

meine süd Hessen

Antik Galerie ³
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

6. Mai 2023

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 11.584

GUTSCHEIN*

* für eine unverbindliche & kostenlose
MARKTPREISEINSCHÄTZUNG
Ihrer Immobilie



IHR IMMOBILIENMAKLER FÜR SÜDHESSEN

CENTURY 21 André & Bihn
Immobilien

06151 - 101 67 69

06251 - 708 36 07

darmstadt@century21.de

bergstrasse@century21.de

SCHÜTZENSTRASSE 8
64283 DARMSTADT

BAHNHOFSTRASSE 13
64625 BENSHEIM

www.darmstadt.century21.de

www.bergstrasse.century21.de



Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeiten führen schnell zu
Schmerzen in Rücken und Nacken.

Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2. Foto: Arpit/pixabay

Fit bleiben am Schreibtisch

Übungen gegen Verspannungen

Fit bleiben am Schreibtisch

Die 5 besten Yoga-Übungen fürs Büro

(DRM). Experten bezeichnen Rückenschmerzen als eine Volkskrankheit. Sie sind eine der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Besonders viele Menschen geben an, an Schmerzen im unteren Rücken zu leiden.

Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeiten und Übergewicht sind häufige Ursachen für die Schmerzen. Eine der wichtigsten Therapien, zu denen auch Ärzte und Physiotherapeuten raten, ist Bewegung und Sport. Yoga kann eine effektive Maßnahme sein, um Problemen mit dem Rücken nicht nur vorzubeugen, sondern akute und chronische Schmerzen auch zu lindern.

Wer lange am Schreibtisch sitzt und plötzlich merkt, dass der Rücken zieht und sich der Nacken verspannt, kann mit kleinen Bewegungen entgegenwirken. Unabhängig davon ist es zu empfehlen, nach einigen Stunden Büroarbeit den Körper kurz zu bewegen, um den Kreislauf anzukurbeln und Verspannungen zu lösen. Alle Übungen können in normaler Straßenkleidung, auf dem Bürostuhl oder im Stehen ausgeführt werden.

1. Tief durchatmen für Ruhe und Gelassenheit

Das Telefon klingelt ununterbrochen, das E-Mail-Postfach quillt über und der Chef verteilt ständig neue Aufgaben? Um den Durchblick und die Nerven nicht zu verlieren, hilft eine kurze Atemübung, auch Pranayama genannt. Setzen Sie sich aufrecht auf den Bürostuhl und schließen Sie für einen Moment die Augen. Legen Sie die rechte Hand auf den Bauch und atmen gleichmäßig durch die Nase ein und wieder aus. In Gedanken kann bei jeder Ein- und Ausatmung auf drei gezählt werden. Schweifeln Ihre Gedanken während der Übung ab, finden Sie mit Ihrer Konzentration immer wieder zurück zum Atmen. Wiederholen Sie die Atemübung für circa 10 Atemzüge.

2. Entspannung für den Nacken

Wenn der Nacken schmerzt, können schon kleine Bewegungen helfen. Schauen Sie geradeaus und drehen den Kopf dann erst nach links und dann nach rechts, ohne den Oberkörper dabei zu bewegen. Wiederholen Sie die Übung einige Male und gehen Sie dann dazu über, das rechte Ohr sanft in Richtung der rechten Schul-



Foto: Tim van der Kuip/unsplash

ter zu ziehen, ohne die Schulter dabei anzuheben, und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

3. Katze und Kuh für die Wirbelsäule

Nach langem Sitzen kann es guttun, die Wirbelsäule und den ganzen Oberkörper zu bewegen. Katze-Kuh ist eine Yoga-Übung, die normalerweise im Vierfüßlerstand auf einer Yogamatte praktiziert wird – oder aber auch einfach im Sitzen

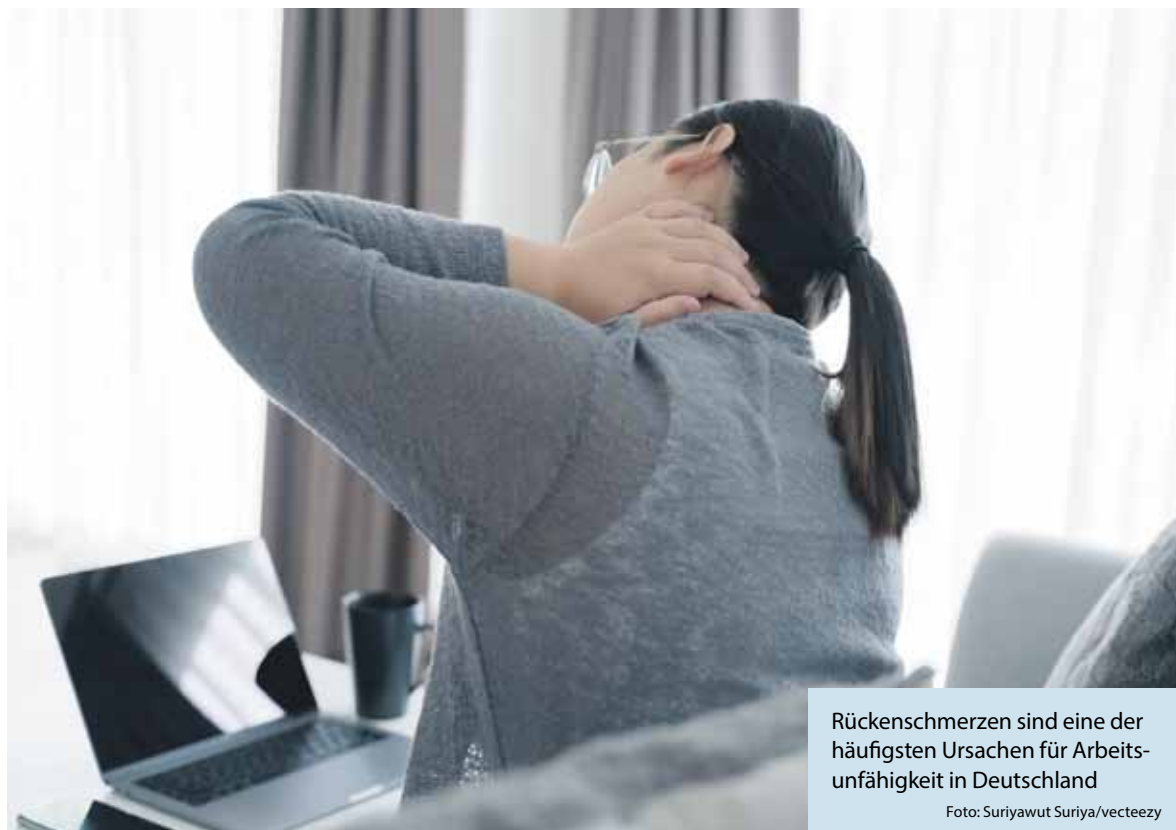
auf einem Schreibtisch. Sie sitzen aufrecht, legen Ihre Hände auf die Oberschenkel und beginnen mit der Einatmung das Brustbein nach vorne zu schieben, den Blick anzuheben und ein leichtes Hohlkreuz zu bilden. Mit der Ausatmung machen Sie einen runden Rücken und senken das Kinn Richtung Brustbein.

4. Adlerarme für die Schultern

Für diese Übung strecken Sie die Arme nach vorne aus, so, dass die Handflächen nach oben zeigen. Überkreuzen Sie die Arme auf Höhe der Ellenbeugen und „verknoten“ Sie Ihre Arme so, dass Sie die Handflächen aufeinanderlegen können. Im Optimalfall zeigen die Daumen zu Ihnen. Ihre Schulterblätter ziehen sich dabei weit auseinander und der obere Rücken wird gedehnt. Halten Sie die „Adlerarme“ für drei bis fünf Atemzüge und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

5. Bewegung und frische Luft für Ausgleich und neue Gedanken

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen kurzen Spaziergang! Bewegung an der frischen Luft versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, die Durchblutung wird angeregt und die Gehirnleistung steigt. Wer etwas Sonnenlicht tankt, hilft dem Körper, Vitamin D zu produzieren. Dieses ist wichtig für die Knochen und die Immunabwehr. Spaziergehen verbrennt dazu Kalorien, wirkt entspannend und senkt das Stressniveau im Arbeitsalltag.



Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland

Foto: Suriyawut Suriya/vecteezy



Foto: Tobias Rehbein/pixabay

Ab in den Urlaub

Tipps für eine entspannte Reise

(DRM). Die Vorfreude ist enorm, denn der nächste Urlaub ist schon zum Greifen nah. Egal ob Erholung am Strand, in den Bergen oder ein abwechslungsreicher Städtetrip – für alle Urlaubsarten gilt: Vorbereitung ist alles! Hier kommen einige Tipps, die uns die Vorfreude auf den Urlaub noch unbeschwerter genießen lassen.

Die „Urlaubsecke“

Gerade die Tage vor der lang ersehnten Erholungspause können mitunter stressig werden. Schuld daran ist vor allem das Kofferpacken. Denn so manches Lieblingsstück, das im Urlaub nicht fehlen darf, muss dann noch schnell gewaschen werden oder ist aus irgendeinem Grund nicht auffindbar. Deshalb heißt es: rechtzeitig eine Urlaubsecke im Schrank einrichten! Dort können dann schon frühzeitig die Kleidungsstücke und auch Accessoires Platz finden, die unbedingt mit in den Urlaub müssen. Natürlich können hier direkt auch wichtige Reiseunterlagen, wie Pässe und Bordkarten, Ladekabel oder der Reiseführer Platz finden. Kurz vor der Abreise erspart man sich so die lästige Sucherei.

Sprache lernen

Der Traumurlaub liegt noch einige Wochen entfernt? Dann habt ihr noch ausreichend Zeit, euch

einige Brocken aus der jeweiligen Landessprache anzueignen – auch ohne Sprachkurs an Sprach- oder Volkshochschule. Via App könnt ihr bequem von unterwegs aus ein paar Umgangssprachen lernen, die euch im Urlaub weiterhelfen.

Was darf ins Handgepäck?

Wie groß darf eigentlich mein Handgepäck sein – bzw. was darf eigentlich mit ins Handgepäck? Das ist eine wichtige Frage, wenn man mit dem Flugzeug verreist. Vor allem, das es von Fluggesellschaft zu Fluggesellschaft unterschiedliche Antworten auf diese Frage gibt. Deshalb sollte man die Gepäckbestimmungen der entsprechenden Airline überprüfen. Ähnlich sieht es auch mit den Check-in-Zeiten

aus. Diese solltet ihr ebenfalls vorher gecheckt haben. Wie immer gilt hier: Ausreichend Puffer für die Reise einplanen, damit der Weg zum Flughafen nicht unnötig stressig wird.

Reiseapotheke prüfen

Gerade bei längeren Reisen oder dem Familienurlaub mit Kindern ist auch eine kleine Reiseapotheke immer eine gute Idee. Das bedeutet nicht, dass ihr euren kompletten Medikamentenvorrat mitnehmen müsst, doch einige Dinge gehören einfach immer ins Gepäck. Dazu gehören Pflaster, Pinzette, Schere, Desinfektionsspray, Fieberthermometer, Schmerzmittel, Allergiemedikamente, Medikamente gegen (Reise-)Übelkeit

und Verdauungsprobleme sowie Insektenschutz und natürlich Sonnenschutz.

Endlich ist der Tag der Abreise gekommen. Damit ihr den Urlaub in vollen Zügen genießen könnt, solltet ihr darauf achten, dass zu Hause alles in bester Ordnung ist. Überprüft, bevor ihr das Haus verlasst, ob alle Elektrogeräte ausgeschaltet, alle Fenster geschlossen, die Mülleimer geleert und alle verderblichen Lebensmittel aufgebraucht oder verschenkt sind. Vielleicht habt ihr sogar jemanden, der für euch in euren vier Wänden nach dem Rechten sieht, sich um Pflanzen kümmert und den Briefkasten leert.

Ausweis, Kreditkarte und Einreisebestimmungen

Ihr seid am Flughafen und bemerkt nun, dass Pass oder Kreditkarte nicht mehr gültig sind? Für viele ist das der absolute Albtraum. Deshalb ist es wichtig, beides rechtzeitig zu checken und sich gegebenenfalls auch eine Erinnerung im Smartphone oder Kalender einzutragen, damit ihr rechtzeitig an die Verlängerung erinnert werdet. Außerdem solltet ihr lange vor Reiseantritt die Einreisebestimmungen des jeweiligen Landes überprüfen, damit ihr etwaige Visa-Anträge oder Einreiseformulare rechtzeitig ausfüllen könnt.



Foto: wal_172619/pixabay

7. Mittelalterliches Spektakel
 MITTELALTERLICHER MARKT & RITTERTURNIER
Wiesenmarkt Gelände
64711 Erbach / Odenwald
 ÖFFNUNGSZEITEN
 SA 11.00 - 23.00 UHR
 SO 11.00 - 19.00 UHR
13./14.05.2023
 WWW.HEIMDALLS-ERBEN.DE



getanzt und gelebt wurde, wiederverwendet. Da es viel zu schade wäre, dieses Stück Geschichte zu entsorgen, sehen die Profis hier das große Potenzial für einen wertschätzenden Umgang mit unseren Ressourcen. Und so funktioniert es: Bevor altes Parkett auf dem Müll landet, nehmen die Eigentümer Kontakt zu Weitzer Parkett auf, die den Bodenbelag nach Absprache entfernen und mitnehmen. Am Produktionsstandort wird er dann sorgfältig gesichtet, aufbereitet und mit einer einwandfreien Oberfläche versehen, sodass das Parkett im frischen Glanz erstrahlt und bereit für ein neues Zuhause ist. Das ReParkett ist in diversen Holzarten verfügbar und bringt ganz unterschiedliche Oberflächenmerkmale sowie Farben mit. Als Massivparkett kann es in Fischgrät- oder Riemenoptik verlegt werden. Wer sich nun für ein Stück Vergangenheit entscheidet und die Geschichte weiterschreiben möchte, findet unter harvestmap.at eine Plattform für ReUse Materialien, u. a. den Parkettboden. Zukünftig wird das Angebot immer breiter aufgestellt. Mehr unter www.weitzer-parkett.com.

Foto: epr/Weitzer Parkett

Alte Schätze neu aufbereiten

Wiederverwertetes Parkett bringt die Vergangenheit in den Wohnraum

(EPR). Ein kleiner Schritt für uns, ein großer Schritt für die Umwelt. Ob weniger Müll produzieren oder auf mehr Nachhaltigkeit achten – wer die Erde schützen möchte, hat

vielerlei Möglichkeiten dazu. Selbst mit der Gestaltung unseres Bodenbelags können wir die Welt ein kleines bisschen grüner machen. So setzt z. B. das Unternehmen Weit-

zer Parkett mit dem Produkt ReParkett einen nachhaltigen Trend, indem etwa 70 m² eine Tonne CO₂ binden. Wie der Name verrät, wird der Boden, auf dem bereits gespielt,

Golfturniere zugunsten hiesiger Krebsstiftung

WIEST Charity Golf-Tour in Drivedistanz zur 100.000 Euro Spendenmarke

(PM). um offiziellen WIEST Charity Golf Tour-Auftakt (WCGTour) spielen am Sonntag den 07.05. wieder zahlreiche Golferinnen und Golfer zugunsten des Vereins für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. Vor den Toren Darmstadts – im Golf Club Darmstadt/Traisa – fällt auch in dieser Spielzeit der Startschuss der traditionsreichen Golfturnierserie. Beim 2. Salvos Gastro-Cup gehen die Teilnehmer*innen bereits im neunten Tour-Jahr in Folge auf Birdiejagd und generieren – u.a. durch ihre sportliche Leistungen – Spendengelder für an Krebs erkrankte Kinder und Jugendliche. Pro gespielter Hole-in-one, Birdie, Eagle, Par oder Bogey – während der zehn Turniere – wird von den Tourpartnern ein festgelegter Betrag in den Spendentopf eingezahlt. Trotz zahlreicher wirtschaftlicher Schwierigkeiten und pandemiebedingter Probleme in den Spielzeiten zuvor, blicken die Ausrichter der Tour voller Zuversicht in die neunte



Spielzeit. „Es ist keine Selbstverständlichkeit, trotz der mitunter diffizilen Gemengelage wieder weit über dreißig engagierte Tourpartner an Bord zu haben. Das wissen wir sehr zu schätzen und sind stolz auf die sozial engagierten Menschen in unseren Reihen. Das Netzwerk ist einmalig und wir verfolgen

alle ein großes gemeinsames Ziel: Die 100.000 Euro Gesamtspendenmarke möglichst früh im Jahr zu knacken“ berichtet Erik Mölbert, Geschäftsführer der Erlebniskreative Eventmarketing GmbH und Organisator der Tour-Serie. Am Ende der WCGTour werden alle erspielten Beträge sowie Spenden-

gelder addiert und die Gesamtsumme im Rahmen des letzten Turniers in Gernsheim an den Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. übergeben.

Weitere Informationen unter: www.wcgtour.de.

Foto: WIEST



Bojana Trninic

Apothekerin
easyApotheke, Mühlthal



Sonnenschutz

Der Sommer kommt!

Sonnenlicht hat viele positive Einflüsse auf den Körper und die Umwelt. Wie so vieles, ist Sonnenlicht allerdings bei übermäßigem Konsum schädlich für uns.

Wann sind die Auswirkungen der Sonne auf unseren Körper gut?

Am wichtigsten ist sicherlich die sonnenabhängige Produktion von Vitamin D. Es kann zwar auch über die Nahrung aufgenommen werden (z.B. Nüsse und Fisch), viel einfacher ist es aber, sich langsam von der Sonne aufwärmen lassen - eines der schönsten Gefühle. Und zusätzlich hat die Sonne auch positive Einflüsse auf Hauterkrankungen wie Psoriasis oder das atopische Ekzem. Sonnenlicht sorgt dafür, dass unser Tag-/Nacht-Rhythmus geregelt wird. Das sind alles Gründe, warum die Stimmung im Sommer besser ist.

Dennoch schädigt zu viel Sonne die Haut, und zwar nachhaltig! Hält man sich zu lange in der Sonne auf,

setzt man den Körper ausgiebig den UVA- und UVB-Strahlen aus. Das kann zu einem Sonnenbrand führen. Die Haut reagiert mit Rötung, Wärme, Wundgefühl und Brennen. Je nach Hauttyp, kann das richtig schnell gehen. Häufige Sonnenbrände können zu einer frühzeitigen Hautalterung, Pigmentstörungen und Hautkrebs führen.

Um das zu verhindern, beraten wir Sie gerne zu einem passenden Sonnenschutzmittel für Ihre Haut.

Foto: Easy-Apotheke

easyApotheke Mühlthal

Rheinstraße 45
64367 Mühlthal
06151 4289 143

muehlthal@easyapotheken.de

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

Grüner Wohnen

Einige Grünpflanzen sind schlecht fürs Raumklima

(BHW). Viele exotische Pflanzen enthalten Schadstoffe, die sie auch an die Raumluft abgeben. Doch es gibt gesunde Alternativen aus zertifizierten Gärtnereien. Der Trend zur Begrünung von Innenräumen ist ungebrochen. Denn Zimmerpflanzen können mehr als eine schöne Optik erzeugen: Sie filtern Schadstoffe aus der Luft, verbessern das Raumklima, schlucken Schall und senken sogar den Blutdruck. Doch oft wird die Wohngemeinschaft von Mensch und Pflanze durch unsichtbare Gifte gestört. So können etwa Yucca-Palmen, Monstera oder Drachenbäume mit Pestiziden besprüht sein, die dann in der Wohnung ausdünsten.

Zwar sind die Pestizide bei uns längst verboten, in vielen Ländern außerhalb Europas jedoch nicht. Liebhaberinnen und Liebhaber von Zimmerpflanzen setzen daher immer häufiger auf schadstofffreie Alternativen. „Bio-Zierpflanzen werden in zertifizierten Gärtnereien gezüchtet“, sagt Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. „Sie sind frei von chemischen Pflanzenschutzmitteln und dadurch sogar robuster und langlebiger.“ Leicht zu erkennen sind die giftfreien Gewächse anhand von Siegeln wie dem EU-Öko-Logo. Man bekommt sie in Onlineshops und im Fachhandel oder organisiert sich einfach bei Gleichgesinnten einen Ableger.

EGRO

Direktwerbung GmbH

Zusatzjob ideal für

- Aktive Hausfrauen
- Mobile Rentner
- Selbstständige im AD
- alle die ein Auto haben

Wir wachsen und suchen ab sofort

Gebietsbetreuer (m/w/d)

Wir bieten:

- Lukrativen Nebenverdienst (auf geringfügiger Basis)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung
- Firmenhandy
- Einsatzgebiet in Wohnsitze

Sie sind:

- mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

Bewerben Sie sich hier:

info@egro-direktwerbung.de oder anrufen unter
Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Informationen unter: www.egro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Gewinnspiel



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

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

Es kann bis Montag, 15. Mai 2023, 24 Uhr
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Der Staats-Trainer

20. Mai 2023 – Riesen-Saal, Seligenstadt

SELIGENSTADT (PM). Wenn er kommt, haben die Nörgler Sende-pause! Ingo Appelt hat ein Geheimrezept gegen die deutsche Depression gefunden: Es gibt so lange auf die Zwölf, bis die Sonne wieder scheint. Schmerzen werden weggelacht. Schon ein einziger Besuch seines neuen Programms „Der Staatstrainer!“ ersetzt mehrere Jahre Therapie – und zwar für Männer wie für Frauen! Denn Ingo Appelt gibt der allgemeinen Miesepetrigkeit den Rest – zur Not mit einem gezielten Tritt in den Arsch. Es kann so einfach sein.

Unser Ingo ist nicht mehr nur der Ingo für Männer- und Frauenthemmen, nein: Er ist der Ingo für Deutschland! Ein Volks-Ingo. Ein Ingo für alle – alle Überforderten und Unterbezahlten, alle Angestregten und Ausgebeuteten. Für alle, die ohne Videotutorial nicht mal mehr eine Dose vorgekochte Nudeln aufkriegen, keine gerade Tapetenbahn an die Wand geklebt bekommen und deren Hunde zuhause längst das Kommando übernommen haben. Als Bundesarschtreter will Ingo Appelt mit seinem neuen Programm aufrichten und trösten – wenn es sein muss eben mit Wahrheit und Zweckoptimismus. Ganz getreu seinem Motto: Alles scheiße – Laune super!

Natürlich bekommen auch die ach so schwachen Männer auf's Dach, die über Wetter und Wirtschaftslage, über Kinder und Klima, über Fußball und Vatersein klagen – aber auch die Damen, die sich über schwache Männer genauso beschweren wie über rücksichtslose Machos. Der Appelt wendet sich wieder an das Volk. Sein Credo: „Nun stellt euch bitte mal nicht so an! – Außer natürlich für Tickets zu meinem neuen Programm.“ Sie werden nicht verhätschelt, vertätschelt und aufgepeppelt, sondern gnadenlos fitgespritzt für alles, was noch auf Sie zukommt. Irgendwas ist ja immer.

3 x 2 Karten gewinnen!

Am 20. Mai 2023 kommt er in den Riesen-Saal nach Seligenstadt, Einlass ist um 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr. Tickets gibt es ab 26,00 € bei Edeka Beck und Der Buchladen in Seligenstadt, auf www.events4you.me sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Foto: www.events4you.me

Titan kommt nun auch im Ohr zum Einsatz

Ein vielseitiger Werkstoff

(DJD). Medizinische Werkstoffe müssen anspruchsvolle Aufgaben erfüllen. Besonders häufig kommt in der Medizintechnik Titan zum Einsatz. Die besonderen Merkmale: 1. Titan ist „biokompatibel“, es wird vom menschlichen Körper problemlos angenommen. 2. Titan wiegt aufgrund seiner niedrigen Dichte nur halb so viel wie Stahl – ist aber trotzdem stabil und sehr belastbar. 3. Titan korrodiert nicht und verändert auch sonst seine Eigenschaften nicht, wenn es mit Flüssigkeiten oder anderen Absonderungen in Kontakt kommt. Letztere Eigenschaft kommt Titan vor allem beim noch vergleichsweise neuartigen Einsatz in der Hörgeräte-Versorgung zugute. Hier ein Überblick über die Verwendungsmöglichkeiten von Titan in der Medizintechnik:

1. Titan im Ohr: Als Otoplastiken werden die Verbindungsstücke zwischen dem menschlichen Ohr und der Hörtechnik bezeichnet. Ein Problem, das herkömmliche Otoplastiken ebenso wie die vielfach genutzten Standard-Schirmchen bislang hatten, liegt im wichtigen Bereich der Hygiene. Denn Schirmchen und Otoplastiken aus herkömmlichen Materialien werden bereits nach kurzer Zeit von Ohrenschmalz angegriffen. Sie können dadurch vergilben, die Hygiene im Ohr nimmt rapide ab, das Risiko

einer Entzündung steigt. Titan-Otoplastiken hingegen, etwa aus dem deutschen Labor Hörluchs, bleiben weitgehend makellos und sorgen auf Dauer für eine hypoallergene Umgebung im Gehörgang. Mehr Infos gibt es unter www.hoerluchs.com. Patientinnen und Patienten sollten beim Hörgeräte-Akustiker nach Titan-Otoplastiken fragen.

2. Den mengenmäßig größten Anteil macht die Titan-Verwendung für orthopädische Implantate, insbesondere künstliche Hüft- und Kniegelenke, aus. Auch bei lasttragenden Knochenimplantaten sind Titanlegierungen die erste Wahl. Der Titanwerkstoff besitzt ein sogenanntes Elastizitätsmodul, das in Relation zu anderen metallischen Implantatwerkstoffen der Beweglichkeit des menschlichen Knochens am nächsten kommt. Auch Profisportler greifen bei Sportverletzungen häufig auf Implantate aus Titan zurück – bis hin zu Titanplatten im Gesichtsbereich nach schweren Kopfverletzungen oder Schädeldeckenplatten.

3. Titan in der Dentalchirurgie nimmt ebenfalls einen großen Anteil ein. Der entscheidende Vorteil: In der Zahnmedizin verbindet sich Titan leicht und dauerhaft mit anderen Werkstoffen wie der Keramik für Zahnkronen.



Für die volle Leistung eines Hörgeräts können sogenannte Otoplastiken sorgen, es gibt sie nun auch aus dem hygienischen Material Titan.

Foto: djd/Hörluchs Hearing/Thomas Riese

Tiere der Woche



Tempy und Zorro suchen ein Zuhause

Die beiden Geschwister sind von der Rasse her ein Mix aus Norwegischer Waldkatze und Heilige Birma. Zorro, das ist der graue Kater, ist ein stattlicher Kater mit einem gemütlichen Temperament. Seine Schwester Tempy hat ein rot gestromtes Fellkleid und ist zierlich, quirlig und neugierig. Beide Katzen sind sehr lieb und sehr verschmust. Sie sind 2009 geboren, machen aber einen deutlich jüngeren Eindruck. Tempy jagt dem Spielzeug hinterher und möchte ganz viel gestreichelt

und geschmust werden. Ihr Bruder schaut gemütlich zu und freut sich aber auch über jede Streicheleinheit. Bislang sind die beiden entzückenden Katzen in der Wohnung gehalten worden. Die Geschwister sind tierärztlich untersucht, kastriert, gechippt und geimpft. Sie suchen gemeinsam ein liebevolles Zuhause und können gerne nach Verabredung im Daktari der Tierfreunde kennen gelernt werden. Kontakt: Gabriele Dobner (06071) 82 96 31.

Foto: privat

Anna

Anna ist eine temperamentvolle junge Hündin. Sie ist stubenrein und läuft gut an der Leine.

Anna braucht Auslastung, körperlich wie geistig, und der Besuch einer Hundeschule würde ihr bestimmt Spaß machen.

Anna möchte gerne Einzelprinzessin sein, keine Katzen, und Kinder sollten schon größer sein.

Anna ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist ca. 1 Jahr alt, ca. 37 cm groß und wiegt 12 kg.

Foto: HTB



Weitere Informationen

unter:

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068 - 4785493

oder

0162 - 2939838.



- 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

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**

blinde Wut		Stierkämpfer	Männerkurzname	weibliches 'Grautier'			gr. Göttin	Schlagrhythmus	ein Insekt, Zirpe		starkes Seil	ein Erzengel			großer Papagei		Hilfsgeistliche	
ärztliche Bescheinigung					10		sehr schnell, plötzlich											
Abendgesellschaft							griech. Titanin		gr. Buchstabe						Moränenschutt		deutsche Vorsilbe	
				Revue-theater in Paris		Inselstaat im Pazifik						Hauptbetriebszeit		Teil der Woche				
Erdzeitalter			Helligkeit						Begleitung		Spottschrift					2		
						Übung, Vorarbeit		Neigung am Berg									Teile eines Gedichts	
unsere Hauptstadt			Dämon der nord. Sage		Fluss in Italien				Vorname der Sander					Fürst im Orient		albanische Währung		
Vorname der Engelke	Gebirge in Liberia	amerik. Ballspiel								Kameraobjektiv (Kw.)		Schottenrock						
				französisch: Straße				zum Verzehr geeignet	Nachkomme									
			4		Frauenname	vereinigen				6		Gewebeart		kampfunfähig (Abk.)				
Hauptstadt von Litauen		Ärmelschnitt		damals					kleine Süßigkeit			deutsche Vorsilbe				Opernlied		
Augen gläser							Sieger beim Wettlauf	Meerenge					unweit					
Wappentier				Hunde laute		Strom d. Spanien					ungenau				Überzug aus Keramik			
Milchrückstand	Stadt in Japan		Trinkbares							7		Rufname Connerys		unbestimmter Artikel				
		8			Antriebs-schlupfregelung				Kohlenstoffverbindung			Wahrnehmungsorgane					Berufsverband	
südam. Tanz						Fremdwortteil: gleich		streicheln					verwenden			kurz für: eine		
			Tierkreiszeichen		ostchinesische Provinz						asiat. Halbinsel		Stadt am Rhein		9			
Fremdwortteil: gesamt		ein Halogen						US-Regisseur (Robert)		protzen				1				
schnell beweglich					Teile des Gebisses	Widerspruch						franz. Artikel				Tee-filter		
eh. hoher orient. Beamter	Herbstblume	dt. Mystiker †		Priester-ehe-losigkeit								franz. Königs-anrede		int. Kfz-K. Tunesien				
						englische 'GmbH'			Bergstämme Vietnams			Bergweg						
starkes Verlangen						Vorname d. Autors Deighton		Bürgerwehr						5	Initialen Spielbergs		Fernsehen (Abk.)	
				englisch: herauf		Ostsee-bad						Schalter am Computer						
eh. Maß d. Drucks			Feuerkröten					sehr eindringlich										
absichtlich stoßen									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

▶ Markt

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

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.

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

Ich reinige und/oder repariere Ihre Dachrinne. Zuverlässig ☎ 0174 8386162

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

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

▶ Stellen

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

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

ANZEIGEN

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

www.rheinmainverlag.de

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink, AWG, Bessunger Apotheke, Deichmann, Expert Klein, Globus, Hagebau Raiffeisen, HIT, JYSK, K&K Schuhe, LIDL, Netto, Norma, Polster Aktuell, REWE, Rossmann, Thomas Philipps

Bleiben Sie gesund!

15 Jahre „Gemüsebeete für Kids“: Eine Erfolgsgeschichte in Sachen Ernährungsbildung

ANZEIGE

Wie wachsen Gurken und warum stecken Karotten in der Erde? Um diese Fragen zu beantworten gibt es nur eins: Arme hoch und ab ans Beet! Mit den Händen in der Erde buddeln und Setzlinge eingraben macht Kita-Kindern Spaß und sensibilisiert sie ganz nebenbei für die Themen ausgewogene Ernährung und Lebensmittelwertschätzung. Das Erfolgsprojekt „Gemüsebeete für Kids“ der EDEKA Stiftung gibt es seit 15 Jahren, es startet aktuell in die neue Saison: Vorschulkinder erleben am eigenen Kita-Hochbeet aktiv mit, wie Karotten, Kohlrabi und Co. im eigenen Gemüsebeet heranwachsen. Mittlerweile werden jährlich tausende Hochbeete deutschlandweit von Kita-Kids bepflanzt. Seit Start des Projekts im Jahr 2008 wurden über 41.000 Tüten Saatgut und mehr als 620.000 Setzlinge eingesetzt, über 9,6 Mio. Liter Erde verbuddelt. Das aktive Mitwirken der Kids verändert langfristig ihre Einstellung zu Lebens-

mitteln und Ernährungsgewohnheiten, denn wird Gemüse von den Kleinen oft verschmäht, wird die eigene Ernte gerne probiert und für gut befunden. Bundesweit unterstützen 1.400 lokale selbstständige EDEKA-Kaufleute das Projekt als Pat:innen und helfen bei der Bepflanzung, Pflege und Ernte der Hochbeete. Für viele Kindergärten und -tagesstätten ist das Projekt nicht mehr aus dem Kita-Alltag wegzudenken. „Gemüsebeete für Kids“ ist Teil der Initiative „IN FORM“, die von den Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie Gesundheit getragen wird.



<https://stiftung.edeka>

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

Serielles Bauen



(BHW). Vorgefertigte Elemente beschleunigen die Sanierung von alten Häusern ebenso wie den Bau klimaeffizienter Fertighäuser. Ihr Einsatz wird jetzt staatlich gefördert – und könnte Schule machen. Fenster, Treppen, Decken und sogar ganze Fassadenelemente werden heute in Serie vorgefertigt. Vor Ort auf der Baustelle sind die Elemente, die aus der Fabrik kommen, nur noch zu montieren. Die intelligente Technik ist besonders in Zeiten hoher Baukosten und steigender Zinsen attraktiv. Bauen gelingt schneller, preiswerter und gleichzeitig emissionsärmer. „Auch wer seinen Altbau mithilfe vorgefertigter Bauteile zum Effizienzhaus umgestaltet, profitiert von der Zeitersparnis“, erklärt Markus Simon von der Bausparkasse BHW. „Haus- und Wohnungsbesitzer erhalten dafür einen Extra-Tilgungszuschuss über 15 Prozent.“ Die Bundesregierung fördert die serielle Sanierung von Altbauten im Rahmen der neuen Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Im Neubaubereich nutzt die Fertighausbranche die Vorteile der Vorfabrikation schon länger. Sie überzeugt mit dem Modell viele, die Wohneigentum erwerben wollen: 2021 entfiel nahezu jede vierte Baugenehmigung von Ein- und Zweifamilienhäusern auf den Holzfertighausbau.

Die Vorfertigung tragender Teile verkürzt Bauzeit und Kosten.

Foto: Baufrütz.de/BHW Bausparkasse

Lebensversicherungen-BGH-Urteil: Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

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

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

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

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



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

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

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

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen



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