

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

25. März 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag

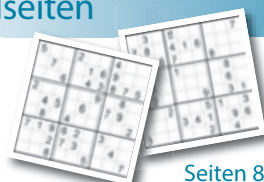


Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Besonders beeindruckt war Michael Öfele von Neuseelands Natur. Das Bild zeigt ihn an der Küste von Kaikoura.
Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: privat

Mit dem Rad durch die Welt

Sechs Jahre mit dem Fahrrad unterwegs



Michael Öfele auf dem Roys Peak auf der Südinsel von Neuseeland.

Foto: privat

(DRM). Als sich Michael Öfele im September 2016 auf sein Rad setzte und in Richtung Süden losfuhr, konnte er noch nicht wissen, was ihn auf seiner Reise alles erwarten würde.

Worüber er sich aber bereits sicher war: In seine Heimat würde er erst sechs Jahre später zurückkehren.

Michael Öfele ist Gymnasiallehrer für Sport und Wirtschaft und kommt aus einer Kleinstadt in Süddeutschland. Die Leidenschaft für Radreisen wurde bei ihm bereits in der Jugend geweckt, als er mit 16 Jahren allein zum Balaton nach Ungarn geradelt ist. Und so erkundete er mit seinem „Bock“, wie er sein Fahrrad nennt, die ganze Welt. Er bereiste bis heute über 50 Länder in Europa, Asien und Amerika, unter anderem den Iran, Pakistan, Indien, Kanada, Mexiko, Panama und Uruguay. Nach seinem Sport- und Wirtschaftswissenschaftsstudium startete er einen 13-monatigen Trip nach Nepal. Danach begann er mit dem Referendariat als Gymnasiallehrer.

Nach seinem zweiten Staatsexamen beschloss er im Jahr 2006 von seiner Lehrtätigkeit noch einmal auszusteigen – und zwar für ganze vier Jahre. Er radelte bis zum Nordkap und setzte dann mit einem Bananenfrachter über den Atlantik nach Panama über. Von dort fuhr er mit dem Rad bis nach

Kanada. Per Flugzeug ging es dann nach Südamerika, wo er seine Radtour fortsetzte. 2010 kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete als Lehrer für Sport und Wirtschaft/Recht an einem Gymnasium. Doch nach sechs Jahren Aufenthalt in Deutschland zog es Michael Öfele wieder hinaus in die Welt. Er brach 2016 erneut auf, um fernste Länder mit seinem mittlerweile 24 Jahre alten Fahrrad, mit dem er all seine Reisen – mit Ausnahme der ersten – durchgestanden hat, zu erkunden.

Von Deutschland ging es in Richtung Süden, über die Schweiz nach Frankreich, Spanien, Marokko und Portugal. Mehr als ein Jahr war Michael Öfele bereits unterwegs, als er ins Flugzeug nach Kuba stieg. Von dort ging es quer durch Venezuela, Brasilien, Paraguay, Uruguay und Argentinien in Richtung Feuerland. Fast 50 Kilometer radelte Öfele täglich auf staubigen Schotterpisten durch heftigen Gegenwind. „Das war wirklich sportliches Radeln“, berichtet Öfele. Die zivilisierten Orte, die oft nur aus einer Tankstelle bestanden, lagen oft 150 bis 250 Kilometer weit auseinander, sodass das Fahrrad samt Gepäck und Proviant mit 14 Liter Wasser Öfeles eigenes Körpergewicht übertrafen. Gerade in dieser Zeit habe es Tage gegeben, an denen er sich kaum aufraffen konnte zu radeln. Trotz widrigster Bedingungen zeigte er dem Wind immer wieder die Zähne.

Das sei seiner „innersten Selbstdisziplin zu verdanken“, meint Öfele.

Von Feuerland nach Australien

Pünktlich an Weihnachten 2019 kam der Weltreisende dann in Feuerland an – sein Blick richtete sich da aber schon lange in Richtung Australien. Es sollte aber noch fast ein halbes Jahr und mehrere tausend Kilometer durch Argentinien dauern, bis es mit dem Flieger nach Down Under gehen sollte. Mehrere Monate radelte Michael Öfele von Perth durch den Südwesten Australiens. Weil sich der Aufenthalt aufgrund des Visums in Australien aber bald dem Ende neigte, ließ er seinen „Bock“ tatsächlich zurück in Australien und reiste nach Bali, Indonesien. „Urlaub vom Reisen“ könnte man diesen dreiwöchigen Ausflug wohl nennen. Zurück in Australien ergab sich dann eine Mitfahrgelegenheit bis nach Adelaide und Michael Öfele radelte von dort weiter in Richtung Melbourne.

Reiselustig wie am ersten Tag

Das nächste Ziel hatte der Radler fest im Blick: Neuseeland. Auch der plötzliche Ausbruch der Coronapandemie war für Michael Öfele kein Grund, seine Reise zwei Jahre früher als geplant zu beenden. Nach einer siebenwöchigen Ausgangssperre konnte er endlich Neuseeland mit dem Rad erkunden. Zwei

Jahre durchquerte Michael Öfele, fasziniert von der abwechslungsreichen Umgebung, atemberaubenden Vulkanlandschaften und türkisgrünen Seen, den Inselstaat im Südwestpazifik. Selbst mehrfache Probleme und Hürden mit Einreisebestimmungen, Visaverlängerungen, ein verpasster Flug und die Tatsache, dass ihm zwei Tage vor Abflug sein Handy mit über 2 000 Fotos gestohlen wurde, konnten ihn von seiner Reiselust nicht abhalten. Erst Anfang 2022 – nur wenige Monate vor dem geplanten Ende seiner Reise – kehrte Michael Öfele zurück nach Europa, in Griechenlands Hauptstadt Athen, um genau zu sein. Durch die mehrmaligen Visa-Probleme in Neuseeland fühlte es sich für ihn in Europa endlich wieder heimisch an. Er besuchte die Akropolis, Olympia und radelte quer über die Peloponnes. 3 000 Kilometer und 100 Tage entfernt von Nördlingen konnte er seine Rückreise über Albanien, Montenegro, Kroatien, Bosnien-Herzegowina, Slowenien und Österreich im wahrsten Sinne des Wortes entspannt „antreten“.

Bei seiner Ankunft in Deutschland, pünktlich am letzten Schultag vor den Sommerferien, erwarteten ihn Freunde und Familie mit einer großen Willkommensparty. „Ein wunderbares Gefühl, die vertrauten Gesichter endlich wieder zu sehen“, freute sich Michael Öfele.



Kräuter pflanzen

Basilikum & Co. auf der Fensterbank

(DRM). Frische Kräuter auf der Fensterbank sind zu jeder Jahreszeit ein echter Genuss. Die grünen Pflanzen lassen sich in vielen Mahlzeiten verarbeiten, sehen gut aus und duften in der ganzen Küche wohltuend und lecker. Durch die Zugabe von frischen Kräutern lassen sich viele Gerichte ganz einfach aufpeppen.

Wichtig ist aber vor allem der Standort: Die Kräuter benötigen viel Licht und sollten besonders im Winter und Frühjahr an einem sonnigen Platz stehen. Die Temperatur sollte nicht zu stark schwanken. Ein Platz direkt über einem Heizkörper sollte aufgrund der trockenen Heizungsluft vermieden werden.

Die Erde von Kräutern sollte stets feucht gehalten werden, am besten jeden Tag die Erde mit dem Finger abtasten, ob sie noch feucht ist. Es gilt jedoch Staunässe unbedingt zu vermeiden, da sich sonst Schimmel in der Erde oder den Wurzeln bilden kann. Welkende Blätter können sowohl auf Wassermangel als auch auf Staunässe zurückzuführen sein.

Welche Kräuter wachsen besonders gut?

- **Basilikum:** Die Pflanze liebt besonders warme und sonnige Standorte. Sie benötigt relativ viel Wasser und sollte auch regelmäßig gedüngt werden. Geerntet werden dürfen die frischen Triebspitzen und die Blätter. Unbedingt sollte die Blätternte vor der Blüte erfolgen, da während und danach die Blätter einen herben Geschmack erhalten.

- **Petersilie:** Die Pflanze ist recht anspruchslos und benötigt zwar Sonne aber keine direkte Sonneneinstrahlung. Ein Düngen ist nicht notwendig, wenn die Erde ausreichend feucht gehalten wird. Die Blätter können samt Stielen geerntet werden. Jedoch sollten die Herzblätter, die einen dicken Stiel aufweisen, stehen gelassen werden.

- **Dill:** Die Pflanze benötigt einen sonnigen Platz und sollte regelmäßig gegossen werden. Abgesehen von der Wurzel kann man Dill vollständig verzehren. Dill ist einjährig und muss daher jedes Jahr aufs Neue angebaut werden.

- **Thymian:** Das Kraut benötigt einen sonnigen und vor Zugluft geschützten Standort. Die Zweigspitzen können geerntet werden. Das Kraut sollte vor der Blüte geschnitten werden, da zu diesem Zeitpunkt das Aroma am intensivsten ist. Thymian ist ebenfalls in vielen pflanzlichen Arzneimitteln zur Behandlung von Husten enthalten. Thymian kann frisch oder getrocknet verwendet werden.



Züge für die Zukunft

Umweltfreundlich unterwegs: Berufschancen im Bereich nachhaltiger Mobilität



Wasserstoffbetriebene Nahverkehrszüge können ein wichtiger Bestandteil innovativer Mobilitätskonzepte sein.

Foto: djd/Siemens Mobility

(DJD). Der Klimawandel lässt keine andere Wahl: Weltweit müssen die Menschen umweltfreundlicher unterwegs sein, der Individualverkehr muss noch stärker als bisher auf die Schiene verlagert werden. Klimafreundliche Bahnen sind die Mobilität der Zukunft. Eine wichtige Rolle spielen dabei Züge, die mit Wasserstoff betrieben werden. Deshalb bieten sich jungen Menschen in diesem zukunftsträchtigen Umfeld spannende Ausbildungs- und Karrierechancen. Die zwei wichtigsten Fragen und Antworten dazu.

Wie funktionieren mit Wasserstoff betriebene Züge?

Mit Wasserstoff betriebene Züge sind leise und sauber wie Elektrotriebzüge. Der Wasserstoffantrieb funktioniert vereinfacht so: Wasserstoff und Sauerstoff reagieren miteinander in der Brennstoffzelle, dabei entsteht elektrische Energie, die dann wiederum die Elektromotoren antreibt. Das große Plus: Als „Abfallprodukt“ bleibt nur Wasser übrig. Umweltfreundliche Nahverkehrszüge wie der Mireo Plus H von Siemens Mobility kommen auf Reichweiten von 800 bis 1.000 Kilometer bei einer Höchstgeschwindigkeit von bis zu 160 km/h.

Wie kann ich im Bereich nachhaltiger Mobilität Karriere machen?

Gebaut wird der wasserstoffbetriebene Zug in einem Werk im nordrhein-westfälischen Krefeld. Doch

auch an vielen weiteren Standorten in ganz Deutschland bieten sich bei Siemens Mobility vielfältige Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten. Als Mechatronikerin, Industriemechaniker oder Elektronikerin kann man einzelne Komponenten bis hin zu ganzen Zügen bauen, testen oder in Betrieb nehmen. Ingenieure der Bereiche Elektro- und Informationstechnik und Maschinenbau entwickeln und konstruieren diese Komponenten. Auch im IT- und kaufmännischen Umfeld ergeben sich zahlreiche Einsatzmöglichkeiten. Zum Beispiel erheben und analysieren Data Analysts die Daten, die Grundlage für das Qualitätsmanagement der Produkte sind. Informatiker sind zuständig für die Entwicklung der Software, durch die die Züge sicher von A nach B kommen. Unter www.ausbildung.siemens.com finden sich detaillierte Infos zum Ausbildungsangebot und zum Bewerbungsverfahren.



Foto: djd/Siemens Mobility



Endlich wieder unbeschwert genießen! Mit Hilfe eines wissenschaftlich geprüften Darmbakteriums lassen sich die Ursachen für Darm-Divertikel-Beschwerden natürlich therapieren.

Foto: stock.adobe.com/JustLife



Einfach beschwerdefrei glücklich sein! Dank eines wissenschaftlich geprüften Darmbakteriums lassen sich Darm-Divertikel natürlich therapieren.

Foto: stock.adobe.com/Kzenon

Natürliche Therapie bei Darm-Divertikeln

Beschwerden ernst nehmen



Wiederkehrende Schmerzen in linken Unterbauch können Anzeichen für eine beginnende Divertikulitis sein.

Foto: stock.adobe.com/Svitlana

(WLM/PR). Über Störungen der Darmfunktion redet niemand gerne. Ignorieren jedoch hilft nicht, sondern verschlimmert meist. Wenn sich Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen häufen, wenn sich symptomfreie Zeiten mit heftigen, auch länger anhaltenden Schmerzattacken abwechseln, liegt der Verdacht auf eine Divertikelkrankheit nahe. Die kleinen „Ausbeulungen“ im Dickdarm lassen sich zwar nicht mehr rückgängig machen. Im Rahmen einer Innoval® SUD-Therapie jedoch kann ein wissenschaftlich geprüftes Darmbakterium ihre Auswirkungen bemerkenswert abmildern.

Wer Probleme mit dem Darm hat, denkt an alles Mögliche. Ab dem 60. Lebensjahr sollte unter anderem die Möglichkeit von Darm-Divertikeln in Betracht gezogen werden. Jeder Dritte über 60 Jahre und sogar Zwei von Drei über 70 entwickeln im Alter diese zunächst harmlosen Ausstülpungen im Darm. Meistens verursachen sie keine Beschwerden, manchmal jedoch kann es zu typischen Schmerzen im linken Unterbauch, Blähungen und Verstopfungen oder aber Durchfällen kommen. Als risikofördernd dafür, dass Divertikel Beschwerden verursachen, gelten Übergewicht, Bewegungsmangel, ballaststoffarme Kost, Rauchen und häufiger Konsum von rotem Fleisch. Bei 20 Prozent dieser behandlungsbedürftigen Betroffenen entsteht sogar eine schmerzhafte Entzündung der Divertikel, eine Divertikulitis. Typisch ist ein schubweises Aufflammen der Entzündung nach teilweise monatelanger Beschwerdefreiheit.

Die „S-Falle“

Divertikel sind unterschiedlich große, ballonartige Ausstülpungen der Darmwand. Ihre Entstehung hängt meist mit einer altersbedingten oder genetischen Muskel- und Bindegewebsschwäche sowie mit einem zu hohen Darm-Innendruck zusammen. Typische Ursache: Länger anhaltende Verstopfungen oder harter Stuhl. In über 90 Prozent der Fälle häufen sich Divertikel in der linken unteren Bauchseite. Dort liegt ein als „Sigma“ bezeichneter Abschnitt des Dickdarms. Auf-

grund seiner „geknickten“ S-Form herrscht hier der höchste Druck auf die Darmwand und damit die größte Wahrscheinlichkeit für Divertikel-Bildungen. Kein Wunder, dass Schmerzen meist dort beginnen.

Drei Typen der Krankheit

Die Divertikel-Krankheit ist eine vielfältige Erkrankung mit unterschiedlichsten Symptomen, die viel zu oft zuerst nicht ernst genommen wird. Erst wenn die Schmerzen zunehmen und sich die Schmerzintervalle immer weiter verkürzen, wird schließlich die Diagnose gestellt, oft auch als Zufallsbefund während einer Vorsorge-Darmspiegelung. Mediziner teilen die Erkrankung in drei Haupt-Typen ein: Beim ersten sind zwar Divertikel vorhanden, die Betroffenen sind jedoch noch beschwerdefrei. Als ‚Divertikelkrankheit‘ werden Typ 2 oder 3 bezeichnet. Beim Typ 2 liegt eine akute Divertikelentzündung vor, die meist mit starken Schmerzen einhergeht. Der Typ 3 verursacht wiederkehrende Entzündungsschübe oder chronische, reizdarm-ähnliche Beschwerden, mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Hier liegen aber schon unterschwellige Entzündungen der Darmwand vor, oft ausgelöst durch eine Störung in der Darmbakterien-Zusammensetzung. Diese sogenannte „Dysbiose“ kann eine vermehrte Ansiedlung von Krankheitserregern in den Ausstülpungen zu Folge haben. Bei diesem Divertikel-Typ 3 bewährt sich ein spezifisches

Darmtherapeutikum mit dem speziell dafür ausgewählten Bakterienstamm *Lactobacillus casei* DG (in Innoval® SUD, rezeptfrei, Apotheke). Neben der Normalisierung der Stuhlkonsistenz (dadurch reduziert sich der Druck auf die Darmstruktur) unterstützt es die Ansiedlung gesundheitsfördernder Bakterien und hemmt die Ausbreitung unerwünschter Keime. Seine antientzündlichen Eigenschaften dämpfen außerdem schon früh fortschreitende Entzündungsprozesse und reduzieren so das Risiko für eine schmerzhafte Entzündung, eine Typ-2-Divertikulitis. Darauf weist auch der Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie des Klinikums München Süd, Prof. Dr. Dr. Manfred Gross hin.

Vorsorge ist entscheidend

Jeder Entzündungsschub erhöht das Risiko einer immer wieder auftretenden Divertikulitis und kann zu Komplikationen und sogar zu einem Krankenhausaufenthalt führen. Um dies zu vermeiden, bietet es sich an, *Lactobacillus casei* DG schon bei bestehenden „einfachen“ Darmbeschwerden vorsorglich oder auch nach einer überstandenen Typ-2-Divertikulitis einzusetzen. Eine Innoval® SUD-Therapie verlängert die beschwerdefreie Zeit und vermindert das Auftreten einer komplizierten Divertikulitis um bis zu 85%. Eine gute Möglichkeit, das Wohlbefinden zu steigern und den Prozess der Erkrankung an der Basis zu normalisieren.



Gute Nachrichten aus der „progressiven“ Provinz

Autarke Energieversorgung

(BHW). Während im Jahr 2009 noch mehr Menschen aus den ländlichen Räumen in die Städte zogen, ist es heute umgekehrt. Laut dem Berlin-Institut für Bevölkerung und Ent-

wicklung legen Landgemeinden und Kleinstädte wieder zu. Erstmals räumten die Möbelpacker 2020 deutschlandweit mehr Großstadtwohnungen aus als ein.

Familien lieben das Landleben

Ländliches Wohnen mit guter Infrastruktur liegt vor allem bei der Altersgruppe der 30- bis 49-jährigen mit Kindern im Trend. Viele kleine Gemeinden fördern die Ansiedlung von Familien mit unbürokratischen Maßnahmen und bieten neben guten Verkehrsanbindungen und preiswerten Wohnformen zahlreiche Vorteile an. Davon profitieren alle Beteiligten.

Vorteile durch Eigeninitiative

„Die Bereitschaft zur Mitgestaltung ökologischer Wohnprojekte ist auf dem Land hoch“, sagt Holm Breitkopf von der BHW Bausparkasse. „Mit Eigenleistungen schaffen es viele Bau-Gemeinschaften hier, bis zu 30 Prozent der Baukosten einzusparen. Ein altes Haus, einen ehemaligen Bauernhof oder Stall gemeinsam sanieren, Co-Working-Spaces und familienfreundliche Gemeinschaftseinrichtungen auf-

bauen – das reizt viele. Als Vorbild dienen Projekte wie das mit dem KfW-Award ausgezeichnete Mehr- generationen-Quartier in Münsing bei München oder der als Kreativort ausgewiesene Hof Pädikow in Brandenburg. Auf dem Gelände der ehemaligen Brennerei mit Häusern, Schmiede und Scheunen bauten Familien neue Wohnformen mit hoher Ökoqualität. „Orte wie diese versorgen sich in vielen Bereichen autark und sind so unabhängiger von Preis- und Versorgungsschwankungen.“, erläutert Holm Breitkopf.

Familien werden gefördert

Die Entscheidung, aufs Land zu ziehen, wird oft auch finanziell belohnt. Immer mehr Gemeinden machen mit dem Siegel „Familienfreundliche Kommune“ auf sich aufmerksam. Und mittlerweile vergeben bundesweit 730 Kommunen ein Baukindergeld oder ähnliche Fördermittel für zuzugswillige Familien.

Foto: pixabay/BHW Bausparkasse

Energiespartipps für Kurzentzuschlossene

Welche Energieeinsparung ist mit 1000 Euro realisierbar?

(BHW). Bis zu 100 Euro Stromkosten im Jahr kann man sparen, wenn man kleine Stecker-Solargeräte auf dem Balkon oder der Terrasse aufstellt. Ein einzelnes Modul hat eine Leistung von 300 Watt, wiegt etwa 20 Kilogramm und misst 1,7 Quadratmeter. Die Anschaffungskosten liegen zwischen 300 und 700 Euro inklusive Zubehör. „Manche Städte fördern die Kleinstanlagen mit bis zu 400 Euro“, sagt BHW-Experte Thomas Mau. Interessierte können sich zu Programmen vor Ort bei der Stadtverwaltung oder dem städtischen Energieversorger erkundigen.

Intelligentes Thermostat

Ein smartes Heizthermostat kostet unter 80 Euro und drosselt die Heizung automatisch, wenn es sinnvoll ist. Zum Beispiel in der Nacht oder während des Lüftens. Der Spareffekt: Senkt man die Raumtemperatur nur um ein Grad Cel-

sius, reduziert das den Verbrauch um bis zu sechs Prozent.

Dichtung gegen Zug

Dringt kalte Luft unter der Wohnungstür oder durch die Ritzen der Fenster ins Haus, leistet die Heizung Schwerstarbeit, um die Raumtemperatur auf Wohlfühlniveau zu halten. Abhilfe ist einfach: Porös gewordene Dichtungen, durch die es zieht, sollten ersetzt werden. Bürstendichtungen gibt es zum Anschrauben oder zum Kleben.

Vorhänge mit Thermofunktion

Wandteppiche und Vorhänge sind nicht nur dekorativ, sondern können in der richtigen Ausführung noch mehr. Spezielle Thermovorhänge halten die Wärme im Raum, senken den Heizbedarf und wirken zudem schalldämmend. Die Auswahl reicht von Polyester – eine preisgünstige Lösung – bis zu Filz oder Samt.



Sparen bis zu 100 Euro Stromkosten im Jahr ein: Solarmodule für den Balkon.

Foto: www.pluginenergy.de/BHW Bausparkasse



Mit einem Schlammsauger lässt sich abgelagerte Biomasse aus Pflanzenresten und Schlamm vom Boden absaugen.

Foto: djd/Eheim

So wird der Gartenteich fit für die Saison

Kontrollieren, reinigen und pflanzen

(DJD). Mit steigenden Temperaturen und zunehmender Sonne beginnt der Gartenteich wieder aufzuleben – die Pflanzen wachsen, Fische und andere Tiere werden aktiv. Um sich in seiner ganzen Pracht entfalten zu können, verlangt das Biotop allerdings die richtige Pflege.

Gartenteich reinigen

Je nach Witterung können Gartenbesitzer ab März damit starten, ihren Teich auf die warme Jahreszeit vorzubereiten. Sobald die Wassertemperatur 10 bis 12 Grad beträgt, kann zunächst mit der Teichreinigung begonnen werden. Mit einem Kescher lassen sich altes Laub und abgestorbene Pflanzenteile entfernen, abgelagerte Biomasse aus Pflanzenresten und Schlamm vom Boden können mit einem speziellen Schlammsauger beseitigt werden. Das ist ratsam, um den Nährstoffgehalt im Wasser zu senken und damit ein starkes Algenwachstum im Sommer zu vermeiden. Wichtig ist außerdem, ab dem Frühjahr regelmäßig den pH-Wert des Teichs zu messen, der ungefähr zwischen 7 und 8,5 liegen sollte. Ein Teichratgeber unter www.eheim-teich.de gibt weitere wertvolle Tipps für Planung und Pflege. Zur Vorbereitung auf die Teichsaison gehört außerdem, die Pflanzen sowohl im Uferbereich als auch in der Flach- und Tiefwasserzone zu kontrollieren und zurückzuschneiden, um ihren

Wuchs zu fördern. Eventuell müssen sie geteilt oder ausgedünnt werden. Das Teilen der Wurzeln ist leichter, wenn schon beim Anlegen des Gartenteichs Pflanzkörbe verwendet wurden, die aus dem Teich herausgehoben werden können.

Technik-Check und Fischkontrolle

Besteht keine Frostgefahr mehr, können Gartenbesitzer die Teichtechnik kontrollieren und in Betrieb nehmen. Besonders wichtig für ein gesundes Ökosystem und dauerhaft klares Wasser ist ein gut abgestimmtes Pumpen-Teichfiltersystem wie LoopPro von Eheim. Der Teichfilter reinigt das durchlaufende Wasser sowohl mechanisch als auch biologisch. Ein großer Vorteil dieses Filtersystems ist, dass es mit einem Vorfilter ausgestattet ist, der groben Schmutz abfängt, bevor das Nass durch die weiteren separaten Filterkammern fließt. Zudem tötet ein vorgeschalteter UVC-Klärer Keime, Bakterien und Algen sporen ab. Schwebealgen können das Teichwasser trüben, zudem bedrohen krankheitserregende Keime oder Bakterien die Fische. Generell sollten Gartenbesitzer vor allem im Frühling ein Augenmerk auf die Fische haben und diese auf Krankheiten kontrollieren. Haben sie sich stark vermehrt, sollte man darauf achten, ob der Teich noch die optimalen Bedingungen für den großen Bestand bietet.

Heiße Suppe für kalte Tage

Die schnelle und gesunde Suppenküche

(DJD). Ist es draußen ungemütlich, freut man sich auf eine heiße Suppe oder einen Eintopf. Diese sind einfach zuzubereiten und lassen sich prima aufwärmen. Außerdem können sie wahre Immunbooster sein. Ob mit Pastinaken, Brokkoli, Sellerie, Ingwer oder roter Beete: Der Gemüsemix in der Suppenküche sorgt dafür, dass unser Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird.

Mit dem passenden Kochgeschirr wie den Töpfen von AMC ist die Lieblingssuppe schnell gezaubert. Der Schnellkochdeckel Secuquick softline etwa reduziert die Kochzeit um bis zu 80 Prozent. Zwei Schnellkochprogramme sorgen dafür, dass alle Zutaten bei perfekter Temperatur schonend gegart werden. So bleiben Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe aus den Lebensmitteln ebenso gut erhalten wie die Aromen. Unter www.kochenmitamc.info finden Hobbyköche köstliche Rezepte wie einen Bohneneintopf mit Hähnchen oder Borschtsch.

Zwiebel und Ingwer in den Topf geben, auf höchster Stufe bis zum Secuquick softline Bratfenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten, Knollensellerie und Karotten hinzugeben und unter Rühren anbraten. Mit Reiswein und Hühnerbrühe ablöschen, die Hähnchenbrust zugeben. Herd auf höchster Stufe bis zum Secuquick softline Gemüsefenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und circa 10 Minuten im Gemüsebereich garen. Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz und Szechuan-Pfeffer abschmecken.



Rezepttipp 2:
Bündner Gerstensuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
100 g Karotten
100 g Knollensellerie
200 g Lauch
5 Zweige Majoran
50 g Speckwürfel
100 g Gerstengraupen
750 ml Fleischbrühe
100 g Bündner Fleisch
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel, Karotten und Knollensellerie schälen beziehungsweise putzen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Alles mit Majoran, Speckwürfeln, Gerstengraupen und Fleischbrühe im Topf mischen. Secuquick softline aufsetzen und verschließen. Topf auf höchster Stufe bis zum Turbo-Fenster aufheizen, auf niedrige Stufe schalten und circa 20 Minuten im Turbo-Bereich kochen. Secuquick nach Ende der Kochzeit drucklos machen und abnehmen. Majoran herausnehmen. Bündner Fleisch in feine Streifen schneiden und mit der Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezepttipp 1:
Asiatische Hühnersuppe

Zutaten für 4 Personen:

150 g Knollensellerie
1 kleines Stück Ingwer
300 g Karotten
1 Zwiebel
300 g Hähnchenbrust
2 EL Sojasauce
3 Frühlingszwiebeln
5 EL Reiswein
750 ml Geflügelbrühe
Salz, gem. Szechuan-Pfeffer

Zubereitung:

Sellerie, Ingwer, Karotten und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit der Sojasauce würzen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schnei-

Tiere der Woche



Coco

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Coco ist eine sehr liebe und offene Hündin. Sie wurde auf der Straße gefunden zusammen mit ihren 6 Welpen – 3 Mädchen und 3 Jungs. Sie ist eine fürsorgliche Mutter und war froh, als sie endlich gerettet wurde. Nun haben sie und ihre Welpen endlich genügend zu fressen, brauchen keine Angst vor Schlägen und Tritten zu haben und leben in

einem gesicherten privaten Umfeld. Sie ist andere Hunde gewöhnt, absolut verträglich. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert, ca. 4 Jahre alt, wiegt 16 kg bei 39 cm. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



Kiro

TSV Seligenstadt e.V.

Kiro, der hübsche Perserkater „mit Nase“ lief im Alter von ca. einem Jahr einer Dame in Aschaffenburg zu. Er bettelte immer wieder um Futter. Da keine Besitzer:in gefunden werden konnte, nahm die Dame den Kater bei sich auf. Jetzt, nach 4 Jahren ist die betagte Dame leider erkrankt und kann ihn nicht mehr versorgen. Zur Zeit lebt Kiro auf

einer Pflegestelle. Er ist recht pflegeleicht, sehr lieb, ruhig, ausgeglichen und anhänglich.

Mehr Infos erhalten Sie beim TSV Seligenstadt: www.tsvseligenstadt.de; per Tel.: 015170830622 (Pflegestelle) oder auch gerne per E-Mail an: info@tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



Moderatorenteam
Benjamin Matthews
und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.
Hintergründe.
Emotionen.

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

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter www.rheinmaintv.de

Neu in der Mediathek

Hühner erobern die Stadt

Sabine und Angie sind zwei von insgesamt 68 Hühnern des Projekts „Hühner erobern die Stadt“ der Hanauer Baugesellschaft. Die hat auf sechs ihrer Grundstücken bisher 15 Ställe gebaut mit dem Ziel Tiere, die man eher auf dem Bauernhof findet, in die Stadt zu holen. Gepflegt und gefüttert werden die Hühner von den Mietern, vorrangig mit Mehlwürmern, Haferflocken und mit allem, was die heimische Biotonne so hergibt. Die Einstreu landet als Dünger in den Vorgärten der Nachbarschaft, die am Nachmittag gelegten Eier abends in der Pfanne der Mieter. Ein halbes Jahr lang werden die Ställe von der Baugesellschaft umsonst zur Verfügung gestellt. Danach kosten sie 19 Euro pro Monat.

Studio Bloc Masters 2023

Bouldern, das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe, erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Dementsprechend sind kleinere Turniere in Hessen keine Seltenheit mehr. Trotzdem ungewöhnlich: Bei den Studio Bloc Masters, die bereits zum sechsten Mal stattgefunden haben, hat sich nun ein Wochenende lang die internationale Boulderelite getroffen. Damit wurde die Veranstaltung zu einem Weltcup für Jedermann. Über 750 Teilnehmer aus 34 Nationen sind im südhessischen Pfungstadt angetreten, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Die besten sechs schafften es ins Finale.

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**

Brandsicherheit im Eigenheim

Materialien wie Leichtbeton-Mauerwerk sorgen für hohen baulichen Brandschutz

(DJD-K). 400 Brandtote, 6.000 Brandverletzte und 200.000 Feuerschäden beklagt Deutschland jedes Jahr. 70 Prozent der Opfer werden dabei im Schlaf überrascht. Hauptverantwortlich dafür sind meistens alltägliche Situationen wie nicht gelöschte Kerzen oder Zigaretten sowie technische Defekte an elektrischen Geräten. Laut Angaben des Bundesverbandes Brandschutz-Fachbetriebe (bvbf, Kassel) wird jährlich ein Privatvermögen von über drei Milliarden Euro durch Feuer zerstört. Am gesundheitsgefährdetsten ist die toxische Rauchbildung, die zu Rauchvergiftungen und Erstickten führen kann. Wie kann man sich also vor diesen Gefahren schützen?

Erhöhte Brandsicherheit mit Leichtbeton

Eine der wichtigsten rettungsfördernden Maßnahmen stellt die Rauchwarnmelderpflicht dar, die seit 2004 schon für einen Rück-



Foto: djd-k/klb/klmaleichtblock

gang der Brandopfer um bis zu 50 Prozent gesorgt hat. Doch Bewohner sollten in ihrem eigenen Zuhause immer im Hinterkopf behalten, dass ein Feuer schnell entstehen kann - und der Gebrauch von Kerzen, Feuerzeugen, Streichhölzern und Elektrogeräten daher stets mit Vorsicht erfolgen sollte. Denn wenn ein Brand einmal ausbricht, ist rasches Handeln gefragt. Zusätzlich sollte man wissen, dass sich die bestehenden Brandschutzvorschriften in Deutschland nicht am Sachschutz, sondern nur an

der Einhaltung der öffentlichen Sicherheit orientieren. Clevere Bauherren treffen daher schon bei der Planung ihres Eigenheims präventive Maßnahmen. So lässt sich bereits durch die Wahl des richtigen Wandbaustoffes ein erhöhter Brandschutz erzielen. „Massive, mineralische Wandbaustoffe sind grundsätzlich nicht brennbar und schützen somit Mensch und Tier sowie Hab und Gut“, erläutert Dipl.-Ing. Andreas Kreckting von KLB Klimaleichtblock (Andernach).

Genug Zeit zum Verlassen des Gebäudes

Leichtbetonsteine von KLB etwa bestehen aus dem vulkanischen Rohstoff Bims und weisen daher „von Geburt an“ einen hohen Feuerwiderstand auf. Zudem gelten sie offiziell als „nicht brennbar“ (Klasse A1). „Bei uns können Bauherren zwischen unterschiedlichen Dicken und Feuerwiderstandsdauern der Außenwände auswählen“, erklärt Kreckting. Dies beeinflusst wiederum die Dauer, über die Außenwände einem Brand widerstehen. Verputzte Wände aus Leichtbeton-Mauerwerk sind darüber hinaus rauchdicht und verlangsamen die Ausbreitung gefährlicher Gase. Somit hält die Gebäudehülle Feuer und Rauch lange genug stand, um Bewohnern eine sichere Flucht zu ermöglichen. Weitere Informationen zum Thema „Brandsicherheit mit Leichtbeton“ gibt es unter www.klb-klmaleichtblock.de sowie telefonisch unter 02632/25770.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 11

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

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

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



Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertesinschätzung, 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, 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

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

www.rheinmainverlag.de
**Ihre
Onlinezeitung**


Rhein Main Verlag

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, 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

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

▶ 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 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

ANZEIGEN

Telefon 061 02-86 88 20
info@mein-suedhessen.de

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink,
Autohaus Kaufmann, Expert Klein,
Gebrüder Graulich, Globus,
GS-Schuhvertrieb Dreieich, Hellweg, HIT,
JYSK, LIDL, Netto, Norma, Polster Aktuell,
Reifen Merz, REWE, Rossmann,
Thomas Philipps



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

- 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. 34, gültig ab 1.2.2023.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ **06157/8085654 o. 0176/11199111**

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Englisch lernen ohne Vokabelpauken

Das unterbewusste Lernen spielt beim Spracherwerb eine große Rolle

(DJJ). Neben seiner Muttersprache mindestens eine weitere Fremdsprache fließend sprechen zu können, wünschen sich viele Menschen. Das notwendige Vokabelpauken und Grammatikübungen ist allerdings für die meisten eine große Hürde. Mit der Methode „Hören über die Haut“ jedoch können Sprachschüler das aktive Auswendiglernen auf ein Minimum reduzieren: Nach neurowissenschaftlichen Erkenntnissen von Josua Kohberg können Ultraschallfrequenzen dabei helfen, Sprachmelodien, Vokabeln und Grammatikregeln im Unterbewusstsein zu verinnerlichen.

Lernen wie ein Baby

Die Idee hinter dieser Methodik: Frequenzen von 30.000 bis 144.000 Hz sind für das Ohr allein nicht hörbar. Unsere Haut als größtes Sinnesorgan dagegen ist in der Lage, diese aufzunehmen und an das Gehirn weiterzuleiten. Dort werden sie unterbewusst registriert und verarbeitet. Mit dem Ultraschallgeber neos X von Kosys kann man Audio-Lerninhalte auf diese Weise verfügbar machen und zum Fremdspracherwerb nutzen. Der Sprachschüler trägt das Gerät täglich wie eine Armbanduhr am Handgelenk. Vorproduzierte Sprachdateien werden durch die ausgesendeten Ultraschallfrequenzen über die Haut ans Gehirn weitergeleitet. Die gesundheitlich unbedenklichen Schwingungen helfen, die Sprachstruktur und -melodie etwa von Englisch, Französisch

oder Chinesisch unterbewusst zu verinnerlichen – ähnlich wie bei einem Baby, das die Klangfarbe und das Stimmbild seiner Eltern schon im Mutterleib aufnimmt.

Das Gehirn aktivieren

„Eine 10-minütige Anwendung des getesteten Sprachlernprogramms reicht aus, damit Gehirnareale aktiviert werden, die mit der Verarbeitung von sprachlicher Information in Verbindung stehen“, bestätigt Dr. Diana Henz, Neurowissenschaftlerin an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Auf sprachen.kosys.de sehen Interessierte, welche Sprachen man sich mit diesem Verfahren erschließen kann. Das Ultraschallgerät ist jedoch nur ein Teil des komplett-Lernprogramms. Zudem wird ein spezielles Lehrbuch benutzt. Dessen Inhalte spricht der Lernende täglich einige Minuten lang laut nach. Als weitere Ergänzung gibt es entsprechende Schreibübungen. Die Studentin Natalia Nest lernt Französisch mit dem vorgestellten System. Bereits nach acht Wochen sei sie in der Lage gewesen, verschiedene französische Podcasts, Filme und Serien zu verstehen, so Nest. „Auch meine Freundin Carla, die aus Frankreich stammt, lobt jetzt meine Aussprache“, berichtet die 18-Jährige stolz.

Eine Fremdsprache zu lernen, geht dank technischer Hilfsmitteln nun auch nebenbei und mit wenig Zeitaufwand.

Foto: djj/KOSYS



HÖHNER

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

und mit etwas Glück sind Sie am
14. April ab 19 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 27. März 2023, 24 Uhr
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Die Höhner – Live 2023

14. April 2023 – Maingauhalle, Kleinostheim

KLEINOSTHEIM (PM). Die kölsche Kultband „Die Höhner“ kommt nach Kleinostheim. Lebensbejahende Zuversicht und Lust an der Freude versprühen die Höhner wie keine andere Gruppe. Am 14.04.2023 möchte die Kölner Band mit ihren Fans in Kleinostheim feiern, singen und lauthals lachen: bei einem mitreißenden Konzert voller Energie, Stimmung und Emotionen.

Die Auftritte der Höhner sind immer mehr als bloße Konzerte. Hier wird offen und laut die Liebe zum Leben und zu den Mitmenschen gefeiert. Mit seiner Herzlichkeit, guten Laune und Energie steckt das Kölner Sextett das Publikum einfach an. „Wer zu unseren Konzerten kommt, soll einen Abend lang mit uns zusammen das Leben und die Liebe feiern“, so Henning Krautmacher. „Und zwar in all seinen Facetten und mit all seinen Höhen und Tiefen, glücklichen wie traurigen Momenten“, ergänzt Hannes Schöner. Genau diese Vielfalt des Lebens fangen die Höhner auch in ihrer Musik und in ihren Konzerten

ein, denn die Kölsche Band überzeugt mit fetzigen Rockhymnen und echten Stimmungsknallern genauso wie mit eher stillen Liedern.

3 x 2 Karten gewinnen!

Am 14.04.2023 gastiert die wohl bekannteste Kölner Band mit all ihren Hits wie „Schenk mir dein Herz“, „Viva Colonia“ und „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ in der Maingauhalle Kleinostheim. Einlass ist um 18 Uhr, Beginn 19 Uhr. Als Vorband und zur Aftershow wird die Kölsche Partyband „Hey Kölle“ kräftig einheizen. Wir freuen uns auf einen Abend op kölsche Art mit echten Stars der deutschen Musikszene. Tickets gibt es ab 37,90 € auf der Gemeinde Kleinostheim/Rathaus, auf www.events4you.me sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Fotos: www.events4you.me und hoehner.com



Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter
0 61 04 / 49700

oder per Whatsapp
0 61 04 / 4 97 00

Deine Aufgaben:

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

**mein
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Egro-Direktwerbung GmbH

Bieberer Str. 137
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0
Fax: +49 6104 4970 15