit Wohneigentum fehlt es angesichts von hoher Inflation, teuren Handwerksleistungen und Baumaterialien an Planungssicherheit für Investitionen in ihr Haus. Das legt eine repräsentative Umfrage nahe, die YouGov für BHW durchgeführt hat. Rund 31 Prozent der Hausbesitzenden vertagen demzufolge ihre Investition erst einmal. 30 Prozent – bei Haushalten mit mittleren Einkommen sind es sogar 37 Prozent – wollen stärker eigenhändig beim Bauen anpacken. 20 Prozent dagegen sehen keine Hemmnisse für ihre Sanierungspläne, unter den Besserverdienenden sind es 29 Prozent.

Handlungsdruck wächst

„Wer investiert, braucht finanzielle Spielräume, Vertrauen in die Zukunft und auch kompetente Beratung“, sagt Henning Göbel, Vorstandsvorsitzender der BHW Bausparkasse. Seiner Ansicht nach ist es unwahrscheinlich, dass die Preise auf das frühere Niveau zurückkehren. Der Handlungs-

druck wird groß bleiben, aber es gibt auch Möglichkeiten, die eigenen Kosten zu senken. „Sanierungswillige können zum Beispiel mit handwerklichen Eigenleistungen oder gemeinsamen Aufträgen innerhalb der Nachbarschaft die Investitionssummen im Rahmen halten“, rät Göbel. „Sie sollten zudem die zahlreichen Fördertöpfe von Bund, Ländern und Kommunen ausschöpfen.“

Anreize zum Umdenken

39 Prozent derjenigen, die Sanierungsprojekte verschieben oder ganz auf die Realisierung verzichten, würden höhere Förderungen als Anreiz zum Umdenken betrachten. Und für 48 Prozent in dieser Gruppe wären sinkende Materialpreise ein Grund. Auch sollten die Baubehörden ihre Auflagen vereinfachen, sagen 21 Prozent. Und 39 Prozent der Zurückhaltenden würden sich überhaupt nur auf ein Projekt einlassen, wenn sie einen baulichen Schaden an ihrem Haus befürchten müssten.

Ohne Sparleistung geht es nicht

Ein Interview mit Henning Göbel, dem Vorstandsvorsitzenden der BHW Bausparkasse



Hohe Preise, fehlende Baustoffe, steigende Kreditzinsen – wird der Immobilienkauf jetzt unerschwinglich?

Wer eigene vier Wände erwerben oder energetisch sanieren will, wird derzeit in der Tat mit vielen Risiken konfrontiert. Das ändert nichts an dem Wunsch der meisten Deutschen nach Wohneigentum und ebenfalls nichts an der absolu-

ten Notwendigkeit, viele Millionen Bestandsbauten klimagerecht zu sanieren. Hinzu kommt, dass die Immobilie ein wichtiger Baustein der privaten Altersvorsorge ist. Gerade Haushalte mit niedrigen oder mittleren Einkommen, junge Leute und Familien benötigen diese Absicherung dringend. Wer heute jung ist, kann sich nicht mehr darauf verlassen, vom Staat eine ausreichende Rente zu bekommen.

Unter dem Druck der multiplen Krisen stoßen bewährte Konzepte zur Eigentumbildung offenbar an Grenzen ...

Zunächst einmal ist es Sache der Politik, dafür zu sorgen, dass jeder Mensch bezahlbaren Wohnraum findet. Das ist eine der großen sozialen Aufgaben unserer Zeit. Es geht um zwei grundlegende Dinge: ein Dach über dem Kopf zu haben und die Zukunft der nächsten Generation zu sichern. Der Staat muss einen Rahmen schaffen, damit sich auch Jüngere Wohneigentum leisten können. Das sollte nicht von der Finanzkraft des Elternhauses oder der Fa-

milie abhängen. Soziale Herkunft darf ebenso wenig zum Kriterium für Wohneigentum werden wie die Zugehörigkeit zu einer Generation. Wir dürfen nicht zulassen, dass für junge Menschen die eigene Immobilie unerreichbar wird. Eine tiefe Spaltung der Gesellschaft wäre die Folge.

Welche Lösungsansätze sind hier denkbar?

Klar ist, dass bestmögliche Unterstützung beim Immobilienkauf und der Modernisierung alter Häuser notwendig ist. Dazu bedarf es einer Verbesserung der Wohneigentumsförderung und großzügiger, leicht zugänglicher Fördertöpfe für energetische Investitionen. Gleichzeitig sind Hürden wie die hohe Grunderwerbsteuer und aufwendige Genehmigungsverfahren abzubauen. Und schließlich brauchen junge Menschen mit oft mittleren Einkommen eine umfassende Beratung zu den Finanzierungswegen.

Dabei ist auch die Finanzbranche in der Pflicht ...

Gefragt sind zeitgemäße Finanzprodukte und maßgeschneiderte Finanzierungen mit Planungssicherheit für alle Wechselfälle des Lebens. Wir müssen junge Leute wieder mehr für die Idee gewinnen, dass es ohne eigene Sparleistung in den meisten Fällen nicht gehen wird. Der Bausparvertrag mag zwar ein verstaubtes Image haben, aber zeigt jetzt ganz besonders seinen großen Wert bei der Zinssicherung. Er bleibt ein ideales Instrument zur Bildung von Eigenkapital, bei dem das Prinzip des „Crowdfunding“ schon seit Generationen erfolgreich praktiziert wird.

Foto: BHW Bausparkasse



Foto: Omit Armin/Unsplash



Krankenkasse wechseln

So lohnt es sich

(DRM). Seit Januar 2023 müssen Millionen Mitglieder mehr für ihre gesetzliche Krankenversicherung bezahlen, denn laut Stiftung Warentest haben 50 Krankenkassen zum Jahreswechsel 2022/2023 den Zusatzbeitrag erhöht. Auf eine Information der Krankenkassen haben Mitglieder aber vergeblich gewartet, die Ampelkoalition hat es den Krankenkassen im Oktober 2022 erlaubt, auf das obligatorische Schreiben im ersten Halbjahr 2023 zu verzichten, mit dem Versicherte bisher über eine Beitragssteigerung informiert wurde. Grund für die Erhöhung der Beiträge sind die zuletzt hohen Gesundheitskosten, die durch die Corona-Pandemie verursacht wurden. Deutschlands Bundesgesundheitsminister, Karl Lauterbach, sprach im vergangenen Jahr von einem Finanzloch von 17 Milliarden Euro.

95 Prozent der Leistungen bei allen gesetzlichen Krankenkassen identisch

Wer nun darüber nachdenkt die Krankenkasse zu wechseln, sollte vorher genau recherchieren und auf einige Aspekte achten. Alle Krankenkassen verlangen einen allgemeinen Beitragssatz von derzeit 14,6 Prozent. Zusätzlich kommt ein Beitrag, den jede Kasse selbst festlegt. Die optimale Krankenkasse sieht je nach gewünschtem Service und Leistungsangebot für jeden Menschen anders aus. Das Deutsche Bundesgesundheitsministerium empfiehlt vor einem Krankenkassenwechsel, den folgenden Fragen auf den Grund zu gehen: Welche speziellen Wahltarife bietet die Krankenkasse? Wie hoch ist der Zusatzbeitragssatz der Krankenkasse? Wer bietet die beste Beratung? Ist die persönli-

che Beratung vor Ort wichtig oder reicht eine telefonische Beratung beziehungsweise eine Beratung via Internet? Welche Zusatzleistungen bietet die Krankenkasse? Welche Behandlungsprogramme werden angeboten? Welches Bonussystem passt individuell am besten? Was ist bei einer Kündigung zu beachten?

Ein genauer Vergleich lohnt sich

Bei der Wahl der Krankenversicherung ist nicht nur die Höhe der monatlichen Beiträge ausschlaggebend, sondern auch das Leistungsspektrum der Krankenkasse. Im Internet gibt es mittlerweile zahlreiche Websites, die kostenlos Vergleiche zwischen den verschiedenen Versicherungen anbieten.

Wechsel funktioniert einfach und unkompliziert

Wer sich nach reiflicher Überlegung für einen Krankenkassenwechsel entschieden hat, darf sich auf ein einfaches Prozedere freuen. Versicherte müssen lediglich zwölf Monate oder länger Mitglied bei ihrer aktuellen Kasse sein, um wechseln zu dürfen. Es gilt eine Kündigungsfrist von zwei Monaten zum Monatsende. Erhöht die Krankenkassen ihren Beitrag, gibt es ein Sonderkündigungsrecht für Versicherte.

Seit 2021 ist der Wechsel zu einer neuen Krankenkasse einfacher geworden: Wechselwillige füllen einfach bei der gewünschten neuen Krankenkasse einen Aufnahmeantrag aus – schriftlich oder online. Eine Kündigung bei ihrer bisherigen Krankenkasse ist nicht mehr notwendig. Ihre neue Krankenkasse kümmert sich um die Kündigung. Foto: Michael Schwarzenberger/pixabay

Leuchtstoffröhren vor dem Aus

Bis zu 70% Strom sparen mit LED-Technik

(DRM). Bereits seit Dezember 2018 ist klar, die klassische Leuchtstoffröhre hat ausgesorgt. Da ihr Energieverbrauch im Verhältnis zu modernen LED-Leuchten viel höher ist, greift ein europaweites Verbot für den Verkauf dieser Technologie. Stichtag ist der 1. September 2023. Ab diesem Datum dürfen Leuchtstoffröhren in den Größen 600, 1.200 und 1.500 Millimeter nicht mehr verbaut werden und müssen aus den Regalen weichen. Zeitgleich werden auch kleine Halogenlampen mit den Sockeln G9, G4 und GY6.35 aus dem Handel aussortiert.

Was passiert mit bestehenden Leuchten?

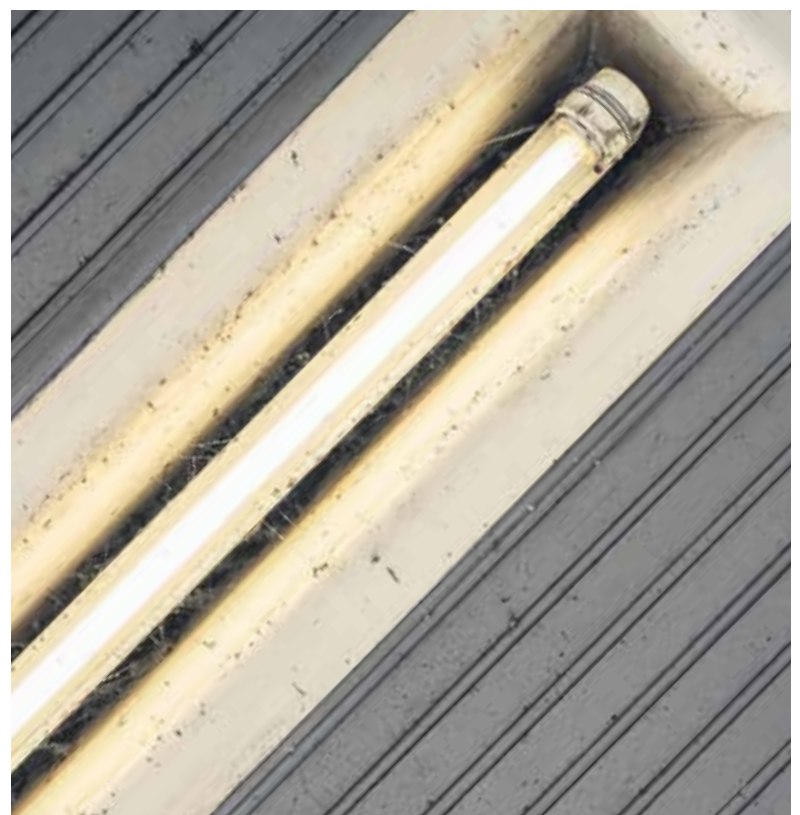
Zunächst einmal gilt: Wer aktuell noch Leuchtstoffröhren einsetzt, muss nichts tun. Sie dürfen weiterverwendet werden. Es ist auch erlaubt, noch vorhandene Röhren einzubauen, sollten die bestehenden nicht mehr funktionieren. Sobald die alten Leuchtstoffröhren nicht mehr funktionieren, müssen diese als Sondermüll entsorgt werden – keinesfalls im Altglascontainer oder im Restmüll. Die Betriebshöfe der städtischen Entsorger nehmen

die gebrauchten Röhren kostenfrei entgegen. Sie können die Leuchtstofflampen auch beim Handel abgeben sowie bei einigen Drogerien und Supermärkten.

Welche Alternativen gibt es?

Die bei weitem beste Option ist es, auf LED umzustellen. LED-Leuchten senken die Energiekosten spürbar, punkten mit langer Lebensdauer und schaffen zugleich eine hohe Beleuchtungsqualität. Das steigert das Wohlbefinden. Die Kosten für die neuen Leuchten amortisieren sich innerhalb kürzester Zeit, schließlich sind LED-Leuchten im Verbrauch um rund 70 Prozent sparsamer. Außerdem erreichen die modernen Leuchten bis zu 50.000 Schaltzyklen, was auch die Austauschintervalle verlängert. Kurzum, LED-Leuchten sind den klassischen Leuchtstoffröhren deutlich überlegen. Es kann sogar eine Überlegung wert sein, funktionierende Leuchten auszutauschen, wenn diese häufig verwendet werden und dadurch einen hohen Energieverbrauch haben.

Foto: JoJo/pixabay



Tiere der Woche

Kucki bevorzugt das Leben als Einzelkater

SELIGENSTADT (PM). Kater Kucki wurde beim TSV abgegeben. Er wurde von den Kindern der Familie solange drangsaliert, bis sie ihn nicht mehr für ein geeignetes Spielzeug hielten und nicht mehr wollten.

Kucki – gut anderthalb Jahre alt – ist ein eher ruhiger Kater, der gerne dabei ist, gerne auf dem Schoß sitzt und Schmuseeinheiten genießt. Er verträgt sich auch mit jungen, ruhigen Artgenossen – mit älteren Katern gibt es Dominanzprobleme. Lieber wäre er aber wohl die einzige Katze im Haushalt.



Er ist wählerisch bei der Wahl der Menschen, die er mag – ein Zusammenleben mit Kindern ist aufgrund seiner schlechten Erfahrungen mit ihnen jedoch definitiv ausgeschlossen.

Er kann zu einer erwachsenen Einzelperson oder in einen Erwachsenen-Haushalt ziehen und sollte

nicht länger als einen halben Tag allein sein. Ein vernetzter Balkon wäre schön.

Mehr Infos über Kucki erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de. Fotos: 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

Neu in der Mediathek

Lumpenmontag in Neu-Isenburg

Narrenhüte, bunte Wesen und der Duft von herzhaften Leckereien. In Neu-Isenburg gibt es keinen Rosenmontag, sondern den sogenannten Lumpenmontag, bei dem die Hauptrolle eine Suppe spielt; eine Linsensuppe, deren Rezept seit 1964 unverändert ist. Ursprünglich war die Suppe ausschließlich für die Wagenbauer gedacht. Mittlerweile gibt es sie kostenlos für die gesamte Bevölkerung. Und so bereiten der Suppenmarschall und sein Team ab 4:00 Uhr am Morgen des Lumpenumzugs knapp 1000 Liter Linsensuppe zu. Der Lumpenmontag geht zurück auf die 1920er Jahre. Damals gab es ein Straßenfest, doch den Menschen fehlte das Geld für Kostüme. Also haben sie alte Kleidung einfach umgedreht und sind in diesen Lumpen durch die Stadt gelaufen.

Mehr Ruhe gefordert!

Die Kommission zur Abwehr des Fluglärms Flughafen Frankfurt Main hat in Raunheim die Ergebnisse der sogenannten Fluglärmkartierung, einer alle fünf Jahre vorzunehmenden Lärmberechnung nach Vorgaben der EU, vorgestellt und den Offenbacher Stadtrat Paul-Gerhard Weiß zum neuen Vorsitzenden gewählt. Die Frankfurter Fluglärmkommission berät unter anderem das Hessische Verkehrsministerium und die Deutsche Flugsicherung über Maßnahmen zum Schutz gegen Fluglärm und Luftverunreinigungen.

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Po-Probleme: Ein sensibles Thema

Was tun, wenn es juckt, brennt und schmerzt?

(DJD-K). Jeder hat sie – keiner mag darüber reden. Die Gewebepolster rund um den Darmausgang sorgen für seine Feinabdichtung und erledigen damit einen überaus wichtigen Job. Probleme können Hämorrhoiden bereiten, wenn sie sich vergrößern. Risikofaktoren sind unter anderem zunehmendes Alter, Schwangerschaft, Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeiten und erbliche Veranlagung. Unter www.posterisan.de gibt es hierzu einen Selbsttest. Cremes und Zäpfchen können akute Beschwerden meist gut lindern. So dient etwa Posterisan akut zur lokalen Betäubung bei Schmerzempfinden und Juckreiz, während beispielsweise Faktu lind Brennen und Nässen behandelt. Auf lange Sicht sollten Betroffene mit ballaststoffreicher Kost, viel Trinken, Bewegung und Beckenbodentraining gegensteuern.



Immer noch ein Tabu-Thema, dabei läuft jeder zweite Deutsche mit vergrößerten Hämorrhoiden herum. Foto: djd-k/DR. KADE/chajamp

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 08

■■■■S■■■L■R■A■A■■■■■■■■F
 KABELJAU■FISCHMEHL
 ■A■MASSE■F■PEUAPEU
 PROMI■C■NEBENBEI■S
 ■A■E■KADI■ONA■H■ES
 AUSLAEUFER■D■DRALL
 ■P■LEX■V■AEHRE■TA
 WALM■P■ERBIN■ALEU
 ■MI■GENRE■R■SCHARF
 GANTER■E■ABBE■TUN■
 ALT■W■SCHAURIG■RO
 ■G■EAST■ARS■HTIDE
 ■A■ERGERN■G■TECHNIK
 SMIDT■E■RABIN■E■NO
 ■■G■FILOU■R■KALI
 ■SPAGAT■S■SARI■SEE
 REIS■S■LEUTNANT■RG
 ■G■BAKE■KEA■D■NEO
 ■ATLANTIS■S■SELEN
 ■NARDE■T■ZEDER■UA
 ASS■T■PERON■L■FERN
 ■■ROGER■T■JANE■OB
 ■LAIE■N■NIRO■BLUME
 ■■GLASKUGELN■SKAI
 NOVIZIAT

SITZFLAECHEN

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

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



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, 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

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, Zahn- gold, 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

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

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

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

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, Zahn- gold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, 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

Herr Daniel sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahn- gold, Goldschmuck. Suche Lampen, Perücken, 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



▶ Immobilien

Designed by freepik

FBT-Niedernhausen, 3 1/2 ZW90 qm, EBK, ZH, Bad/DU, G-WC, BK, KM 650 Eu/Mo+NK+KT ☎ 06166/8575

▶ Stellen

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

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

Ungarin 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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Apotheke St. Peter, Autohaus Zeiger, Bessunger Apotheke, Bauzentrum Andre & Oestreicher, Easy Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Multicycle, Netto, Norma, REWE, ROFU, Thomas Philipps

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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 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



Zum Schutz aller Verkehrsteilnehmer bedarf es mehr gegenseitiger Rücksichtnahme.

Foto: pixabay.com/mid/ak-o

Dooring-Unfälle

Radfahrer zunehmend gefährdet

(MID/AK-O). Nach wie vor sind Autos die größte Gefahr für Radfahrer. Dabei lassen sich viele Unfälle – vor allem die sogenannten Dooring-Unfälle – bereits durch einfache Maßnahmen und mehr gegenseitige Rücksichtnahme im Verkehr verhindern.

Allein in Berlin kommt es seit 2018 statistisch gesehen jeden Tag zu mindestens einem „Dooring-Unfall“, dem Zusammenstoß eines Radfahrers mit der sich öffnenden Tür eines parkenden Autos. Der kann für Radfahrende mit schweren Verletzungen – in einigen Fällen sogar tödlich – enden.

Radfahrende selbst können einen Dooring-Unfall nur schwer verhindern. Viele Radwege in der Stadt führen direkt an parkenden Autos vorbei. Bei einer Geschwindigkeit von 20 km/h müssten Radfahrende ca. elf Meter im Voraus sehen, dass jemand aus dem Auto steigen möchte, um noch rechtzeitig bremsen zu können. Wer auf dem Fahrrad sitzt, kann daher oft nur versuchen, das Risiko eines Unfalls zu mindern.

Der ACE empfiehlt Radfahrenden – wenn möglich – immer mind. 80 cm Abstand zu den Autos am Straßenrand einzuhalten, damit eine aufgehende Tür sie gar nicht erst

berühren kann. Außerdem gilt es, aufmerksam auf Anzeichen wie eingeschlagene Räder, Brems- und Rückleuchten bei parkenden Autos zu achten. Auch sichtbare Kleidung und Reflektoren sind hilfreich, um nicht übersehen zu werden.

Dooring-Unfälle verhindern können vor allem diejenigen, die die Autotür öffnen. Beim Aussteigen sollten sie grundsätzlich immer zuerst in den Seitenspiegel und dann über die Schulter schauen, bevor sie die Tür öffnen. Hier hilft der sogenannte Holländische Griff: Dabei wird die Fahrertür mit der rechten Hand geöffnet, der Oberkörper dreht so nach links und der Blick geht ganz automatisch nach hinten. Beifahrerinnen und Beifahrer öffnen ihre Türen entsprechend mit der linken Hand. In den Niederlanden gehört dieses Vorgehen standardmäßig zur Ausbildung in der Fahrschule. Bei manchen Autos liegen die Griffe bereits so weit hinten, dass der Holländische Griff automatisch angewendet werden muss, um das Fahrzeug zu öffnen. Darüber hinaus gibt es sinnvolle Assistenzsysteme, die die Insassen warnen, wenn sich ein Fahrzeug nähert oder die die Tür für eine Sekunde blockieren.



OFC informiert

Jayson Breitenbach verlängert seinen Vertrag

OFFENBACH (OFC). Jayson Breitenbach verlängert vorzeitig seinen Vertrag beim OFC. Der 24-jährige Abwehrmann unterschrieb am heutigen Montagabend und bindet sich somit langfristig an seinen Heimatverein Kickers Offenbach.

Breitenbach begann seine fußballerische Karriere in der OFC-Jugend, bevor er für seine weitere Ausbildung zum FSV Mainz 05 wechselte. Nach zwei Jahren beim FC Saarbrücken, für den er unter anderem 24 Partien in der 3. Liga absolvierte, kehrte der variable Verteidiger zurück auf den Bieberer Berg.

Jayson Breitenbach hat sich längst zu einem Leistungsträger in der Verteidigung des OFC entwickelt und ist so gut wie immer in der Startelf gesetzt. In der laufenden Saison kommt der Rechtsfuß auf 19 Einsätze in der Regionalliga Südwest, in denen er ein Tor und ein Assist beisteuerte. Zudem traf er im Hessenpokalspiel gegen Türk Gücü Friedberg.

Der OFC freut sich sehr Jayson Breitenbach längerfristig an sich zu binden.

Matthias Georg (Geschäftsführer OFC Kickers 1901 GmbH):

„Wir befinden uns bereits seit Monaten mit Jayson in einem vertrauensvollen und konstruktiven Austausch und wissen natürlich, dass er mit seinen Leistungen auch Begehrlichkeiten geweckt hat. Umso mehr freuen wir uns, dass wir Jayson Breitenbach eine langfristige Perspektive beim OFC aufzeigen konnten und dass er damit ein starkes Bekenntnis für Kickers Offenbach gesetzt hat.“

Jayson Breitenbach:

„Ich freue mich sehr, dass es mit der Vertragsverlängerung geklappt hat und ich mich langfristig an den OFC binde. Ich möchte die Ziele, die der OFC hat erreichen und werde alles dafür geben. Jetzt heißt es weiter dranzubleiben und gemeinsam die nächste Zeit anzugehen.“

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

mein südhessen schickt 3 Leser zum größten Workshop-Festival Deutschlands!

3 x einen Workshop bei den Traumfabrik-Erlebnistagen gewinnen



REGENSBURG (PM/BT). Vom 14. bis 16. April finden auf der Donauinsel und in ganz Regensburg die Traumfabrik-Erlebnistage statt. Das größte Workshop-Festival Deutschlands zu Tanz, Theater, Percussion, Action, Kreativität und Körpererfahrung für Anfänger und Fortgeschrittene lädt die Menschen ein, sich selbst in neuen oder bewährten Erlebniswelten weiterzuentwickeln. 40 Referentinnen und Seminarleiter aus aller Welt kommen nach Regensburg, um die Kurse abzuhalten. Highlights sind neben den vielseitigen Workshops Livemusik, Mitmachaktionen, ein Friseur- und

ein Massageland, Auftritte von hochkarätigen Künstlern am Showabend, sowie ein Marktplatz mit italienischen Köstlichkeiten und kreativen Ständen für Spiel, Sport, Kunsthandwerk und Deko. Für Kinder gibt es auch die Möglichkeit sich schminken zu lassen oder ein Glitzertattoo zu bekommen. Dabei blickt man von der grünen Donauinsel auf die wunderschöne Altstadt-Silhouette von Regensburg. Willkommen, ist jeder, der bei einem vielseitigen Get-together dabei sein möchte. Probieren kann man bis zu 3 Kurse an diesem Wochenende. Jeder Kurs dauert 7 Stunden, verteilt auf Freitag, Samstag und Sonntag. Dank der 3 Zeitschienen hat man auch zwischen den Kursen genug Zeit, um das bunte Treiben auf der Donauinsel zu beobachten, über den Markt zu schlendern, einen Cappuccino zu trinken und durchzuatmen.



Gewinnspiel

Traumfabrik Erlebnistage
3 Tage, 80 Kurse, 1000 Teilnehmende... EIN SPIRIT

Mehr Infos zu den **70 Kursen** auf www.traumfabrik.de

Rufen Sie an unter Tel. 0137 822-9977
(Anruf kostet 50 Cent)

und mit etwas Glück sind Sie von 14. bis 16.4. in Regensburg dabei!

Es kann bis 14. März 2023, 24 Uhr angerufen werden.
Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Fotos: Veranstalter



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