

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

20. Mai 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag

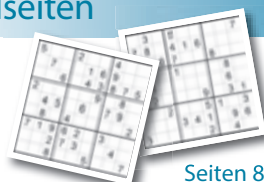


Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9



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

Foto: pixabay

## Mittendrin statt nur dabei

Barrierefreies Leben für alle



## Mittendrin statt nur dabei

Barrierefreies Leben für alle

(DRM). Inklusion – ein Begriff, der in aller Munde ist. Doch was bedeutet dieser eigentlich? Die zentrale Idee hinter dem Inklusionsbegriff ist, dass Menschen mit und ohne Behinderung in allen Lebensbereichen selbstbestimmt zusammenleben können und das von Anfang an. Dabei sollte es keine Rolle spielen, ob es um das Einkaufen, den Arbeitsplatz, die Schule, Konzerte

oder Vereine geht. Jeder soll ein barrierefreies Leben führen können, egal ob behindert, hochbegabt, erkrankt, jung, alt, mit Migrationshintergrund, anderem Geschlecht oder unterschiedlicher sexueller Ausrichtung. Dafür braucht es Strukturen, die es jedem Menschen ermöglichen, ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu sein und so selbstbestimmt, gleichberechtigt und

uneingeschränkt am sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Leben teilzuhaben. Mehr Entscheidungsfreiheit und mehr Verantwortung zu haben bedeutet, die Möglichkeit zu erhalten, seine Persönlichkeit besser einzubringen und seine Lebensqualität zu steigern. Die Rechte, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen, sind in der UN-Behindertenrechtskon-

vention festgeschrieben. Dazu gehören:

Artikel 19: Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft. Menschen mit Behinderung haben das Recht, „ihren Aufenthaltsort zu wählen und zu entscheiden, wo und mit wem sie leben, und nicht verpflichtet sind, in besonderen Wohnformen zu leben“. Artikel 24: Das Recht auf Zugang zu einem integrativen, hochwertigen und unentgeltlichen Unterricht an Grundschulen und weiterführenden Schulen ist in Artikel 24 der UN-Behindertenrechtskonvention festgeschrieben.

Artikel 26: Gemäß Artikel 26 soll es Menschen mit Behinderung ermöglicht werden, ein Höchstmaß an Unabhängigkeit, umfassende körperliche, geistige, soziale und berufliche Fähigkeiten sowie die volle Einbeziehung in und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren.

Barrierefreiheit ist also weit mehr, als Türen zu vergrößern, Rampen zu installieren oder Aufzüge einzubauen. Barrierefreiheit muss in den Köpfen der Menschen beginnen. Denn nur wenn die Gesellschaft verinnerlicht, dass jeder ein generelles gleichberechtigtes Zugangsrecht zu allen Lebensbereichen hat, kann Inklusion gelingen. Im Moment steht noch immer die Frage im Raum, wie sich Inklusion so umsetzen lässt, dass sie schon bald kein Thema mehr sein muss – sondern selbstverständlich.

Foto: pixabay

## Die größten Milch-Mythen: Was ist dran?

ANZEIGE

Sei es beim Kochen, im Kaffee oder einfach pur, die Milch ist aus unserer Ernährung nicht wegzudenken. So konsumieren die Deutschen durchschnittlich 46,1 kg Milch pro Jahr. Wie bei jedem Thema, das die Massen beschäftigt, sind da Spekulationen und Gerüchte nicht weit. Pünktlich zum Tag der Milch am 01. Juni hat die Molkerei Weihenstephan drei der populärsten Mythen unter die Lupe genommen:

„Milch ist ein Getränk“: Wer denkt, Milch sei ein Getränk, liegt falsch. Kuhmilch enthält natürlicherweise

viele wertvolle Nährstoffe wie Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Obwohl sie zu 87 Prozent aus Wasser besteht, weist die Milch eine so hohe Nährstoffdichte auf, dass sie offiziell als Nahrungsmittel gilt. Quasi ein echtes Superfood. Was viele nicht wissen: Die Nährstoffdichte ist bei fettarmer Milch sogar noch höher als bei Milch mit einem Fettgehalt von 3,5 % Fett.

„Milch macht groß und stark“: An Omas Weisheit ist was dran. Das in der Milch enthaltene Calcium unterstützt den Erhalt von Knochen und Zähnen. Gerade Kinder in der Wachstumsphase haben einen erhöhten Calciumbedarf – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kleinkinder beispielsweise 600 mg pro Tag. Ein 200-ml-Glas Milch enthält bereits 240 mg des Mineralstoffs. Das in der Milch enthaltene Protein kann dem Körper außerdem beim Aufbau und

beim Erhalt von Muskelmasse dienen – egal in welchem Alter. Neben einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung ist eine gesunde Lebensweise für das Wohlbefinden wichtig.

„Schokomilch kommt von braunen Kühen“: Ab einem gewissen Alter beschleicht die meisten der Verdacht, dass an diesem Mythos nicht viel dran ist – aber er hält sich hartnäckig. Sieben Prozent der US-Amerikaner sind laut einer Studie des Innovationszentrums der amerikanischen Milchwirtschaft überzeugt: Kakao stamme von braunen Kühen. Das ist selbstverständlich Unsinn. Kakao besteht aus herkömmlicher weißer Milch, versetzt mit Kakaopulver.

Wie es um die Wahrheit hinter anderen gängigen Mythen steht und viele weitere spannende Infos rund um den Tag der Milch finden Sie auf der Weihenstephan Website: [www.molkerei-weihenstephan.de](http://www.molkerei-weihenstephan.de).



## Es geht auch ohne Torf

Klimaschutz beim Gärtnern

**(AKZ-O).** In diesen Wochen warten Balkonkästen, Töpfe und Kübel darauf, für die neue Gartensaison mit Pflanzen aller Art begrünt zu werden. Wer sich dabei für torffreie Blumenerden entscheidet, kann einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Moorschutz leisten. Torf ist über Tausende von Jahren aus abgestorbenen Pflanzen in Mooren entstanden und gilt als effektiver Kohlenstoffspeicher. Legt man Moore trocken, baut den Torf ab und nutzt ihn als Blumenerde, wird klimaschädliches Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt. Mindestens 400.000 t CO<sub>2</sub> können nach Schätzungen des Thünen-Instituts jährlich in Deutschland eingespart werden, wenn beim Gärtnern auf Torf verzichtet wird. Die Bundesregierung strebt daher einen kompletten Verzicht auf torfhaltige Erde im Hobbygarten bis 2026 an und unterstützt bei der Entwicklung von Torfalternativen. Torffreie Blumenerden bestehen vorrangig aus Grüngutkompost, Holzfasern, Rindenhumus oder Kocosprodukten.

### Worauf beim Kauf geachtet werden sollte

Im heimischen Garten ist der Umstieg auf torffreie Pflanzerden denkbar einfach. Sie sind in Gartencentern, Baumärkten und in Gärtnereien erhältlich. Viele Hersteller bieten mittlerweile eine gro-

ße Produktvielfalt an: Von universeller Blumenerde über Pflanzerde bis hin zu spezieller Kräutererde ist für jedes torffreie Pflanzvorhaben das Passende dabei. Wichtig ist, beim Kauf auf die genaue Kennzeichnung zu achten: Nur Produkte mit dem Aufdruck „torffrei“ oder „ohne Torf“ werden ihrem Namen gerecht. „Bio“ bedeutet nicht, dass die Erde auch torffrei ist. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe hilft im Zweifel weiter.

### Torffrei gärtnern, Pflege anpassen

Torffreie Erde erfordert in der Regel einen angepassten Pflegeaufwand. Abhängig von der Zusammensetzung speichert das eher lockere Substrat im Vergleich zu torfhaltiger Erde Wasser und Nährstoffe weniger gut. Daher ist es gerade bei der Kultivierung von Topf- oder Kübelpflanzen hilfreich, der neuen Erde Tongranulat beizumischen, um Feuchtigkeit zu halten. Grundsätzlich gilt: Die Erdefeuchte regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf etwas häufiger gießen. Auch das Düngen sollte öfter wiederholt werden. In der Regel reicht es, mit einem organischen Flüssigdünger für die passende Nährstoffzufuhr zu sorgen.

Auf [www.torffrei.info](http://www.torffrei.info) finden Sie mehr Tipps und eine Produktübersicht mit knapp 300 torffreien Erden für viele Einsatzbereiche.



Im heimischen Garten ist der Umstieg auf torffreie Pflanzerden denkbar einfach.

Foto: Maksim Kostenko/stock.adobe.com/akz-o

## Vom Küchenabfall zum Dünger

Bokashi macht es möglich



Fotos: Juwel/akz-o

Fermentieren leicht: Mit jeder Gabe Abfall gibt man eine Dosis Fermentationshilfe hinzu. Der Inhalt des Eimers wird mit dem Kompressionskolben luftdicht zusammengepresst. Ein Siebeinsatz sorgt dafür, dass der Sickersaft, oder Komposttee, abfließen kann. Über den Zapfhahn lässt er sich ganz einfach entnehmen.

### Wohin damit?

Die Fermentierung produziert einen hochwirksamen Langzeitdünger, der den Boden, aber auch den Kompost verbessert. Der fermentierte Küchenabfall ist für Jungpflanzen zu säurehaltig. Deshalb empfiehlt es sich, ihn ins Beet einzuarbeiten und anschließend eine Schicht Humus aufzufüllen. Alternativ mischt man Bokashi mit Erde und lässt diesen Mix eine Woche stehen, um ihn dann als Dünger einzusetzen.

### Die Vorteile

Ein Bokashi-Eimer in der Küche spart lästige Wege zu Komposthaufen und Biotonne. Außerdem ist Bokashi ein besonders wertvoller Dünger, der schnell zur Verfügung steht – plus einem Flüssigdünger, der alle paar Tage abgezapft werden kann. Obendrein entwickelt Bokashi keine üblen Gerüche. Perfekt also auch für Küche und Balkon. Und wenn er so hübsch ist wie der „Sensei“ von Juwel, darf er auch ruhig auf der Arbeitsfläche stehen. Mehr Informationen zum Bokashi-Küchenkomposter auf [www.juwel.com](http://www.juwel.com).

### Die Alternative zum Kompost

Bokashi heißt das System, das auch in der Küche einsetzbar ist. Der Name ist japanisch und bedeutet „fermentiertes Allerlei“. Mithilfe von Effektiven Mikroorganismen (EM) werden Küchen- und Gartenabfälle fermentiert und in wertvollen Dünger verwandelt. Grünabfälle im Garten dagegen werden von Mikroorganismen, Regenwürmern und Co. zu Kompost verarbeitet.

### Alles im Eimer

Die täglichen Küchenabfälle, die normalerweise auf den Kompost oder in die Biotonne wandern würden, landen zerkleinert im Bokashi-Eimer. Eine Dosis EM oder gemahlener Bokashi fördert den Fermentierungsprozess. Ist der Eimer randvoll, lässt man den Inhalt unter Ausschluss von Luft fermentieren. Nach drei bis vier Wochen ist dieser Prozess abgeschlossen. Ab und zu wird der Komposttee abgelassen, der sich mit Wasser 1:30 verdünnt ebenfalls perfekt als Dünger eignet. Der Bokashi-Küchenkomposter „Sensei“ von Juwel macht das



# Heilberuflich unterstützte Selbstmedikation

## Eigenverantwortlich handeln



(WLM/PR). Für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, gerade auch was die eigene Gesundheit anbelangt, ist kein modischer Trend, der wie so viele kommt und geht, sondern für immer mehr Menschen eine Selbstverständlichkeit. In diesem Zusammenhang kommt dem Wissen um die Möglichkeiten und Grenzen einer verantwortungsvollen Selbstmedikation eine große Bedeutung zu. Unverzichtbar in diesem Zusammenhang ist nach wie vor die Beratungskompetenz der Apotheken vor Ort.

Warum sind manche Arzneimittel rezeptfrei erhältlich und andere nicht? Gibt es Unterschiede in der Wirksamkeit? Dr. Hubertus Cranz, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbandes der Arzneimittelhersteller (BAH) erklärt die Hintergründe und stellt klar: „Rezeptfreie sind wie rezeptpflichtige Arzneimittel nach dem Arzneimittelgesetz zugelassen und unterliegen damit den gleich hohen Anforderungen an Wirksamkeit und Qualität. Sie sind erst dann von der Rezeptpflicht befreit, wenn sich ihre Verträglichkeit als so gut erwiesen hat, dass eine Selbstbehandlung problemlos möglich ist. Sie dienen insbesondere der Vorbeugung und Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden, die nicht zwingend eines Praxisbesuches bedürfen“.

### Auf „Grünem Rezept“ verordnet

Einige rezeptfreie Arzneimittel haben es bei bestimmten Erkrankungen sogar in die „ärztlichen Leitlinien“ geschafft – in die offiziellen Empfehlungen der obersten wissenschaftlichen Ärztegremien. Bekanntestes Beispiel hierfür dürfte ein Ginkgo-Extrakt zur Behandlung bestimmter Formen der Demenz sein. Die Wertschätzung rezeptfreier Präparate zeigt sich auch am millionenfach eingesetz-

ten „Grünen Rezept“, mit dem Ärztinnen und Ärzte rezeptfreie Medikamente empfehlen können. Zwar müssen diese Arzneimittel in aller Regel von den Patienten selbst bezahlt werden, einige Krankenkassen erstatten jedoch in bestimmten Fällen die Kosten. Bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, kann sich also lohnen.

### Nicht wegen jeder Gesundheitsstörung zum Arzt

Gut 60 Prozent der Bevölkerung haben im Jahr 2021 rezeptfreie Arzneimittel zur Vorbeugung oder Behandlung leichter gesundheitlicher Beschwerden und Erkrankungen verwendet. Hierzu gehören unter anderem Erkältungen, Allergien, Kopfschmerzen, Magen-/Darmbeschwerden oder auch Muskel- und Gelenkschmerzen. Eine solche Selbstbehandlung hat gleich mehrere Vorteile: Erstens natürlich den individuellen Nutzen, gesund zu werden und zu bleiben. Darüber hinaus vermeidet jede erfolgreiche Selbstmedikation den Gang in die Arztpraxis. Dies spart nicht nur den Praxen und Patienten wertvolle Zeit, sondern dem gesamten Gesundheitssystem knappe Ressourcen und Kosten.

### Der Beratungsbedarf ist groß

Doch welche Präparate werden wie zur Selbstmedikation eingesetzt?

Für welche gibt es wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise? Wie hoch ist das Risiko von Wechselwirkungen mit anderen, möglicherweise parallel eingenommenen Medikamenten und wer behält den Überblick? Der Beratungsbedarf ist riesig. In Zeiten von „Dr. Internet“ buhlt eine Unzahl von Informationsquellen – seriöser und unseriöser Art – um Aufmerksamkeit. Vielfach dominieren kommerzielle Interessen, nicht selten werden fragwürdige, ja teilweise sogar gesundheitsschädigende Mittel empfohlen. Eine Entwicklung, die Experten zunehmend Sorge bereitet. Patrick Heinz, Geschäftsführer der Deutschen Gesundheitshilfe (DGH), wird in diesem Zusammenhang nicht müde, die hohe Fachkompetenz der Apotheken herauszustellen. „Die Apotheken vor Ort können dank ihrer heilberuflichen Kompetenz Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation sehr gut einschätzen und bei Bedarf auch zum Arztbesuch raten. Dadurch werden die Risiken einer Fehlbehandlung vielfach vermieden“.

### Apotheken vor Ort – von Kunden und Politik geschätzt

Aus der Sicht der Deutschen Gesundheitshilfe gehören rezeptfreie Arzneimittel zweifelsfrei in die Apotheke. Eine solche, heilberuflich begleitete und damit sichere Selbst-

medikation unterstützen auch die seit kurzem verfügbaren „Apotheken-Bestellplattformen“. Darüber lassen sich bequem Arzneimittelbestellungen an die vertraute Apotheke vor Ort übermitteln, egal ob von zu Hause aus oder auch per App von unterwegs – sorgfältig kontrolliert von qualifiziertem pharmazeutischem Fachpersonal. Dies dient nicht nur der Sicherheit, sondern stärkt auch die Apotheken vor Ort im härter werdenden Wettbewerb mit teils fragwürdigen Angeboten aus dem Internet. Die Bereitschaft, neue, unterstützende Angebote der Apotheken rund um die Gesundheit zu nutzen, ist gerade auch bei jungen Menschen hoch. Hierzu gehören vor allem Beratungen zu Themen wie Gewichtsproblemen, Raucherentwöhnung oder präventiven Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Auch der Gesetzgeber, in diesem Fall das Bundesgesundheitsministerium, misst den öffentlichen Apotheken offensichtlich eine besondere Bedeutung zu: Bis 2026 soll es in mindestens 60 Prozent der hausärztlich unterversorgten Regionen eine Anlaufstelle für assistierte Telemedizin – im besten Fall in den lokalen Apotheken – geben, sieht ein erst kürzlich veröffentlichtes Strategiepapier des Ministeriums vor. Viele Gründe also, die Kompetenz und Nähe der Apotheken vor Ort zu erhalten.





## Eine neue Rosensorte ohne Diva-Allüren

Wow! Ist die echt?



(AKZ-O). Mit ihren vielen roten Blüten sieht sie aus wie gemalt. Die Rede ist von „Zepeti“, einer neuen Rosensorte, von der man von Weitem glauben könnte, sie wäre künstlich. Mit glänzend dunkelgrünen Blättern ist sie extrem widerstandsfähig gegen all die schrecklichen Rosenkrankheiten dieser Welt und setzt den ganzen Sommer über neue Blüten an. Kein Wunder, denn diese Rose ist nicht von schlechten Eltern: Geboren wurde sie in der erfolgreichen Züchterschmiede von Meilland in Frankreich. Ihre Mutter ist eine Zwergrose, die endlos blüht, und der Vater eine kerngesunde Knock Out-Rose.

### Blühstark und widerstandsfähig

„Zepeti“ blüht dauerhaft und kommt im Gartenbeet wie ein endlos blühender Strauß daher. Selbst im Abblühen sehen die Blüten noch fantastisch aus, denn sie werden etwas heller und wirken wie konserviert. Wer also keine Lust oder Zeit hat, verblühte Blüten zu entfernen, kann sie ganz einfach stehen lassen. Die rote Rose wirkt dadurch keineswegs unattraktiv. Auch die Chemiekeule kann man getrost stecken lassen. Bei richtiger

Pflege und dem richtigen Standort ist die kompakte Beetrose sehr widerstandsfähig gegenüber Pilzkrankheiten wie Sternrußtau und Rosenrost und verkraftet auch ohne Probleme große Hitze oder Frost. Das macht diese Sorte extrem pflegeleicht. Dabei ist sie nicht nur im Gartenbeet zwischen kleinen Sträuchern und Stauden eine Augenweide. Aufgrund ihres kompakten, runden Wuchses macht sie auch im Kübel auf der Terrasse oder dem Stadtbalkon eine perfekte Figur. Mit der richtigen Bewässerung ist sie eine Pflanze zum Genießen und Relaxen – ohne Zickenalarm und mit minimalem Pflegeaufwand. Pflegetipps und einen Händler in der Nähe findet man unter [www.zepeti.de](http://www.zepeti.de)

### Die lolly-poppig schöne „Sugar Candy Rose“

Die knall-orange Neuzüchtung „Sugar Candy Rose“ ist ebenfalls ein echter Hingucker, der im Verblühen an Schönheit nicht verliert. Während sich die Blüten öffnen, entsteht ein Farbspiel, das an knallbunte Zuckerstangen erinnert und der Sorte ihren Namen verliehen hat. Wie ein gedrehter Lolly vom Jahrmarkt geht das leuchtende Orange über ins Lachs-Rosé, bis schließlich die gelben Blütengefäße der bienenfreundlichen Sorte zum Vorschein kommen. Die ganze Saison über, von Juni bis zum Frost, bringt sie eine extrem üppige Blütenpracht hervor – mit vier bis fünf Blüten an jedem Stiel, wobei das dunkelgrüne, glänzende Laub einen wunderschönen Kontrast bildet.

Foto: Zepeti/akz-o



# Komfort für empfindliche Füße

Frühlings- und Sommerschuhe



Fotos: djf/www.comfortschuh.de

muskeln angespannt und gelockert. Angenehm für Hallux-valgus-Gepalgte sind Varianten mit gepolsterten Dehneinsätzen aus hochwertigem Elastikmaterial, die an der Problemstelle sanft nachgeben. Für empfindliche Füße empfehlen sich Schuhe mit komplett dehnbarem Vorfußbereich.

## Schuhe unterstützen aufrechte Körperhaltung

Sneaker in Colour-Blocking, knallrote Slipper, Mokassins in Naturtönen oder Sandalen in Türkis - unter [www.comfortschuh.de](http://www.comfortschuh.de) können Modebewusste die trendigen Modelle direkt bestellen und zu Hause 14 Tage lang Probe laufen. Zum Naturkonzept des Anbieters gehört es, dass alle Schuhe sehr leicht und flexibel sind, damit der Fuß richtig abrollen kann, Spezialsohlen federn den Auftritt weich ab und schonen die Gelenke. Die flachen Frühlings- und Sommerschuhe unterstützen eine aufrechte Körperhaltung und eine gerade Beckenstellung. So bleibt die Muskulatur auch bei längeren Ausflügen schön entspannt.



(DJD). Unsere Füße tragen tagtäglich unser gesamtes Körpergewicht. Bei dieser Schwerstarbeit ist es kein Wunder, dass sich die Füße verändern und viele Menschen mit der Zeit Probleme bekommen. Mit zunehmendem Alter etwa senkt sich das Fußgewölbe ab – die Bänder und Sehnen erschlaffen, wodurch der Vorfuß allmählich breiter wird. Fehlstellungen wie Hammerzehen, Fersensporn oder Hallux valgus sind aber auch schon unter Jüngeren weit verbreitet. Oft ist das Tragen von zu spitzen, zu engen oder zu hohen Schuhen für Schmerzen und Fehlstellungen verantwortlich – oder verstärkt die Probleme. Umso wichtiger ist es, beim Schuhkauf auf den nötigen Komfort zu achten.

## Viel Platz für die Zehen

Ob für den nächsten Städtetrip mit der besten Freundin, fürs Herumtoben mit den Enkeln auf dem Spielplatz oder den Ausflug mit dem Partner ins Grüne: Im Handel gibt es eine große Auswahl an stylischen, bequemen Schuhen, die alles mitmachen. Eine natürliche Schuhform wie bei den modischen Damen- und Herrenmodellen von ComfortSchuh etwa bietet einen breiten Zehenbereich. So haben die Zehen Platz, um sich reflexartig beim Abrollen zu krümmen, zu spreizen und zu strecken. Automatisch werden dabei auch die Bein-



Dicht und grün: So wünschen sich Gartenfreunde ihren natürlichen Sicht- und Windschutz.

Foto: djf/STIHL

# Schöne Aussichten für den grünen Gartenzaun

So starten Hecken gut in die neue Saison

(DJD). Hecken sind im Garten gleich mehrfach nützlich: Sie dienen als Sicht- und Windschutz, schaffen das gewünschte Maß an Privatsphäre und strukturieren größere Gartenflächen. Nicht zuletzt schafft der natürliche Gartenzaun den Lebensraum für die heimische Insektenwelt beziehungsweise Brutplätze für Vögel. Insbesondere für Ameisen, Tagfalter, Eidechsen und Heuschrecken bilden Heckenanpflanzungen bedeutsame Rückzugsräume. Damit tragen Hecken zu mehr Artenvielfalt und einer intakten Natur bei – und sind obendrein ein effektiver CO<sub>2</sub>-Speicher.

## Neue Hecken fachgerecht setzen

Der Start in die Gartensaison ist die passende Gelegenheit, um vorhandene Hecken zu pflegen oder neue Pflanzen zu setzen. Der optimale Zeitpunkt dafür hängt von der jeweiligen Art ab, erklärt Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner: „Laubabwerfende Gehölze kann man sehr gut zwischen März und April pflanzen. Immergrüne und Nadelgehölze hingegen setzt man am besten vor Beginn des Austriebs im April – oder später im Jahr nach ihrem Triebabschluss Ende August.“ Für eine gekonnte Optik empfiehlt es sich, zunächst den gewünschten Heckenverlauf mit kleinen Holzpflocken und einer Richtschnur zu markieren. Anschließend, abhängig von der Heckenart und ihrem Wuchs, werden die Abstände festgelegt und die Pflanzlöcher ausgehoben. „Als

Faustregel gilt, grundsätzlich eine Spatenbreite tiefer und breiter zu graben, als die Wurzelballen oder Wurzelbärte groß sind“, erklärt Jens Gärtner weiter.

## Ein Pflegeschnitt zum Saisonbeginn

Vorhandene Hecken erhalten im zeitigen Frühjahr einen Formschnitt. Das ist nach Ende der Frostperiode bereits ab Februar möglich. „Ab 1. März bis 30. September sind starke Rückschnitte ohnehin gesetzlich untersagt, um nistende Vögel zu schützen“, erläutert der Gartenexperte. Bei Ligusterhecken darf großzügig um bis zu zwei Drittel des Jahreszuwachses zurückgeschnitten werden, während sich der Schnitt bei Thuja-Pflanzen auf die Spitzen konzentriert. Für ein bequemes und einfaches Arbeiten eignen sich Akku-Heckenscheren wie das Modell HSA 50. Bei höheren Hecken erlauben Akku-Heckenschneider wie der HLA 56 den Pflegeschnitt ohne Verrenkungen und mit festem Stand auf dem Boden. Im Rahmen der Aktion „Garten-Start. Mit Stihl“ können sich Haus- und Gartenbesitzer im örtlichen Fachhandel vom 27. März bis 15. April dazu informieren. Und unter [www.stihl.de](http://www.stihl.de) finden sie weitere Tipps zur Heckenpflege oder Neuanpflanzung. Ein Tipp noch: Das Schnittgut lässt sich häckseln und der Mulch anschließend im Garten für Kompost oder als Beetabdeckung nutzen.

## Tier der Woche

### Berta

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

Berta ist eine ruhige, liebe Hündin, ist 6 Jahre alt, ca. 30 cm groß und verträglich mit Hunden und Katzen. wiegt 10 kg. Aktuell ist sie viel zu dick und sie muss abnehmen. Wer hilft der süßen Hündin dabei? Berta ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie

Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle Tierblicke e.V.** – [www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.



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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

[www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de](http://www.krebserkrankte-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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

# Auf dem Weg zur Klimaneutralität in Europa

## Keine energetische Modernisierung ohne Kupfer

(DJD-K). Der europäische Green Deal setzt ambitionierte Klimaschutzziele. Er fördert die Dekarbonisierung der Energiewirtschaft und möchte Europa bis 2050 zum ersten klimaneutralen Kontinent machen. Auf diesem Weg gibt es noch viel zu tun. Städte sind für 70 bis 80 Prozent des EU-Gesamtenergieverbrauchs und etwa den gleichen Anteil an Kohlendioxid-Emissionen verantwortlich, die Hälfte davon wird alleine von Gebäuden verursacht. Deren Modernisierung hat also hohe Priorität. In der Haustechnik ist Kupfer traditionell ein wichtiger Werkstoff, für die Gebäudeenergiegewende spielt er eine Schlüsselrolle bei der Gewinnung, Verteilung und Nutzung erneuerbarer Energien. Unter [www.kupferinstitut.de/mediathek](http://www.kupferinstitut.de/mediathek) steht eine Broschüre mit mehr Infos zum nachhaltigen Bauen mit Kupfer zum Download bereit.



Auf dem Weg zum klimaneutralen Kontinent muss im Gebäudesektor eine Menge investiert werden. Foto: djd-k/Deutsches Kupferinstitut/Pixabay/P-association

### Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 19

■■■■N■OR■Z■S■  
 STRUMPFHOSE■BETRAG  
 GARDAFIXER■OREDE  
 ■KERBIN■KROENEN  
 FEILE■CEDEN■OU■F  
 ■HREITERIN■NE  
 ■SUOMI■FAN■R■LESER  
 ■INLAND■LSPEER■IS  
 ■ENEZ■G■MOSES■G■EDE  
 ■KHMELUNG■G■PUEREE  
 PERSONEE■GUTHABEN■  
 ■NE■DENE■ERAN■MS  
 ■FESTZELT■R■KILO  
 OTTO■MAE■E■MAESTEN  
 PRINZ■G■VIDE■Z■OE  
 ■AD■GEBET■N■SEAN  
 ■FAULEN■IDOPE■MIT  
 LOME■L■STUERMER■DE  
 ■O■SEXT■OMA■L■PER  
 ■NEBENBEI■O■DEKAN  
 FABRIK■I■SKIER■ME  
 ■TE■CANKER■M■DEUT  
 ■I■CHILE■PICOBELLO  
 WOMIT■BRUTTO■DRAIN  
 ■NES■BAN

SPRACHKURS

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen  
 Einfach scannen und mehr lesen  
 auf [www.rheinmainverlag.de](http://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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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

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

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

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

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

## ▶ Stellen

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

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

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

## ANZEIGEN

Telefon 061 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,  
André Immobilien, Expert Klein, Globus,  
Hellweg, HIT, JYSK, LIDL,  
Malteser Hausnotruf, Netto, Norma,  
Polster Aktuell, REWE, Rossmann,  
Thomas Philipps

ANZEIGE

## Strom sparen leicht gemacht

Mit Leifheits „Stromsparen“ clever Stromkosten senken und langfristig Klima und Wäsche schonen

Um in Zeiten der Inflation den Stromverbrauch zu senken und Kosten zu minimieren, ist es oft hilfreich, einen Blick auf die größten Energiefresser im eigenen Haushalt zu werfen. Neben Elektrogeräten zählen Waschen und Trocknen zu den energieintensivsten Vorgängen im Haushalt.

Ein Umstieg auf stromlose Alternativen zahlt sich dabei mit jährlichen Einsparungen in Höhe von 146 EUR und rund 150 kg CO<sub>2</sub> langfristig aus. Zudem sind Wäscheständer und Co. platzsparend verstaubar, sowohl drinnen als auch draußen einsetzbar und vor allem langlebig. Während die durchschnittliche Lebensdauer eines elektrischen Wäschetrockners 10 bis 13 Jahre beträgt, können stromlose Wäscheständer zu lebenslangen Haushaltsbegleitern werden – von der ersten Studentenwohnung bis zum Eigenheim.

„Unsere Stromsparer“ von Leifheit sind daher wahre Multitalente – klimafreundlich, flexibel einsetzbar und gut für Wäsche und Portemonnaie.

Der Kauf einer Linomatic Wäschespinnne oder eines Standrockners Pegasus zahlt sich aktuell zudem besonders aus. Denn jeder Kunde, der noch bis zum 31. August 2023 ein Aktionsprodukt kauft, gewinnt mit etwas Glück die Übernahme der Stromkosten für 1 Jahr. Geld sparen und gleichzeitig das Klima schonen war nie einfacher!

Weitere Tipps und Informationen zu den Themen Stromsparen und Nachhaltigkeit unter [www.leifheit.de/de-de/nachhaltig/stromsparer](http://www.leifheit.de/de-de/nachhaltig/stromsparer).



## 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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



**Rhein Main Verlag**

**12**

Zeitungen

**29**

Ausgaben

**708T**

Haushalte



**Südhessen in einem Verlag**

**meinsüdhessen**

**Rodgau Zeitung**

**HEIMATBLATT RÖDERMARK**

**MÜNSTERER ANZEIGEBLATT**

**DER FRANKFURTER HEIMATZEITUNG MIT HERZ**

**Gerauer Rundblick**

**NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN Unsere Heimat**

**LOKALANZEIGER**

**EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT**

**NEUE NACHRICHTEN BESSUNGER**

**Odenwälder Journal**

**DER ISEBORJER**

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



## 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