

meinsüdhessen

6C
**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

8. Juli 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

hessen

auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



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

Foto: pixabay

Joggen für die Gesundheit

Der Einstieg in ein bewussteres, gesünderes Leben

Joggen für die Gesundheit

Der Einstieg in ein bewussteres, gesünderes Leben

(DRM). Joggen ist für viele Menschen der ideale Einstieg in ein bewussteres, gesünderes und sportlicheres Leben. Doch auch wenn man sich dazu entscheidet, regelmäßig laufen zu gehen, gibt es wichtige Tipps, die besonders Anfänger beachten sollten. Erst dann wirkt sich der Laufsport positiv auf den gesamten Körper aus.

schen, die ansonsten in einem stressigen Alltag leben

- Verbesserung der Lungenfunktion: Weil man beim Joggen in der Regel tiefer einatmet als beim Spazieren gehen, verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers.
- Laufen stärkt das Immunsystem: Dieser Effekt steht in direktem Zu-

ist es, 3-4 Mal in der Woche laufen zu gehen, dafür aber nur jeweils 15-20 Minuten. Pro Woche kann der Trainingsumfang dann um zehn Prozent gesteigert werden.

3. Ruhetage nicht vergessen

Wenn einen das „Lauffieber“ erst einmal gepackt hat, gibt es oft kein

Modell zu machen, sondern sich aktiv bei einem Fachgeschäft beraten zu lassen. In Sportgeschäften gibt es z. B. oft eine kostenlose Laufbandanalyse: Nutzen sie die Gelegenheit, um sich zu informieren. Ähnliches gilt für die Wahl der Laufkleidung. Diese sollte in der Regel atmungsaktiv sein, also Schweiß nicht einsaugen, sondern ihn abtransportieren. Außerdem sollten Sie sich beim Joggen nicht zu dick einpacken. Es ist völlig in Ordnung, in den ersten Minuten ein wenig zu frieren.

5. Die Motivation auch nach mehreren Wochen aufrechterhalten

Sind die ersten Schritte gemacht und einige Wochen vergangen, kann es gerne Mal passieren, dass man in ein kleines Motivationsloch fällt. Wie wäre es also, wenn man seinen täglichen Fortschritt durch das Tracken mittels einer Laufuhr mit GPS-System nachvollziehen kann. Außerdem sollten sich Laufinteressierte Etappenziele setzen, um schon frühzeitig erste Erfolge zu verspüren.



Demnach hat eine aktuelle Analyse des Institute for Health & Sport der Victoria University ergeben, dass das allgemeine Sterberisiko für Jogger um 27 Prozent niedriger ist als für Nicht-Joggende. Dieses Ergebnis gilt unabhängig von einer Vorerkrankung. Wer sich jetzt denkt, dass für dieses Ergebnis ein übermäßig hohes Laufpensum von Nöten wäre, der irrt sich. Die aktuellen Zahlen gelten laut AOK-Gesundheitsmagazin auch für Läuferinnen und Läufer, die nur einmal pro Woche unter 50 Minuten laufen und dabei nur eine Geschwindigkeit von bis zu 8 km/h erreichen. Das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, ist um 30 Prozent gesenkt, das Risiko, an Krebs zu sterben, um 23 Prozent.

Unabhängig von diesen beiden herausragenden Zahlen ergeben sich für Jogger auch weitere Vorteile, die nicht zu unterschätzen sind:

- Laufen kräftigt die Muskulatur: Dadurch verbessert sich auch automatisch die Durchblutung, was Verspannungen und Schmerzen vorbeugt.
- Laufen baut stress ab: Oft unterschätzt und trotzdem einer der wichtigsten Vorteile des Laufsports, besonders für Men-

sammenhang mit der gesteigerten Sauerstoffzufuhr. Dadurch werden mehr Immunzellen gebildet, die Infekte im Körper abwehren.

Trotz all der Vorteile ist Joggen nicht immer gleich Joggen. Vor den ersten Laufeinheiten sollten sich Anfänger deshalb gut über Risiken informieren und auf diese Tipps und Tricks achten. Einige Krankenversicherungen bieten dazu sogar eigene Check-Ups an.

1. Fangen Sie langsam an

Einer der größten und meistverbreiteten Fehler ist es, seinen eigenen Körper zu überschätzen. Was daraus resultiert: Sie joggen zu schnell. Empfehlenswert ist deshalb zu Beginn eher ein Intervalltraining. Wechseln sie dabei immer wieder zwischen Laufen Gehen. So kann sich der gesamte Körper ideal an die neue Belastung gewöhnen.

2. Kurze Strecken und langsame Steigerung

Der erste Impuls als Anfänger ist gerne: So lange wie möglich durchhalten. Dieser Ansatz ist zwar löblich, leider aber im Anfangsstadium eher kontraproduktiv. Viel effektiver

Halten mehr. Haben sie dabei aber immer ihre Gesundheit im Hinterkopf. Will heißen: Der Körper muss nach einer Laufeinheit auch regenerieren. Je mehr sie ihren Körper überfordern, desto länger dauert eben diese Regeneration. Dem Körper also ruhig Ruhepause gönnen, dann schwindet auch die Motivation nicht.

4. Schuh- und Kleidungswahl sind essenziell

Obwohl die Wahl des richtigen Schuhwerks nicht zu unterschätzen ist, heißt das im Umkehrschluss nicht, dass der teuerste Schuh direkt der Beste ist. Füße sind genauso verschieden, wie es Laufschuhe auf dem Markt gibt – die Auswahl scheint schier grenzenlos. Wenn der Laufschuh nicht optimal passt und die nötige Stabilität gewährleistet, können Verletzungen und Schmerzen die Folge sein. Grundsätzlich gilt: Der Schuh soll Schritte nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel abfedern. Er soll die Gelenke schonen, die Knochen aber nicht so stark entlasten, dass sie an Festigkeit verlieren. Als Anfänger ist es deshalb von Vorteil, sich nicht allein auf die Suche nach dem passenden



Foto: pixabay



Fotos: VDS/akz-o



Stauraum im Badezimmer

Innere Größe

(AKZ-O). Ordnung ist die halbe Miete, wenn es darum geht, Ruhe und ein Gefühl von Großzügigkeit selbst ins kleinste Badezimmer zu bringen. Zugestellte Flächen wirken unruhig, freie Flächen hingegen laden dazu ein, Dekoratives in Szene zu setzen und den Blick ungestört schweifen zu lassen. Daher gehört es laut Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) zum Einmal-eins der Badplanung, gerade bei kleinen Bädern genügend Stauraum vorzusehen.

Stauraum-Klassiker im Bad sind Waschtischunterschranke. Sie lassen diverse Badprodukte wie Haarbürsten, Kosmetik- und Hygi-

eneartikel schnell aus dem Blickfeld verschwinden, halten aber alles griffbereit. Je nach Design und Größe bieten sie Schubladen mit zum Teil aufwendig gestaltetem, variierbarem Ordnungssystem für Kleinteiliges und/oder einen höheren Auszug für Flaschen und Co. Manchmal werden sie auch durch offene Fächerelemente oder Konsolen ergänzt. Aber auch Schränke in allen denkbaren Formen und Maßen – halbhoch, hoch, niedrig, breit, schmal, tiefenreduziert, hängend oder stehend, mit Wäscheschütze, Fönhalter oder Koffertüren – gehören zum klassischen Sortiment der Badmöbler und bieten gut organi-

sierten Stauraum. Als Teil einer Kollektion werden sie in jeweils passender Material- und Oberflächenauswahl angeboten. Die einheitliche Optik sorgt für ein harmonisches Gesamtbild, das einer sinnlich-ruhigen Atmosphäre zugutekommt. So können auch kleine Bäder großzügig wirken. Zusätzliche Leichtigkeit bringen wandhängend angebrachte Waschtischunterschranke und Bad-schränke in den Raum, während bodenstehende modulare Systeme – bei manchen Programmen sogar mehrfach tiefengestaffelt – den Raum optimal nutzen, wenn wirklich viel auf wenig Raum untergebracht werden muss.

Eine weitere elegante Möglichkeit, Stauraum zu schaffen, sind Wandnischen. In Vorwandinstallationen verschwinden nämlich nicht nur Spülkästen und Siphons, die sonst Platz im Waschtischunterschrank kosten würden – sie eignen sich auch hervorragend, um Wandnischen zu bilden. Besonders beliebt sind im Dusch-Bereich integrierte Nischen als Ablagefläche für Duschgel und Shampoo, und neben dem Waschtisch bieten Nischen Platz etwa für dekorativ arrangierte Handtücher. Als Kombi von Designelement und Stauraum zählen sie mittlerweile zu den beliebtesten Extras im Badezimmer.

Pure Dusch-Freiheit genießen

Offene Duschlösungen für Ihr Bad

(AKZ-O). Mit einer offen zugänglichen Duschlösung von Kermi wird das Badezimmer zu einem wahren Wellnessbereich. Egal ob elegante WALK-IN XB oder reduzierte WALK-IN XC – beide Serien vermitteln ein Gefühl von Freiraum im Badezimmer und sind sehr variabel einsetzbar.

Wer Fan von klaren und eleganten Linien ist, der ist mit der WALK-IN XB von Kermi richtig beraten. Hinter der der Dusche mit reduziertem Profildesign steckt ein ausgeklügeltes System mit vielen Möglichkeiten. Sie ist als geteilte Konzeption mit Festfeld erhältlich, die sich dadurch ganz leicht transportieren lässt. Das Festfeld lässt sich wahlweise mit Spiegelglas ausstatten, wodurch auf sehr einfache Weise ein Ganzkörper-spiegel im Bad integriert werden

kann. Mit Akzenten in Schwarz Soft wird die elegante WALK-IN Lösung zum absoluten Hingucker. Die WALK-IN XC überzeugt durch ein transparentes, minimalistisches Design und ist ganz ohne Stabilisierung sehr variabel einsetzbar. Das 10 mm starke Einscheiben-Sicherheitsglas wird lediglich von einem eleganten, schlanken Wandprofil gehalten. In einer Breite bis 1450 mm, bei einer Höhe bis 2000 mm und einer Breite bis 1250 mm bei einer Höhe bis 2200 mm kommt sie, perfekt reduziert, ohne weitere Stabilisierung aus. Für eine individuelle Note und falls ein Sichtschutz gewünscht ist, kann die WALK-IN XC auch mit eleganten Glasdekoren kombiniert werden. Und auch in der Version Schwarz Soft bedeutet sie Eleganz.

Fotos: Kermi GmbH/akz-o



Kostenlose Wochenzeitungen und Prospekte lesen OHNE schlechtes Gewissen!

MYTHOS

»Kostenlose Wochenzeitungen sind Wegwerfprodukte.«



FAKT

Kostenlose Wochenzeitungen sind Teil des Altpapierkreislaufs.

Papierfasern können im Durchschnitt bis zu 12 Mal recycelt werden. **79 Prozent des in Deutschland verbrauchten Papiers gelangt zurück in den Altpapierkreislauf.** Daraus entstehen neue Produkte, wie z. B. kostenlose Wochenzeitungen und Werbeprospekte.* Die „AGRAPA“, ein Zusammenschluss der Verbände entlang der Papierkette, setzt sich seit über 25 Jahren erfolgreich für hohe Recyclingquoten und kreislauffreundliche Materialien ein.

Quelle: * Verband DIE PAPIERINDUSTRIE.

MYTHOS

»Für die Papierherstellung werden Bäume gefällt.«



FAKT

Die Papierindustrie ist Resteverwerter.

Bei dem in Europa für die Papierherstellung eingesetzten Holz handelt es sich **überwiegend um Sägewerksabfälle oder Durchforstungsholz**, das bei der Bestandspflege der Wälder anfällt. Wertvolles Stammholz wird für andere Industriezweige verwendet. Auch Zellstoff aus dem außereuropäischen Ausland, der für die Papierherstellung in Deutschland eingesetzt wird, stammt ausschließlich **von nachhaltig bewirtschafteten Flächen.***

Quelle: * Verband DIE PAPIERINDUSTRIE.

MYTHOS

»Für die Papierherstellung werden Lebensräume zerstört.«



FAKT

Wachsende Wälder schaffen Lebensraum.

Mit **über 90 Prozent** stammt die große Mehrheit der Holzfasern, die von der europäischen Papierindustrie verwendet werden, aus Europa selbst. In Europa werden jedes Jahr **33 Prozent mehr Bäume nachgepflanzt als gefällt.**¹ Rohstoffe aus Gebieten wie Indonesien, in denen Regenwald gerodet wird, kommen in der deutschen Papierindustrie nicht zum Einsatz.²

Quellen: 1) Confederation of European Paper Industries (CEPI); 2) Verband DIE PAPIERINDUSTRIE.

MYTHOS

»Digitale Kommunikation ist nachhaltiger als Print.«



FAKT

Der CO₂-Fußabdruck des Digitalen wird meist unterschätzt.

Bei durchschnittlicher Nutzung verursachen **digitale Endgeräte in Deutschland in etwa sieben Prozent am gesamten CO₂-Fußabdruck** eines Menschen.¹ Zusammengerechnet machen hingegen alle **Druckerzeugnisse weniger als ein Prozent** des CO₂-Fußabdrucks einer durchschnittlichen Person in Deutschland aus.²

Quellen: 1) Öko-Institut; 2) Bundesverband Druck und Medien e. V. (bvdm).

MYTHOS

»Die in kostenlosen Wochenzeitungen enthaltene Werbung interessiert kaum jemanden.«



FAKT

Kostenlose Wochenzeitungen und Prospekte bieten Orientierung.

Für über zwei Drittel der Bevölkerung sind kostenlose Wochenzeitungen mit der darin enthaltenen Werbung neben anderen Quellen wie z. B. Radio oder Onlinemedien **die führende Informationsquelle über Einkaufsmöglichkeiten und Sonderangebote.** 41 Prozent geben an, durch die Sonderangebote in Prospekten schon oft Geld gespart zu haben.*

Quelle: * Institut für Demoskopie Allensbach: BVDA-Leserkezeptanzstudie 2022.

Online mehr erfahren:



Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter

BVDA



3 x 2 Karten gewinnen!

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

und mit etwas Glück sind Sie am 3. September ab 19 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 17. Juli 2023, 24 Uhr angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Comedy alle wegen mir?!

Markus Krebs live

LANGEN (PM). Er ist DER erfolgreichste Witzeerzähler unserer Zeit und ist bekannt für seine gnadenlos-kompromisslosen Pointen-Abfolgen, die ihn innerhalb der deutschen Comedy-Szene einzigartig machen.

Mit einem unverwechselbarem Ruhrpott Humor katapultiert Markus Krebs im Sekundentakt clevere Pointen, Kalauer und natürlich seine Top-Witze an das Publikum. Immer direkt auf die Zwölf. Seine Geschichten findet er direkt vor der eigenen Türe, in seiner Kneipe „Zum Hocker“ in Duisburg. Er ist humorvolle Beobachter der Stammtisch- und Thekengespräche und nimmt uns mit in seine Welt des Kneipenhumors.

MARKUS KREBS
Comedy alle wegen mir?
So., 3. Sept. 2023, 19:00 Uhr
Neue Stadthalle Langen

Foto: Julia Feldhagen/u.a.

Tickets auf www.events4you.me
sowie auf www.markuskrebs.com



Neustart für Körper und Seele

Mit einer basischen Fastenkur Ballast loswerden und in Bestform kommen



Viel trinken und entspannen: Im Zuge einer Fastenkur ist es auch wichtig, zur Ruhe zu kommen.

Foto: djd/Jentschura/Getty Images/Dejan Dundjerski

(DJD). Einfach noch mal neu beginnen – das wünschen sich gerade in dieser Zeit viele. Denn die vergangenen Monate waren herausfordernd. Krieg, Energiekrise, Inflation, dazu Grippewelle und Corona haben den Menschen zugesetzt. Obendrein wurde oft zu viel gegessen – aber man hat sich zu wenig bewegt. Häufige Folge: Der Säure-Basen-Haushalt im Körper gerät aus dem Gleichgewicht. Bemerkbar macht sich dies durch Antriebslosigkeit, Hautprobleme, Haarausfall, Muskelbeschwerden und überflüssige Pfunde. Zeit für einen Neustart. Die ersten Monate des Jahres bis zum Frühling sind mit ihrer Aufbruchsstimmung ideal, um den Reset-Knopf zu drücken und alten Ballast loszuwerden.

Entschlackung für einen aktiven Stoffwechsel

Um den Körper zu entschlacken und neue Energie zu sammeln, ist eine Fastenkur besonders geeignet. Sie aktiviert die Zellreinigung, entlastet den Darm und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Auch die Seele profitiert: Durch das bewusste Abschalten vom Alltag kommt man zur Ruhe, Gedanken können geordnet und die Lebenssituation neu bewertet werden. Das ist oft die Initialzündung für ein gesünderes, leichteres und glücklicheres Leben. Dr. h. c. Peter Jentschura zum Beispiel hat das altbewährte Fasten unserer Zeit angepasst. Den gefürchteten Fastenkrise lässt sich etwa mit Jentschuras BasenKur effektiv vor-

beugen, da nur so viele Säuren und Schadstoffe gelöst werden, wie man problemlos neutralisieren und ausscheiden kann. Zur Unterstützung ist basische Körperpflege in Form von Bädern, Wickeln und Bürstenanwendungen empfehlenswert.

Fastenplan mit genauen Anleitungen

Wer selbst gerne fasten möchte, aber unsicher über den Ablauf ist, findet unter www.p-jentschura.com ganz unten einen Fastenplan zum Download. Darin können Ziele, Notizen und Vorher-Nachher-Bilder festgehalten werden. Zudem enthält der Plan Rezepte sowie detaillierte Anleitungen. Es beginnt mit zwei Entlastungstagen, an denen es nur leichte basische Kost gibt. Neben Gemüse und Obst stehen hier beispielsweise auch der Hirse-Buchweizenbrei „Morgenstund“, die Quinoa-Hirse-Mahlzeit „TischleinDeckDich“ und das 100-Pflanzengranulat „Wurzelkraft“ auf dem Speiseplan. In den folgenden fünf bis sieben Fastentagen wird ausschließlich getrunken – drei bis fünf Liter Gemüsebrühe, Wasser oder Kräutertee sollten es sein. Zur Unterstützung ist moderater Sport wie Walken, Gymnastik, Radfahren, leichtes Krafttraining oder Tai Chi unerlässlich, da sonst durchs Fasten Eiweißstoffe in den Muskeln abgebaut werden, was den Körper schwächt. Zudem fördert Bewegung die Ausscheidung von Abbauprodukten. Mit drei Aufbau Tagen endet schließlich die Kur.



Mit spannenden Gemüsen für das Lieblingsessen wird die eigene Anzucht zum Entdeckergarten für kleine Gartenfreunde.

Fotos: Volmary GmbH/akz-o

Der Entdeckergarten für kleine Gartenfreunde

Ja, es gibt einen Cola-Strauch

(AKZ-O). Kinder und Gemüse – ein leidiges Thema? Nicht unbedingt! Denn frisch aus dem Garten naschen fast alle Kinder Gemüse gerne. Und die Begeisterung steigt noch dazu, wenn es um ihr Lieblingsessen geht. Ob Ketchup aus dem eigenen Garten, Marzipan vom Balkon oder Cola aus dem Kräuterbeet – viel Spannendes hält zum Beispiel der Volmary Entdeckergarten bereit.

Das neue Pflanzenprogramm ist speziell für Kinder zusammengestellt und enthält Gemüsearten, die leicht anzuziehen sind und aus denen sie nach der Ernte ihr Lieblingsgericht zaubern können.

Der Cola-Strauch beispielsweise ist ein Kraut, deren Blätter einen wunderbaren Cola-Duft versprühen. Daran können die Kinder

schnuppern – und sich im Limonaden-Himmel fühlen. Mit dabei ist auch die Marmeladen-Pflanze, eine besonders schmackhafte Aroma-Erdbeere, deren Früchte zu Marmelade verarbeitet werden können – oder sich einfach frisch vom Strauch naschen lassen.

Aus den Früchten der Ketchup-Pflanze, eine Roma-Tomate mit besonders üppigem Fruchtansatz, können die Kinder ihr eigenes Ketchup kochen. Im Programm ist auch die Marzipan-Pflanze, ein Mandel-Strauch, der sogar im Topf auf dem Balkon gedeiht und im Herbst knackige Mandel-Früchte bringt.

Leicht anzuziehen

Ein besonderes Highlight ist die Erdnuss, denn sie bildet Fruchtranken, die sich in den Boden schieben und dort ihre Erdnüsse entwickeln. Das lässt sich in einem Anzuchtglas gut beobachten. Die reifen Früchte eignen sich zum Knabbern, oder auch zum Herstellen von selbst gemachter Erdnussbutter.

Die Anzucht der eigenen Gemüse macht nicht nur enorm Spaß, es hilft den jungen Gartenfreunden auch zu verstehen, woher das Essen auf den Teller kommt. So wird der eigene Garten mehr als das grüne Spielzimmer. Er wird zu einem Entdeckergarten, der nach und nach entdeckt werden will und jeden Tag neue Abenteuer bietet. Die Pflanzen gibt es im Gartensachhandel oder im Onlineshop auf www.volmary.com.



Tiere der Woche



Karli

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Karli ist ein liebenswerter kleiner Hund.

Er liebt einfach alles und jeden. Seine Menschen – egal ob groß oder klein – ebenso andere Hunde und auch mit Katzen kommt er klar. Karli ist geimpft, gechipt und kastriert. Er ist 2 Jahre alt, ca. 29 cm groß und wiegt 10 kg.

**Weitere Informationen unter
Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de**

**Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838.**

Fotos: HTB

Ein neues Zuhause für Blacky wäre toll

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.



SELIGENSTADT (PM). Blacky ist ein großer stattlicher und kräftiger Labrador Rüde. Er ist kastriert, geimpft und gechipt, aktuell hat er definitiv zu viel auf den Rippen. Er wurde leider wegen Krankheit seines Besitzers abgegeben.

Blacky ist sehr gerne draußen, deswegen sollten seine neuen Besitzer einen Garten haben und am besten ein Haus, wo er mit seinen 8 Jahren nicht so viele Treppen laufen muss. Blacky geht gerne spazieren, ist aber aufgrund seines Gewichtes keine Sportskanone. Mit Hündinnen verträgt sich Blacky gut und er pöbelt auch nicht an der Leine. Außerdem ist er kein Kläffer, aber dennoch wachsam. Am besten wäre er als Einzelhund und ohne kleine Kinder aufgehoben.



Foto: TSV

Um mehr über Blacky zu erfahren und ihn näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

CoffeeB: weltweit erstes Kaffeekapselsystem ohne Kapsel

ANZEIGE

Rund 63 Milliarden Kaffeekapseln verursachen jährlich weltweit etwa 100.000 Tonnen Abfall. Für alle, die ihren Kaffeegenuss nachhaltiger gestalten möchten, gibt es nun eine revolutionäre Innovation: Coffee Balls ganz ohne Aluminium oder Kunststoff. Fünf Jahre hat das Team von Delica am Projekt CoffeeB gearbeitet, um das erste Kapselkaffeesystem ohne Kapsel mit der Mission auf den Markt zu bringen, dem Kapselmüll den Kampf anzusagen. Lebensmitteltechnikerin Caroline Siefarth ist Teil des Forschungs- und Entwicklungsteams bei Delica: „Um das richtige Prinzip für die Kaffeeball-Herstellung zu finden, hat sich das jahrelange Experimentieren gelohnt! Dank der patentierten, pflanzenbasierten Schutzschicht aus Alginate haben die Coffee Balls eine natürliche Barriere gegen Sauerstoff, die den Kaffee vor Aromaverlust schützt und auch vollständig gartenkompostierbar macht.“

Bei CoffeeB ist Nachhaltigkeit Programm: Der Kaffee stammt aus nach-

haltigem Anbau und ist entweder Rainforest Alliance oder Bio und Fairtrade zertifiziert. Kaffeegenießer:innen wählen aus acht Sorten von Lungo bis Ristretto. Die dazugehörige Maschine in schwarz oder weiß sieht nicht nur stylisch aus, sie arbeitet auch energiesparend und besteht größtenteils aus recycelten Materialien.

Im Lebensmitteleinzelhandel ist CoffeeB exklusiv bei EDEKA und Marktkauf im Rahmen attraktiver Angebote erhältlich. Mit CoffeeB erweitert EDEKA sein Sortiment um ein weiteres nachhaltigeres Produkt und beweist erneut seine Verantwortung als innovativer Lebensmittel Einzelhändler.

www.edeka.de/coffeeb



**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**

Sicher auf jedem Kilometer

Für kostspielige E-Bikes empfehlen sich spezielle Versicherungen

(DJD-K). Das Auto wird zunehmend vom Fahrrad abgelöst. Vor allem E-Bikes mit ihrem Elektromotor boomen. Der eingebaute Rückenwind ist zwar bequem, hat aber auch seinen Preis und das Risiko eines Diebstahls steigt. „Nach den vorläufigen Zahlen für das Jahr 2022 bewegen sich die Fahrraddiebstähle, insbesondere bei wertvollen E-Bikes, weiterhin auf hohem Niveau“, erklärt Thomas Gebhardt von der Waldenburger Versicherung. Angesichts der Kosten von mehreren Tausend Euro für ein hochwertiges E-Bike sollten passionierte Zweiradfahrer vorsorgen. Spezielle Policen treten bei Diebstahl, technischen Pannen oder einem Unfall ein, unter www.waldenburger.com/fahrrad etwa lässt sich der individuelle Betrag für das eigene Zweirad errechnen. Der Schutz gilt weltweit, also auch im Urlaub.



Für den Weg zum Arbeitsplatz oder für die Freizeit: E-Bikes werden immer beliebter - leider auch bei Langfingern.

Foto: djd-k/Waldenburger Versicherung/Getty Images/Dimensions

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 26

■■■■O■U■■■E■D■■■U■■■
 MARKANT■PORTUGIESE
 ■NOETIG■E■EURASIEN
 STER■F■ENDSPURT■DG
 ■AT■TONI■PSI■T■MOL
 ■REFERENZ■M■SERUM■
 HELIUM■S■KAMIN■T■D
 ■SN■F■SATAN■L■FUER
 ■■SESAM■N■KOLLAGE
 KREOLA■BEIL■AUL■H
 U■B■BRAUERIE■T■SO
 ANLAGE■OEL■R■UEBER
 ■SILAGE■S■DUENN■IG
 HEMD■I■STARS■F■SHE
 ■■M■KNUTE■A■DATTTEL
 ■FAXEN■E■SCHILLER■
 TOT■M■ARIE■MAL■A■A
 ■E■SPANNEND■K■AKAN
 ■HEUTRE■D■KOMISCH
 KRETA■U■BETON■K■HO
 ■■A■OFFEN■L■KO■SE
 ■BANANE■A■ULME■AEH
 NOTE■K■SUPPENKELLE
 ■EUMEGA■MIR■SPANN
 ■SENIL
 HAFENMAUER

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

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



Anzeigen | Markt

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

Ankauf von Briefmarken, Pelze, Nerze, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläser, Bleikristall, Krüge, Persians, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Teppiche, Möbel, Gardinen, Goldschmuck, Alt- und Bruchgold, Zahngold und Münzen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung, Anfahrt und Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So 8-20 Uhr. ☎ **06104 - 7770852**

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, Perücken, 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**

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perücken, 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**

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

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

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

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

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/ 7187 2306
06258/5089921

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 Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ **069 - 34875842**

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.

Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.

24 Stunden erreichbar!
06157/ 9168006
0177/ 31 05303

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**

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**

Kroatische erfahrene Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristige! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ **0621 - 18060334, 01579 - 2452024**

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Easy Apotheke, Fristo, Globus, Hellweg, JYSK, LIDL, Netto, Norma, Thomas Philipps

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

salelocal.de

Partner des



WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

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: 706.184
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, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 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 Werbebotschaftsaufkleber 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



Südhessen in einem Verlag

**mein
südhessen**

Rodgau Zeitung

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**

**MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT**

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Gerauer Rundblick
HOCHWÄRTIG

**NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN**
Unsere Heimat

LOKALANZEIGER

**EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT**

**NEUE NACHRICHTEN
BESSUNGER**

**Odenwälder
Journal**

DER ISEBORJER

www.rheinmainverlag.de

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



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 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

**Rausgehen ist wie Fenster aufmachen,
NUR KRASSER!**



Ideal für
**Schülerinnen und
Schüler ab 13 Jahren**
und alle,
die sich etwas
dazu verdienen wollen.

VOM STUBENHOCKER ZUM FERIENJOBBER!

Werde Zusteller der  **mein
südhessen** 
und verdiene Dir Dein Feriengeld!

Informiere und bewirb Dich unter:

06104-49 70 805

oder schick Deine Bewerbung an: zusteller@egro-direktwerbung.de.

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



EGRO

Direktwerbung GmbH