

meine südhessen

7

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de



17. Juni 2023

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 8.080

Die Heimat im Abo

Heimatblatt Rödermark



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

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

Foto: Adobe Stock

Eurobike Festival Days im Juni

Eintauchen in die Zukunft und viel Action



So viele Innovationen wie selten zuvor

Trends Eurobike 2023

FRANKFURT (PM). Im Fahrradmarkt ist derzeit oft vom „Ketchupflascheneffekt“ die Rede. Beschrieben wird damit die Situation, dass in den letzten Monaten viel Ware in die Fahrradläden schwappte, die zum Teil schon vor ein bis zwei Jahren bestellt worden ist. Mit dem Bild der Ketchupflasche lässt sich aber auch die Neuheitenflut auf der kommenden Eurobike (21. bis 25. Juni 2023) beschreiben. Nachdem die Marktteilnehmer in den vergangenen Jahren ihren Fokus eher auf die Bewältigung des sprunghaft gestiegenen Absatzes als auf die Entwicklung neuer Produkte legten, befindet sich in diesem Jahr ein ganzer Schwall an Neuheiten im Messegepäck der mehr als 1.900 Eurobike-Aussteller. Hier ein Überblick über einige spannende Trends und Neuheiten im Fahrradmarkt, die auf der Eurobike Premiere feiern.

Die neue Antriebsvielfalt

Viele Hersteller von E-Bike-Antrieben hüllen sich noch bis zum ersten Messetag eisern in Schweigen, mit welchen Neuheiten sie die Fachwelt auf der Eurobike überraschen wollen. Fahrradhersteller, die vorab

eingeweiht wurden, müssen sich ebenfalls vertraglich zur völligen Verschwiegenheit verpflichten. Der Aha-Effekt wird also auf der Eurobike mit Sicherheit gewährleistet sein. Aber schon jetzt ist abzusehen, dass die Eurobike die wohl größte Zahl an Weltpremieren von neuen E-Bike-Antrieben in ihrer Geschichte erleben wird. Ein Auslöser dafür ist, dass es künftig für praktisch jeden denkbaren Anwendungsfall speziell ausgelegte Antriebssysteme geben wird. Bestes Beispiel sind die Cargo-Bike-Systeme, die inzwischen bei den meisten führenden Anbietern im Programm zu finden sind. Ein Entwicklungsschwerpunkt für das Modelljahr 2024 liegt nun auf besonders leichten E-Bike-Antrieben, die künftig beispielsweise an Gravel-Bikes und Rennrädern, aber auch an stylischen Urban-Bikes zu sehen sein werden.

Cargo Bikes für jede Aufgabe

Cargobikes waren in den letzten Jahren der Überflieger im Fahrradmarkt. Kaum eine andere Fahrradkategorie ist prozentual gesehen so stark gewachsen wie die Fahrräder zum Lasten- und Kindertransport.

Längst hat sich das Cargo-Segment in ganz verschiedene Fahrradtypen diversifiziert, die für jede Transportaufgabe eine passgenaue Lösung bieten. Noch eine relativ junge Entwicklung im Cargo-Markt ist, dass neben speziellen E-Bike-Antrieben

(siehe oben), immer mehr auch andere Komponenten für den Lastentransport maßgeschneidert werden. Insbesondere bei den Bremsen dürfte es in diesem Zusammenhang einige Eurobike-Neuheiten zu sehen geben.

]}Fotos: Eurobike



Knieprobleme?

Kannst Du knicken!



Dr. Jörg Warzecha. Foto: Asklepios

SELIGENSTADT (PM). Informationsveranstaltung der Asklepios-Klinik Seligenstadt zum Thema Kniebeschwerden und deren moderne minimalinvasive Therapie.

Am 20.06.2023 um 18:00 findet in Seligenstadt eine hochinteressante Informationsveranstaltung zum Thema Kniebeschwerden und deren moderne Therapie statt.

Herr Oberarzt Dr. Jörg Warzecha aus der Asklepios-Klinik Seligenstadt wird in einem rund halbstündlichen Vortrag alles Wissenswerte zum Thema Kniebeschwerden, vom Sportunfall bis zur Endoprothesen-Implantation gut verständlich präsentieren.

Das Vortragsprogramm umfasst die Erläuterung der häufigsten Ursachen von Knieschmerzen, die Erklärung der Anatomie des Kniegelenkes und natürlich das Aufzeigen der umfangreichen Therapiemöglichkeiten bei Kniebeschwerden.

Im Anschluß an den Vortrag besteht genug Zeit um in direkten Fragen mit Dr. Warzecha spezielle Fragestellungen zu erörtern.

Die Veranstaltung beginnt um 18:00 in der Einhardts Eventlocation, Eisenbahnstr. 5d, Seligenstadt (alter Bahnhof).

Neue Hortensiensorten begeistern mit Blühgarantie

Blütenstar für Beet und Kübel

(AKZ-O). Hortensien gehören zu den Gartenklassikern: Sie sind zeitlos, modern und gleichzeitig anmutig-nostalgisch. Mit ihrer schlichten Eleganz passen sie außerdem zu jedem Gartenstil – egal ob minimalistisch durchgestylt oder verspielt romantisch.

Hortensie ist nicht gleich Hortensie

Die charmanten Gehölze sind beliebter denn je und das Angebot an neuen Sorten wird immer größer. Kein Wunder, denn nur wenige Ziersträucher entwickeln solch strahlende, üppige Blüten, die sogar beim Verblühen noch wunderschön aussehen. Jedes Jahr kommen neue Züchtungen auf den Markt – doch nur wenige Sorten blühen garantiert jedes Jahr oder setzen wie die Endless Summer-Hortensien den ganzen Sommer hindurch immer wieder neue Blüten an. Da sie am neuen wie am alten Holz blühen, hat der Hortensienliebhaber eine Blühgarantie – nicht nur, wie der Name schon sagt, den ganzen Sommer, sondern

für das unendliche Hortensienleben! Weil sie eben nicht auf die Triebe des Vorjahres angewiesen sind, blühen sie sogar nach besonders harten Wintern. Dank ihrer enormen Frosthärte gedeihen sie selbst in Skandinavien und versprühen auch in kalten Regionen zuverlässig jedes Jahr ihre herrliche Pracht.

Blühende Kraftpakete

In diesem Jahr rockt eine neue Sorte Deutschlands Gärten: „Pop Star“ ist eine genetisch kompakte und extrem blühfreudige Tellerhortensie. Noch schneller als alle bisherigen Sorten setzt sie immer wieder neue Blüten an – den ganzen Sommer bis zum Frost. Wie alle anderen Hortensien der Endless Summer-Familie ist auch die „Pop Star“ extrem frosthart und blüht garantiert jedes Jahr wieder – ganz egal, wie hart der Winter auch war. Ein blühendes Kraftpaket, das auch eine tolle Figur im Kübel auf Balkon und Terrasse macht! Einen Händler in der Nähe findet man unter www.hortensie-endless-summer.de.

Kleine Anleitung zum richtigen Düngen

Optimal versorgt

(AKZ-O). Mit Luft und Liebe ist es nicht getan. Um zu gedeihen, brauchen Pflanzen auch Wasser und Dünger. Magnesium, Kalium, Stickstoff und viele andere Nährstoffe sorgen für üppiges Wachstum und eine reiche Ernte. Mit diesen Tipps ist jede Pflanze gut versorgt. Organische Dünger bestehen aus pflanzlichen oder tierischen Inhaltsstoffen. Im Beet müssen diese erst von Mikroorganismen verarbeitet werden, damit die Nährstoffe für die Pflanzen verfügbar sind. Dieser Prozess dauert ein Weilchen, belebt dafür aber das Bodenleben. Wegen dieser Zeitverzögerung eignet sich organischer Dün-

ger bestens als Langzeitdünger. Die mineralische Variante dagegen stellt dem Grün die Nährstoffe in Form von Düngesalzen sofort zur Verfügung – perfekt, wenn ein Mangel schnell behoben werden muss. Eine clevere Wahl ist ein organisch-mineralischer Volldünger, der die Vorzüge beider Optionen vereint – wie beispielsweise der Compo Bio Blaudünger. Dieser besteht zu 100 % aus rein natürlichen Rohstoffen in Bioqualität, die so zusammengestellt sind, dass selbst Starkzehrer bestens versorgt werden – mit sofortigem Effekt genauso wie mit Langzeitwirkung.

22. JUNI
2023
18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

SCHLAGANFALL

Wie beuge ich vor – was tue ich im Notfall?

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Dr. D. Czapowski,
Sektionsleiter Schlaganfallversorgung

Anmeldung und Informationen unter:
le.may@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-1341
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Tag der offenen Tür am 24. Juni 2023

Spannendes aus der Medizin und vieles mehr!

LANGEN (PM). Gesundheits-Check-Ups, Selber operieren an Modellen, Rettungswagen-Besichtigung, Reanimationstraining, großes Kinderprogramm mit Teddy-Klinik, geführte Rundgänge durch OP- & Kreißsäle sowie den Kita-Rohbau an der Klinik, Vorträge und vieles mehr

In diesem Jahr haben sich die Organisatoren etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Am Tag der offenen Tür an der Asklepios Klinik Langen kann sich die gesamte Familie, Jung und Alt viele Stunden lang von einem Highlight zum nächsten bewegen. Auf Vorträgen, Besichtigungsrunden und in Gesprächen lernen die Besucher die Klinik einmal von einer ganz anderen Seite kennen. Neben Informationen rund um die moderne Medizin kommt auch der Spaß-Faktor nicht zu kurz. Vor allem das breit gefächerte Kinderprogramm bietet Kindern aller Altersklassen beste Unterhaltung und für viele Eltern ist sicher eine Führung durch den Rohbau der KiTa interessant, die auf dem Klinikgelände entsteht. Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt. Der Tag der offenen Tür für die ganze Familie findet am Samstag, den 24. Juni, von 11.00 bis 16.00 Uhr auf dem Gelände der Asklepios Klinik Langen statt.



„Die Klinik will mit außergewöhnlichen Einblicken in die Abläufe von Untersuchungen und operativen Eingriffen ihre Leistungsvielfalt präsentieren und bei verschiedenen Workshops, Führungen und Vorträgen mit den Besuchern ins Gespräch kommen. So lassen sich am besten Informationen zu neuesten Diagnose- und Behandlungsverfahren, Prävention und Nachsorge vermitteln. Mit der Präsentation regionaler Partner unterstreichen wir zusätzlich unseren Anspruch als Gesundheitspartner auch außerhalb eines Klinikaufenthalts zu sein“, sagt Jan Voigt, Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen. Viele der Programmpunkte stehen unter dem Motto „Mitmachen“. Ob beim

Gummibärchenfischen mit echter „Minimal-Invasiver“ OP-Technik, beim Reanimationstraining, der Innenbesichtigung von Rettungswagen, oder beim Anlegen von Verbänden – in vielen Bereichen der Klinik ist an diesem Tag „Aktiv Dabeisein“ angesagt. Und wer selbst einmal ein Skalpell in die Hand nehmen möchte, der kann am Knochen- oder Gefäßmodell „operieren“. Auf Rundgängen durch die OP-Säle, das Herzkatheter-Labor, bei Kreißsaal-Führungen erleben die Teilnehmer hautnah, wie moderne Medizin funktioniert.

Alles über aktuelle Entwicklungen in der modernen Medizin und speziell in der Asklepios Klinik

Langen erfahren die Besucher in den Vorträgen der Chefärzte, die den ganzen Tag über stattfinden. Bei kostenfreien Check-Ups wie Lungenfunktions-, Blutzucker- und Blutdruckmessung sowie Ultraschall-Untersuchungen der Herzschlagader oder der Bauchorta können die Besucher ihre Gesundheit vor Ort überprüfen lassen. Darüber hinaus veranschaulichen überlebensgroße Modelle von Darm und Lunge die Funktionsweisen der Organe.

Facettenreiches Freizeit-Programm für Groß und Klein

„Heute ist die Asklepios Klinik Langen ein hochmoderner Schwerpunktversorger mit einem breiten Behandlungsspektrum und 10 medizinischen Spezialabteilungen. Die Entwicklung der letzten Jahre ist enorm. Dabei hat unsere Klinik ihren familiären Charakter nicht verloren und ist der Gesundheitspartner für die Bürgerinnen und Bürger vor Ort geblieben“, so Prof. Lehmann, Ärztlicher Direktor der Klinik.

Eine echte Premiere bietet die Veranstaltung ebenfalls. Erstmals bietet „Terminal for Kids“ der größte KiTa Betreiber der Region, Führungen durch den Rohbau der KiTa an, die auf dem Klinikgelände mit rund 160 Betreuungsplätzen entsteht. Auch für die Unterhaltung der Kleinen ist gesorgt. Während sich die Eltern informieren, werden die Kinder in der Teddyklinik, der Hüpfburg, beim Kinderschminken oder Spielmobil bei Laune gehalten. Sie können ein echtes „Wickeldiplom“ erwerben oder Erinnerungsfotos am Fotostand in original OP-Kleidung „schießen“. Wer nach all den Aktivitäten hungrig und durstig geworden ist, der kann sich in im Bistro der Klinik oder bei „Chicco di Café“ für die nächste Runde stärken. Hier gibt es ganztägig leckere Speisen, kühle Getränke, sowie Kaffee und Kuchen. „Wir freuen uns auf alle Besucher, die die Asklepios Klinik Langen einmal aus einer ganz anderen Perspektive kennen lernen möchten. Neben den Einblicken in die Räumlichkeiten haben die Besucher die einmalige Gelegenheit, ungewohnt mit Ärzten und Pflegepersonal ins persönliche Gespräch zu kommen“, so Jan Voigt.



Tiere der Woche

Coco

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Coco lebte zusammen mit ihren Welpen auf der Straße, bis sie gerettet wurden. Jetzt sucht die süße Mama ein neues Zuhause. Sie ist lieb, offen und verträglich mit anderen Hunden Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Coco ist ca. 4 Jahre alt, 39 cm groß und wiegt 16 kg.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



Boy

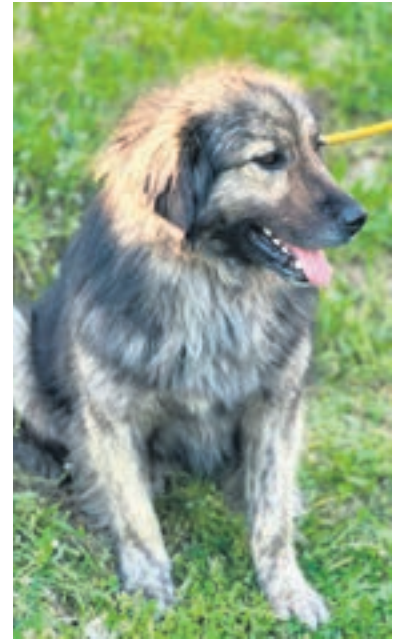
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Boy ist ein sehr lieber Hund, er kommt auch sehr gut mit etwas älteren Kindern klar. Er ist verträglich mit anderen Hunden - neigt aber zu Futterneid. Katzen sollten nicht in seinem neuen Zuhause sein.

Er geht sehr gerne spazieren und ist total verspielt. Boy ist 2 Jahre alt, 47 cm groß und wiegt 25 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



Sally

TSV Seligenstadt e.V.

Es sollte ein ruhiges Umfeld sein, mit lieben Menschen, die ihre besonnene und gehorsame Art zu schätzen wissen. Ihr eigentliches Frauchen ist leider vor geraumer Zeit verstorben. Sie lebt z. Zt. bei einer Pflegefamilie. Sally ist eine Jack-Russel-Terrier-Hündin, die mit ihrem 14 Jahren nur noch kleine Runden beim Spazieren gehen benötigt. Sie ist somit ein Hund, der auch gut mit älteren Menschen zusammen leben kann. Sally ist eine angenehme Gefährtin, die trotz ihrer Schwerhörigkeit gut auf Handkommandos reagiert und somit auch gut zu leiten ist. Mit anderen Hunden verträgt sie sich meistens sehr gut. Nur Katzen mag sie „zum fressen“ gern. Sie passt ohne Weiteres in eine Familie mit Kindern, zu Paaren aber auch zu Einzelpersonen. Um mehr über Sally zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegefamilie Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV Seligenstadt e.V.

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**

-ANZEIGE-

Abnehmen ganz ohne Diätstress

Aktivieren Sie ihre Schlankmacher im Darm

(djd-p). Während einige ein Stück Schokolade nur ansehen müssen, um zuzunehmen, können andere wiederum essen, was sie möchten, ohne an Gewicht zuzulegen. Interessant ist, dass diese Beobachtung keine Einbildung ist, sondern einen handfesten Grund hat, nämlich den Zustand unseres Darms – oder genauer des Mikrobioms des Darms.

Das Darmmikrobiom: Millionen kleine Helfer für die Verdauung

Unser Darm ist von einer unzähligen Anzahl von Mikroorganismen besiedelt, die den Körper bei der Verwertung der Nahrung unterstützen, das sogenannte Darmmikrobiom. Bei Anzahl und Zusammensetzung der Mikroorganismen gibt es jedoch erhebliche Unterschiede:



reduzieren. Zum einen spielt natürlich die Ernährung eine große Rolle: Mehr Ballaststoffe und weniger Fett und Zucker sind ein erster guter Schritt. Darüber hinaus sollte man aber den Darm durch die Zufuhr von darmfreundlichen Bakterienstämmen und Prebiotika, dem Futter für die guten Darmbakterien, zusätzlich unterstützen. Die Nahrungsergänzungsmittel Testisan und Lactasan haben sich hier als ideale Kombination erwiesen: Testisan enthält sieben für das Mikrobiom wichtige Bakterienstämme und Lactasan eine einzigartige Kombination von natürlichen Prebiotika wie Apfelessig, Milchsäure und Inulin.

So zeigte sich in einer Studie ⁽¹⁾, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms bei übergewichtigen Menschen deutlich verändert ist: Bei ihnen ist das Verhältnis der Bakterienstämme Bacteroidetes und Firmicutes in Schieflage geraten.

So kommen Darm und Körper wieder in Topform

Jeder kann den Darm dabei unterstützen, seine volle Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen und dabei Gewicht zu

Foto: djd/Spenglersan/maksym_azovtsev – Adobe Stock

(1) Ley R et al. Microbial ecology: human gut microbes associated with obesity. Nature. 2006 Dec 21;444(7122):1022-3. doi: 10.1038/4441022a

Die Zukunft erfahren

Die EUROBIKE ist die Weltleitmesse der Fahrrad- und Mobilitäts-Branche. Über 1.900 Aussteller aus 62 Nationen präsentieren auf 150.000 m² vom 21. bis 25. Juni auf dem Frankfurter Messegelände die neuesten Modelle und Trends. Auf der DEMO AREA im Freigelände können diese live getestet werden. Die riesige Halle 8 steht komplett unter dem Thema „Future Mobility“ und zeigt, wie sich in den Städten der Verkehr ändert und welche Rolle dabei das Rad spielt. Zahlreiche Workshops und Konferenzen runden die Messe ab.



Mit den **Festival Days** öffnet sich am Wochenende (**24. und 25. Juni**) die EUROBIKE allen Bike-Fans. Ein spektakuläres Rahmenprogramm sorgt für erlebnisreiche Momente: Ob spektakuläre Bike Action, interaktive KIDS AREA oder Radreise-Angebote im Zirkuszelt – hier kommen alle auf ihre Kosten.

Adrenalin pur: Der EUROBIKE Skyline Contest

An beiden FESTIVAL DAYS trifft sich die Zwanzig-Zoll-Szene auf dem Messegelände und misst sich auf einer spektakulären Rampenlandschaft. Mit dabei sind die Olympiasiegerin Charlotte Worthington und Olympia-Bronzemedaillengewinner Declan Brooks, beide aus dem Vereinigten Königreich, der dreifache Europameister und Weltcupgewinner Anthony Jeanjean aus Frankreich sowie aus Deutschland die Olympia-Sechste Bundeskaderfahrerin Lara Lessmann und ihr Teamkollege Paul Thölen.

Das Live-Erlebnis: Der Test Track

In der DEMO AREA auf dem Freigelände können die neuesten Bikes und Fahrradrends live getestet werden. Ob sportlich, urban, Liegerad, Gravel- oder E-Mountainbike: Hier kann genau ausprobiert werden, welches Bike am besten zu einem passt. Und mit diesem Wissen ist der Gang zum Händler einfach leichter! „Vorsprung durch Wissen“ – das gilt auch für die EUROBIKE.



BIKE TRAVEL AREA

In einem großen Zirkuszelt präsentieren sich auf dem Freigelände Radreise-Regionen, Destinationen und Radreise-Anbieter. Hier können sich Radreise-Interessierte für ihren nächsten Urlaub inspirieren lassen oder auch gleich direkt buchen. Ein vielfältiges Programm auf der integrierten Travel Stage nimmt außerdem alle mit auf eine Reise um die Welt. Partner-Region ist übrigens die Region Valencia.

Rabatt-Code

Für alle Spar-Füchse. Mit dem Code AR25 gibt es auf das Online-Tagesticket 25% Rabatt. Alle Info und Tickets: www.eurobike.com

Mit uns kommen Sie auf Touren!

E-BIKE GEWINNSPIEL
E-Bikes von Rose im Wert von über 17.000 Euro!



58 E-Bikes im Test
Die besten Modelle für Alltag, Reise und Sport

EUROBIKE-Special
Die wichtigsten Neuheiten der Bike-Show in Frankfurt

Sicherheit first
ABS, Kurvenlicht und Co.

FOCUS E-BIKE gibt es unter:
www.focus-shop.de



Hier scannen und E-Paper bestellen

Jetzt im Handel

Mehr zum Thema E-Bike unter:
www.focus-mobility.de

FOCUS E-BIKE

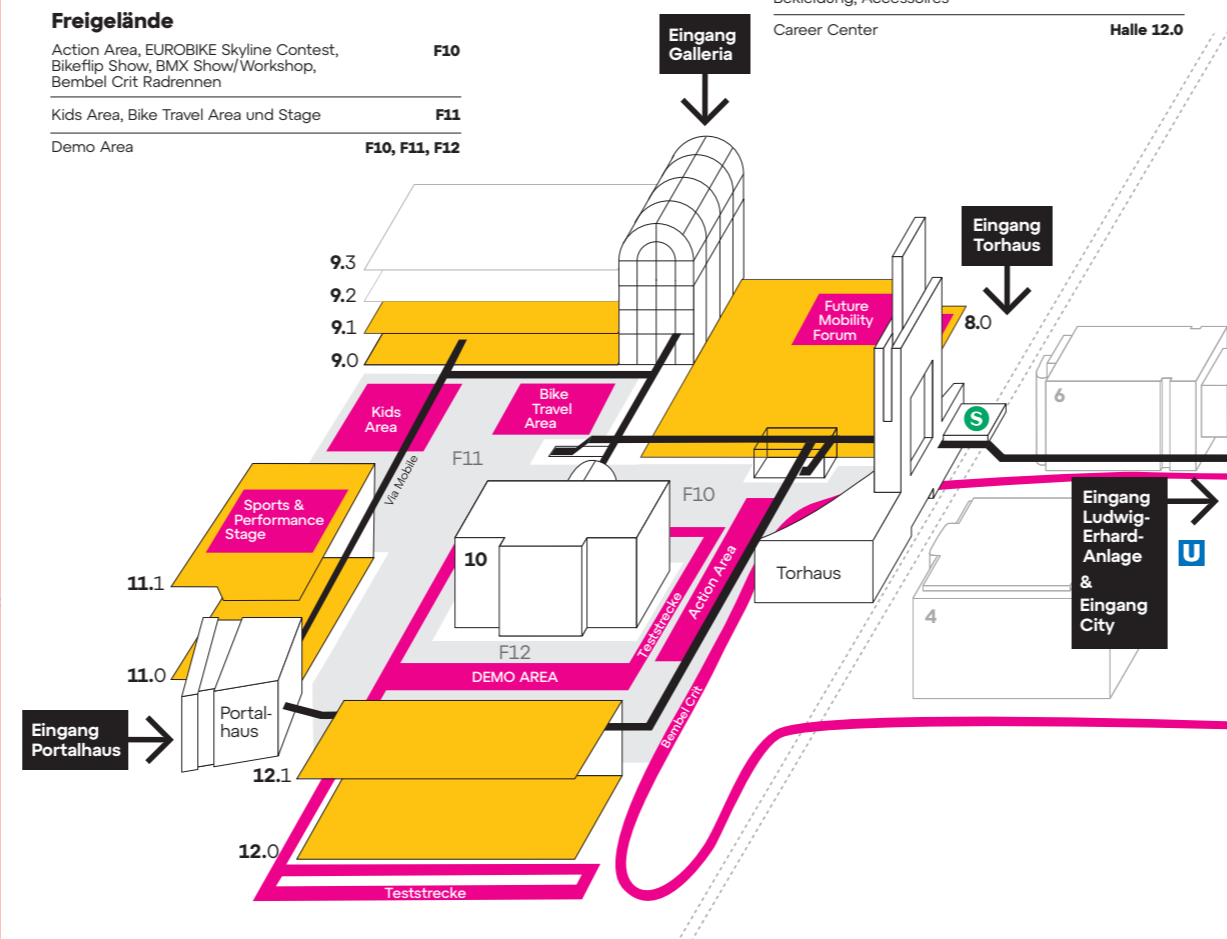
GELÄNDEPLAN EUROBIKE 2023

Freigelände

| | |
|--|---------------|
| Action Area, EUROBIKE Skyline Contest, Bikeflip Show, BMX Show/Workshop, Bembel Crit Radrennen | F10 |
| Kids Area, Bike Travel Area und Stage | F11 |
| Demo Area | F10, F11, F12 |

Ausstellungs- und Sonderflächen

| | |
|---|-----------------------|
| Future Mobility Forum, E-Mobility + LEV's, Urban Mobility, Infrastruktur, Logistik, Mobility Solutions, Cargo Area, Start-Up Area | Halle 8.0 |
| Fahrräder/E-Bikes | Halle 9.0, 11.0, 12.0 |
| Teile/Zubehör, Komponenten, Bekleidung, Accessoires | Halle 9.1, 11.1, 12.1 |
| Career Center | Halle 12.0 |



● ● Eurobike.com

Erlebe, was dich bewegt

Die Publikumstage der weltgrößten Fahrrad- und Mobilitätsmesse

EUROBIKE FESTIVAL DAYS

Messe Frankfurt
24. – 25. Juni 2023



25%
Ticket Rabatt

Rabattcode: AR25



HIGHLIGHTS 2023



BIKE TRAVEL AREA



KIDS AREA



DEMO AREA + TEST TRACK



SKYLINE CONTEST



RADRENNEN BEMBEL CRIT



BIKEFLIP SHOW

+++ 1.900 AUSSTELLER AUS 62 NATIONEN +++ 150.000 M² AUSSTELLUNGSFLÄCHE +++

www.eurobike.com

Öffnungszeiten: 9–18 Uhr

#eurobikeshow

Partner

brose

DB

Call a Bike

SteigUm.de

EMVA

REGION OF VALENCIA

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

LANGEN (PM). Im Rahmen der Reihe „Patientenakademie 2023“ finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Deutschland erleiden jedes Jahr rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Ein Schlaganfall ist immer ein medizinischer Notfall und muss schnellstmöglich behandelt werden. Denn bei einem Schlaganfall wird ein Teil des Gehirns plötzlich nicht mehr mit Blut versorgt, da ein Blutgefäß entweder verstopft, oder eingerissen ist. Dies führt in der Regel zu einem schlagartig einsetzenden Ausfall bestimmter Funktionen des Gehirns. Um die Folgen eines Schlaganfalls so gering wie möglich zu halten, ist die schnelle und kompetente Behandlung in einer sog. „Stro-

ke Unit“ - einer Spezialstation für Schlaganfallversorgung notwendig. Denn aktuell können, neben der bekannten, systemischen Thrombolyse, bei der ein Medikament zur Lösung eines Blutgerinnsels in einem Gefäß gegeben wird, weitere Therapien angewendet werden. Darüber hinaus geht der Referent sehr ausführlich auf die Risikofaktoren für Schlaganfälle ein, die z. B. in einem Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht, Rauchen oder Störungen der Blutgerinnung oder des Fettstoffwechsels liegen können. Dr. Czapowski wird in seinem Vortrag auch erläutern wie Laien z. B., feststellen können ob ein Schlaganfall vorliegt und was bei dem Verdacht eines Schlaganfalls am besten zu tun ist.

Anmeldung und Information unter
Tel.: 06103/912-6 13 38
le.may@asklepios.com
www.asklepios.com/langen



DO., 22. JUNI, 18.00 UHR
Schlaganfall – wie beuge ich vor – was tue ich im Notfall
Referent: Dr. med. Dirk Czapowski
Sektionsleiter Schlaganfallversorgung
Ort: Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 23

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | B | G | D | A | B | A | U |
| B | R | I | L | L | E | I | T |
| I | O | E | L | W | P | O | L |
| T | A | N | G | K | A | P | E |
| K | F | I | R | R | G | E | N |
| L | N | T | O | F | U | E | N |
| U | N | G | E | B | U | N | D |
| A | R | A | T | K | E | N | I |
| K | A | N | U | N | B | E | S |
| M | T | H | E | G | E | R | L |
| P | O | R | T | E | R | A | O |
| U | R | A | O | K | T | O | A |
| G | H | O | R | T | S | F | R |
| P | S | E | U | D | E | S | E |
| M | O | R | A | S | T | G | P |
| I | B | N | E | Y | N | E | U |
| N | O | A | L | T | E | R | T |
| S | A | L | V | E | R | U | Z |
| R | U | I | N | E | A | T | T |
| F | E | S | K | R | E | U | Z |
| T | L | A | B | O | E | W | E |
| T | O | A | S | T | E | R | |

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

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

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

Haushaltsauflösungen
☎ 0 1 7 3 - 8 8 0 9 6 3 2
Wolfgang Appel

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, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perrücken, Krüge, Komplett 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.

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

ANZEIGEN

Telefon 0 61 02-86 88 20

info@mein-suedhessen.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 Rumänien sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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, Burger King, Dahler & Company, Getränke Freimuth, Globus, Günther Parfümerien, Heckwolf, HIT, JYSK, LIDL, Netto, Norma, Optik Seitenblick, Polster Aktuell, REWE, Tecon Immobilien, Thomas Philipps

www.rheinmainverlag.de

Ihre Onlinezeitung

RheinMainVerlag

Immer müde? Abgeschlagen? Schilddrüsenunterfunktion oder Eisenmangel?

ANZEIGE

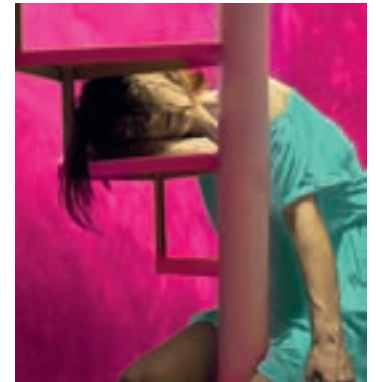
Weder eine Schilddrüsenunterfunktion noch ein Eisenmangel ist einfach erkennbar. Die Symptome sind vielfältig und können leicht mit anderen gesundheitlichen Problemen verwechselt werden. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung verbessern Wohlbefinden und Lebensqualität.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion produziert die Schilddrüse nicht ausreichend Hormone. Ein Eisenmangel entsteht bei zu wenig Eisen im Körper. Beide Erkrankungen äußern sich in teils gleichen Symptomen, wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen.

Sollte ein Verdacht bestehen, empfiehlt sich ein ZuhauseTEST. Es ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, um rechtzeitig zu handeln und mit einem Arzt eine effektive Behandlung, oft durch eine Ersatz-

therapie mit Schilddrüsenhormonen oder Eisenpräparaten, zu besprechen.

ZuhauseTEST Schilddrüse und **ZuhauseTEST Eisenmangel** gibt es in der Drogerie dm oder online mit dem 15% - Rabattcode **MÜDE15** auf www.zuhausestest.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
redaktion@mein-suedhessen.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



Foto: djd/Billie Green

Lebensmittel auf Pflanzenbasis

Worauf man beim Kauf von veganen Alternativen achten sollte

(DJD). Umweltbewusstsein, Tierwohl oder die eigene Gesundheit – die Gründe für eine pflanzenbasierte Ernährung sind vielfältig. Wer trotzdem nicht auf den Geschmack von Fleisch, Käse und Co. verzichten möchte, greift zu veganen Alternativprodukten. Doch für was soll man sich entscheiden? Ein Überblick, worauf man geschmacklich und ernährungsphysiologisch achten sollte:

Fleisch und Wurst

Fleisch und Wurst enthalten für den Körper wichtige Proteine. Beim Kauf von Alternativen sollte man daher auf den Proteingehalt achten. Dieser war lange eine Schwachstelle der veganen Lebensmittel, doch inzwischen gibt es Produkte, die einen ähnlichen oder sogar höheren Proteinanteil als die traditionellen erreichen. So haben die veganen Salami-Produkte der Marke Billie Green beispielsweise einen Proteingehalt von 33 Prozent, bei traditioneller Salami sind es etwa 22 Prozent. Auch veganen Bacon und Schinkenwürfel gibt es von dem deutschen Hersteller, Letztere haben sogar ganze 36 Prozent Proteinanteil. Als Quelle dient Weizengluten von europäischen Feldern. Zudem kommen die Produkte von Billie Green ohne kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe aus. Stattdessen wird das Geschmackserlebnis bei der veganen Salami durch traditionelle Herstellungsverfahren wie die Reifung im Tuch und natürliche Aromen erzielt.

Käse

In veganen Käsealternativen ist häufig Palm- oder Kokosöl enthalten. Doch beide können den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen und Herzkrankheiten begünstigen. Hinzu kommt: Die Art des Anbaus gilt als problematisch für die Umwelt. Die meisten Käsealternativen sind zudem stark verarbeitet und enthalten nur wenig bis keine Proteine. Zu empfehlen sind Produkte auf Cashewnuss-Basis: Sie sind in der Regel natriumarm, nicht so stark verarbeitet und enthalten vergleichsweise viele Proteine. Wer genau wissen möchte, was drinsteckt, kann die Käsealternative mit Cashews selbst zubereiten – entweder als Frischkäse- oder gereift als Weichkäseersatz.

Milch

Ob zum Müsli, im Kaffee oder einfach pur – Milch ist sehr vielseitig. Sie enthält viel Protein und hat einen hohen Calciumanteil. Daher sollte man bei der Wahl einer pflanzlichen Alternative darauf achten, dass diese mit Calcium angereichert ist – Hinweise dazu finden sich in der Nährwertabelle. Wer die pflanzlichen Drinks gern für Kaffeegetränke verwendet, braucht für ein gutes Aufschäumergebnis zudem eine Variante mit hohem Fett- und Proteingehalt. Bei Sojadrinks ist dieser fast immer gegeben, Haferdrinks werden dafür als Barista-Variante meist mit Soja, Raps- oder Sonnenblumenöl angereichert. Doch Vorsicht: Hafer- und Reisdinks enthalten von Natur aus Zucker, ungesüßte Mandel- oder Sojadrinks meist wenig bis keinen.

24. JUNI
2023

11.00 –
16.00 Uhr

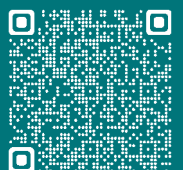
Schauen
Sie einfach vor-
bei! Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch

EINLADUNG Tag der offenen Tür

mit vielen tollen Aktionen:

- Besichtigung von Rettungswagen und Löschfahrzeugen
- Kostenlose Untersuchungen: Lungenfunktionstests, Blutzucker-/ Blutdruckmessung, Herzultraschall...
- Chirurgie zum Anfassen: OP-Techniken an Trainingsgeräten selber ausprobieren
- Führungen durch Herzkatheterlabor, Kreiß- und OP-Säle
- Infos und Vorträge zu Medizin & Pflege
- Terminal for Kids stellt sich vor: Führungen durch den Kita-Rohbau an der Klinik
- Kinderprogramm: Teddyklinik, Spielmobil, Hüpfburg, Wickeldiplom u.v.m.

Mehr erfahren
Sie unter:



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen
Röntgenstr. 20, 63225 Langen
www.asklepios.com/langen

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.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Die Heimat im Abo



20. JUN
2023
18.00 Uhr



KNIEPROBLEME? **Kannst Du knicken!**

Wir informieren über:

- **Minimalinvasive Behandlungsverfahren am Knie**
– von der Sportverletzung zur Endoprothese

Referent: Oberarzt Dr. med. Jörg Warzecha

Eine Veranstaltung der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefarzt Dr. med. Klaus Eisenbeis

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation,
Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Wir freuen uns über Ihr Interesse



ASKLEPIOS
KLINIK SELIGENSTADT

Asklepiosstraße 1, 63500 Seligenstadt

