

mein süd Hessen

22. Juli 2023

Das Leben in und um Dieburg Nord, Auflage 18.108

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

DIY-Sommer

Sommerliche Bastel- und Rezeptideen

Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Katharina N. auf pixabay



SO 10-16 UHR

SA 10-17 UHR

**CAR&BIKE
SUMMERDAYS**
**EPPERTSHAUSEN
EINSTEINSTRASSE 28**



29. & 30.07.2023
**MOTORRAD
STUNTSHOW
FOODTRUCKS**

BIKEBROTHERS

Hilling
Kfz-servicepoint.de

DIY-Sommer

Sommerliche Bastel- und Rezeptideen



Foto: bazinga11k980 auf Pixabay

hohes Rührgefäß füllen, einige Minuten antauen lassen und cremig pürieren. Je nach gewünschter Cremigkeit etwas Flüssigkeit untermischen. Nicecream nach Belieben mit Lieblingszutaten verfeinern oder pur genießen. Leckere Toppings sind: Früchte, Nüsse, Beeren, Schokodrops oder Erdnussbutter.

Stunden abgedeckt ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Tuch abseihen und in einem Topf erneut zum Köcheln bringen. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Nach und nach die Konsistenz der Flüssigkeit prüfen. Den Sirup anschließend noch heiß in sterile Schraubgläser füllen.

Löwenzahnhonig als vegane Honigalternative

Im eigenen Garten mag ihn fast niemand. Die Rede ist von Löwenzahn. Doch die Pflanze ist sehr gesund und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Aus den gelben Blüten lässt sich ein leckerer Honig zaubern, der als Aufstrich oder als Sirup sehr lecker schmeckt.

Kresse pflanzen mit Kindern

Kresse gedeiht einfach und eignet sich daher hervorragend für ein kleines Anfängerprojekt für Kinder. Spannend zu beobachten ist die Kresse nicht nur weil sie sehr schnell wächst, sondern auch auf vielen verschiedenen Untergründen keimen kann.

Rezept (Zutaten für fünf kleine Gläser):

- 250 g Löwenzahnblüten
- 1 Bio-Orange
- Saft einer Zitrone
- 1 l Wasser
- 1 kg brauner Zucker

Zubereitung:

Die gelben Blütenblätter von den grünen Blütenkelchen trennen. Die Orange waschen und in Scheiben schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Die Blütenblätter hinzugeben und für zehn Minuten köcheln lassen. Den Sud für 24

Das braucht man:

- Kressesamen
- Gefäß (Leerer Joghurtbecher, Eierkarton, Untertasse)
- Weicher Untergrund (Watte, Küchentuch)

So geht's:

Passendes Gefäß auswählen und es mit einem weichen Untergrund befüllen. Anschließend den Untergrund mit Wasser anfeuchten. Die Kressesamen dicht und gleichmäßig verteilen. Das Gefäß an einen hellen Ort stellen und immer leicht feucht halten.

(DRM). Selbstgemachtes liegt voll im Trend! Es macht nicht nur Spaß gemeinsam mit der Familie kreativ zu sein, sondern man erfreut sich auch viel mehr daran. Zudem kann man meistens auch noch Geld sparen.

Straßenkreide selber machen

Um Malkreide selbst herzustellen, braucht man zunächst eine passende Gießform: Ein Besenstiel oder eine leere Klopapierrolle sind ein gutes Maß dafür. Ein Blatt Papier in der Mitte auseinander schneiden und um die Vorlage wickeln. Also entweder um den Besenstiel für dünnere Kreide oder um die Papprolle für dickere Kreide. Das Papier mit Klebeband fixieren, oben etwas Papier überstehen lassen und es einknicken, damit die entstandene Röhre gut verschlossen ist und einen Boden hat. Ein breites Klebeband bietet dabei sicheren Halt und dichtet ab. Nun die Papprolle oder den Besenstiel entfernen und schon hat man die Gießform für die Kreide.

Für die Formen braucht man nun die passende Gießmasse. Folgende Zutaten benötigt man:

- Modellbaugips aus dem Baumarkt
- Wasser
- Lebensmittelfarbe

Zudem benötigt man alte Gläser oder Joghurtbecher und einen Löffel zum Anrühren der Gipsmasse. Etwa eine halbe Tasse Wasser mit drei EL Gips mischen. Die Masse glattrühren und Lebensmittelfarbe nach Belieben hinzufügen. Die Gipsmasse in die hergestellte Gießform füllen. Ist die Form eher schmal, solltest man einen Trichter zu Hilfe nehmen. Die noch flüssige Kreide am besten in Tassen oder Gläser füllen, damit sie nicht umfallen kann und 12-36 Stunden gut austrocknen lassen.

Nicecream: Kühler Genuss für Klein und Groß

Warum Nicecream so nice ist? Man braucht nur eine Grundzutat aus dem Gefrierfach, einen Pürierstab und fünf Minuten Zeit. Heraus kommt cremiges und süßes Eis – ganz ohne Zugabe von Zucker und Sahne.

Grundrezept (Zutaten für 4 Portionen):

- 4 reife Bananen
- 2–3 EL Flüssigkeit, z. B. Pflanzenmilch

Zubereitung:

Bananen in Scheiben schneiden und für mindestens vier Stunden einfrieren. Anschließend die gefrorenen Bananenscheiben in einen



Foto: gartengoere auf Pixabay

Pflanzliche Tablette hilft bei Arthrose

Medizinischer Erfolg: Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien – die Patienten sind deutlich beweglicher¹ und haben weniger Schmerzen².

Rund 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität und Linderung verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der Pflanz-

zenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Arthrose-Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400 mg als moderne Filmtablette aufbereitet (Apotheke, Gelencium® Extract). In klinischen Studien mit Knie- und Hüftarthrose-Patienten zeigte sich bei Einnahme des Wirkstoffes eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit (+35%) sowie eine Reduzierung der Gelenksteife.¹ Darüber hinaus wurden die mit dem Knorpelverschleiß einhergehenden Gelenkschmerzen nachweislich reduziert. So war die Wirkung nach einer 6-wöchigen Einnahme sogar mit chemischen Schmerzmitteln vergleichbar.² Der pflanzliche Wirkstoff ist dank seiner sehr guten Verträglichkeit vor allem für Patienten mit wiederkehrenden oder dauerhaften Gelenksbeschwerden ein Segen. 97% der Verwender des

Pflanzenextraktes hatten keine Nebenwirkungen.³ Viele Betroffene konnten zudem die Einnahme chemischer Schmerzmittel deutlich reduzieren.²

Fazit: Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelencium® Extract können Sie Arthrose-Schmerzen wirksam lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium® Extract.

Beweglichkeit
Erwiesene Verbesserung um
+35%¹

Gelenkschmerzen²
Erwiesene Linderung –
pflanzlicher Wirkstoff
ist mit chemischen
Schmerzmitteln
vergleichbar²

Vor Nach
Behandlung Behandlung

Für die Apotheke



Gelencium® Extract

75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756
300 Tabletten: PZN 17532250

www.gelencium.de

¹ Wegener. In: Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. ² Chrusch. In: Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium Extract. ³ Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien.

Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

30. Woche. Gültig ab 24.07.2023

REWE
Dein Markt

Dank WhatsApp
keine Angebote
mehr verpassen!

Jetzt loschatten!



*vollständige Datenschutzhinweise:
rewe.de/datenschutz/wa



Schwartau
Samt
Fruchtaufstrich
Aprikose,
je 270-g-Glas
(1 kg = 7.37)
oder Konfitüre
Extra
Erdbeere,
je 340-g-Glas
(1 kg = 5.85)

Knaller
1.99
1.69
(1 kg = 6.26/4.97)

Maggi
Fix
Spaghetti
Tomate-Mozzarella
je 40-g-Btl.
(1 kg = 12.25)
oder Würzpaste
für
Nasi Goreng
Style
je 65-g-Btl.
(1 kg = 7.54)

Knaller
0.49
0.44
(1 kg = 11.00/6.77)

Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco
versch.
Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 3.99)

Knaller
2.99
2.89
(1 l = 3.85)

Pfanner
IceTea
versch.
Sorten,
je 2-l-Pckg.
(1 l = 0.60)

Aktion
1.19
1.11
(1 l = 0.56)

Wiesenhof
Bruzzer Mini
je 350-g-Pckg.
(1 kg = 10.83)
oder Bruzzler
Original
je 5 x 80-g-Pckg.
(1 kg = 9.48)

Knaller
3.79

Bauer
Fruchtjoghurt
versch. Sorten,
3,5% Fett,
je 250-g-Becher
(1 kg = 1.96)

Aktion
0.49

Alpro
Not Milk
je 1-l-Pckg.
oder Soya
Erdbeere
je 400-g-Becher
(1 kg = 3.73)

Aktion
1.49

Red Bull
Energy Drink
versch. Sorten,
koffeinhaltig,
je 0,25-l-Dose
(1 l = 3.96)
zzgl. 0.25 Pfand

Aktion
0.99

Saint Albay
frz. Weichkäse,
62% Fett i.Tr.,
je 180-g-Pckg.
(1 kg = 12.33)

Aktion
2.22

Milram
Veganer
Frühlingsstreich
je 155-g-Becher
(1 kg = 6.39)
oder
Frühlingsquark
je 185-g-Becher
(1 kg = 5.35)

Aktion
0.99

Wagner
Die Backfrische
Thunfisch
tiefgefroren,
je 340-g-Pckg.
(1 kg = 5.56)
oder Big City Pizza
Budapest
tiefgefroren,
je 400-g-Pckg.
(1 kg = 4.73)

Knaller
1.89

Coca-Cola*,
Coca-Cola
Zero*, Fanta
oder Sprite
Mischkasten
versch. Sorten,
je 12 x
1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.79)
zzgl. 3.30 Pfand

Aktion
9.49

Meggle
Streichart Vegan
oder Feine Butter
je 250-g-Becher/
Pckg. (1 kg = 5.56)

Aktion
1.39

Weihenstephan
Haltbare Milch
1,5/3,5%Fett,
je 1-l-Pckg.

Aktion
1.19

Iglo
15 Fischstäbchen
tiefgefroren,
je 450-g-Pckg.
(1 kg = 6.64)
oder Goldknusper
Filets Gold-Backteig
tiefgefroren,
je 300-g-Pckg.
(1 kg = 9.97)

Aktion
2.99

Dr. Oetker
Vitalis Müsli
versch. Sorten,
je 600-g-Pckg.
(1 kg = 4.15)

Aktion
2.49

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Bitte beachte unsere Öffnungszeiten am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CENTER.

Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

Großes ♥ für kranke Kinder: € 6.000,00 erarbeitet

Sommerfest bei REWE TEKin in Heusenstamm zu Gunsten des Vereins für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein Main e.V.

HEUSENSTAMM (AH). Ein Wochenende voller aktiver Menschen und einer großartigen Aktion konnten viele Rewe Besucher erleben. Sedat Tekin, Inhaber von Rewe in Heusenstamm, Frankfurter Straße 14, feierte mit vielen Kunden, Partnern, Freunden und all seinen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ein Sommerfest der besonderen Art! Hier wurde nicht einfach nur gefeiert, hier sollten krebskranke oder chronisch kranke Kinder unterstützt werden. Diese betroffenen Kinder und ihre Familien werden gefördert durch den Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein Main e.V. (VKKD).

Ab Freitag, den 7.07. und auch am Samstag den 8.07. wurden Tombola Lose verkauft. Würstchen, gespendet von „Best Worscht in Town“ und erfrischende Getränke luden die

Gäste ein, zu verweilen. Während die Erwachsenen ein Bier von den „Campusbrauern“ oder einen Gin von „OriGin“ genossen, konnten sich auch die Kinder amüsieren. Eine Hüpfburg sorgte dafür, dass auch die „Kleinen“ Ihren Spaß hatten...

Als Ergänzung gab es köstliches Eis aus dem „Eiscafé Picasso“, Heusenstamm.

Trotz der extremen Temperaturen war sich hier niemand zu schade, zum Gelingen des Sommerfestes und damit zur Erhöhung der Spendensumme, beizutragen.

Sogar der Bürgermeister von Heusenstamm, Steffen Ball, ließ es sich nicht nehmen, einen Beitrag zum Gelingen der Spendenaktion zu leisten. Er verkaufte eine Stunde lang an der Kuchentheke. Sein Erlös wurde großzügig verdoppelt und belief sich am Ende auf stolze 600,00 Euro!

Der größte Dank gilt aber laut Sedat Tekin, seinen Mitarbeiter, seinem tollen Team!

Erst ihre hervorragende Planung, ihr unermüdlicher Einsatz und Ihre Bereitschaft sich für eine gute Sache einzusetzen, hat diese ganze Aktion überhaupt erst möglich gemacht!

Am Ende der beiden Aktionstage kam eine Spendensumme von 5.433 Euro zusammen! Nach Aufrundung durch den Rhein Main Verlag werden somit stolze 6.000,00 Euro an den Verein übergeben.

Da kann man nur sagen: DANKE-SCHÖN, GANZ TOLL GEMACHT!

Die Spendenübergabe an den Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein Main e.V. erfolgte zeitnah.

Fotos: AH



JYSK: ENTDECKE „SCANDINAVIAN SLEEPING & LIVING“ IM SOMMER 2023!

JYSK, das Einrichtungsunternehmen mit den dänischen Wurzeln steht für „**Scandinavian Sleeping & Living**“. Mit immer neuen großartigen Angeboten für dein Zuhause und deinen Garten.

Inspiration und Shopping - wann und wo du willst

In unseren brandneu gestalteten Stores findest du viele skandinavisch angehauchte Inspirationen und Ideen. Unsere qualifizierten und kompetenten Mitarbeiter erwarten dich. Du kannst bei JYSK deinen ganz individuellen Beratungstermin vereinbaren und dich sogar online beraten lassen.

Dein perfekter Sommer

JYSK hat alles für deinen perfekten Sommer. Ob Gartenmöbel und Lounge-Sets für deine Terrasse, Bistrotische für deinen Balkon, Sonnenschirme, Lampen, Laternen oder Deko für eine gemütliche Atmosphäre - die Auswahl ist riesig.

Der JYSK Service für dich

Bei JYSK bekommst du viele Services für einen rundum sorglosen Einkauf. Mit einer 30 Tage Preisgarantie, 100 Tagen Probeschlafen auf unseren GOLD-Matratzen und unbegrenzter Artikelrücknahme. Zudem Dauerniedrigpreise auf über 1.000 Artikel und bis zu 25 Jahren Garantie auf unsere Produkte. Auch beim Aufbau deiner Möbel helfen wir dir gern.

JYSK ist immer in deiner Nähe

JYSK ist garantiert auch in deiner Nähe, denn in maximal 20 Minuten Fahrzeit erreichst du einen unserer über 960 Stores. Und in unserem Online-Shop www.jysk.de sind wir rund um die Uhr für dich da.

Besuche uns und entdecke die großartigen Angebote von JYSK.

Wir sehen uns! Oder wie man in Dänemark sagt: „Vi ses!“

JYSK.DE



Nie mehr Chaos im Kühlschrank

Boxen schaffen Platz



(AK-O). Lebensmittelverschwendung ist ein echtes Problem: Pro Kopf und Jahr landen in Deutschland etwa 75 Kilogramm Essen im Müll. Unordnung und ein mangelnder Überblick über die Vorräte im Kühlschrank sind mögliche Ursachen dafür, warum Obst, Gemüse, aber auch Milchprodukte, Eier und Aufschnitt verderben, anstatt verwendet zu werden. Um dem entgegenzuwirken und die Nahrungsmittel vor dem Müll zu retten, ist eine „Iss-mich-zuerst“-Box im Kühlschrank ideal: Lebensmittel, die eine kurze Haltbarkeit haben und schnell verzehrt werden müssen, landen darin. Steht die Box gut sichtbar im Kühlschrank, werden die Inhalte sicherlich nicht so leicht übersehen.

Tipps gegen das Chaos im Kühlschrank

Ein gut geordneter Kühlschrank ist nicht nur schöner anzusehen, sondern kann auch dabei helfen, weniger Lebensmittel verderben zu lassen. Um dauerhaft einen sauberen,

geordneten Kühlschrank zu haben, muss ein Rundumschlag her! So einfach geht's:

1. Den Kühlschrank komplett ausräumen, reinigen und alle verdorbenen Lebensmittel entsorgen.
2. System in die Lebensmittel bringen! Wer die Inhalte des Kühlschranks in Überkategorien wie Aufstriche, Obst, Gemüse, Käse und Co. unterteilt, kann langfristig leichter Ordnung halten. Jede Box hat nun eine klare Zuordnung!
3. Obst und Gemüse nach dem Einkauf waschen, dann sauber und verzehrfertig in die Boxen sortieren.
4. „Iss-mich-zuerst“-Box etablieren!

Boxen bringen Ordnung

Mit den richtigen Boxen bringt man dauerhaft System in den Kühlschrank – zum Beispiel mit den SmartStore Boxen von Orthex. Obst und Gemüse, Käse und Aufschnitt sowie Senf,

Ketchup und Co. bekommen ihren festen Platz in den stapelbaren, unterschiedlich großen Aufbewahrungsboxen (www.orthexgroup.de). Die kleineren Boxen eignen sich ideal für Weintrauben, Cherrytomaten oder Beeren, in größere Boxen passen beispielsweise Salate, Möhren und Eier sowie diverse Tuben und Gläser, die sonst in den Tiefen des Kühlschranks verschwinden. Durch das transparente Material sieht man auf den ersten Blick, was in der Box ist, und erspart sich das Suchen. So bleibt mehr Zeit, um entspannt zu kochen. Alle SmartStore Aufbewahrungsboxen sind aus robustem, recycelbarem Hartplastik und haben 10 Jahre Qualitätsgarantie vom Hersteller.



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

RheinMainVerlag

STROMNETZ DER ZUKUNFT? DA HABE ICH EINEN PLAN VON.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.

Lea W.

Projektleiterin Netzentwicklung
Strom bei der e-netz Südhessen
plant das Netz der Zukunft
und schützt das Klima.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt

entega**

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER



salelocal.de
KI-POWER FÜR IHRE WERBUNG
Partner des RheinMainVerlag
www.salelocal.de

*„Der Hund ist ein
Begleiter, der uns
daran erinnert,
jeden Augenblick
zu genießen.“*

Marla Lennard



Foto: pikabay

Tier der Woche



Emma

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Emma ist schon eine ältere und sehr ruhige Hündin. Sie ist einfach nur lieb und möchte gefallen. Sie liebt alle Menschen und stellt keine hohen Ansprüche. Auch kommt sie mit Hunden und mit Katzen klar.

Wer hat sich in die ältere aber noch absolut fitte Dame verliebt?

Emma ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 8 Jahre alt, ca. 45 cm groß und wiegt 18 kg.

Foto: HTB

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

www.rheinmainverlag.de
 Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

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**

Prickelnde Lebensfreude

Die Gaumenfreuden der Sächsischen Weinstraße entdecken

(DJD-K). Rheinhessen, die Pfalz oder Baden - die großen deutschen Weinbaugebiete sind allseits bekannt. Frankenweine wissen nicht nur Kenner zu schätzen. Doch für alle, die auf der Suche nach höchstem Wein genuss sind, hat auch der Osten Deutschlands einiges zu bieten: Im sächsischen Elbtal rund um Dresden, Radebeul und Meißen erstreckt sich eine der schönsten deutschen Weinregionen, die Sächsische Weinstraße. Auf gerade einmal 500 Hektar reifen hier die Trauben für Spitzenweine heran. Und mit Schloss Wackerbarth hat die Region nicht nur Europas erstes Erlebnisweingut, sondern auch eines der herausragendsten Weingüter der Welt zu bieten. Der perfekte Ort für Liebhaber von Natur, Kultur und Genuss. Alle Weinerlebnisse und weiteren Termine finden Interessierte unter www.schloss-wackerbarth.de.



Schloss Wackerbarth lädt mit seinem einzigartigen Ensemble zum täglichen Weingenuss im besonderen Ambiente ein.

Foto: djd-k/Schloss Wackerbarth/Oliver Killig

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 28

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

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

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

INSZENIEREN

INSZENIEREN

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

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



Schüler	Quint- essenz	trop. Nagetier	Figur in 'My Fair Lady'	Olympia- komitee	nord. Herden- tier	3./4. Fall von „wir“	Zu- fluchts- ort	Gebirge in Italien	Bund, Bündnis	Dach- winkel	wohl- tönend						
inter- venieren			9			Ab- fahrts- skilauf											
babylon. Gottheit		dt. Heimat- dichter †				5	Ader im Gestein	langer Spieß									
Erfinder e. Speise- würze	Sitten- lehre				Kranken- haus	Klavier											
		Getreide- sorte		kleine Deich- schleuse			Zitaten- sam- lung			Schla- gerstar (Roberto)							
Konkurs (ugs.)	geflügelte Liebes- götter	Auto- teil			2		wegen		Initialen Dylans								
				Sahara- gebirge		Teil der Bahn- anlage	Männer- kurz- name	4									
dt. Lan- deshaupt- stadt					franzö- sischer Polizist	Gottes Gunst	10			Luft- kissen im Auto							
		Schulter- tücher		indi- scher Gaukler			südeurop. Halbinsel	südafrik. Partei									
akadem. Titel (Abk.)	Erd- rutsch im Gebirge	lautlos				Plus- pole	farblos										
Ruhe- geld				konstant, konti- nuierlich		Sänger der 60er (Paul)		dafür, für			be- gründet						
		Spiel- fläche im Theater		Teil des Gürtels				unge- sitteter Mensch		molda- wische Währung							
Vergnü- gen (engl.)	Körper- flüssig- keit					Kolloid		Vorname Chagalls	Bär im 'Dschung- gelbuch'								
damals, einst- mals					6	deutsche Haupt- stadt	organi- sieren										
		1		südam. Brannt- wein	hinteres Schiffs- segel		3		Zier- pflanze	arab. Instru- ment							
Weiden des Rot- wildes	leichtes Möbel- stück	Monster		stechen (ugs.)			Stadt in Thü- ringen	Buch- staben- folge			Spalt- werk- zeug						
kennt- nisreich					sprach- gewandt	Straßen- sperre			8								
				franz. Revolu- tionär	ital. Insel			Wortteil: falsch		franz. Filmstar							
Erd- gürtel		Zweit- schrift, Kopie						engl. Männer- kurzname	EDV- Einheit								
antikes Pferde- gespann				Fremd- wortteil: nicht		Frauen- name	Agaven- blatt- faser				verblüht						
Blätter der Kassie					eine Farbe	Insel von Vanuatu			Patron der Juristen	bibli- scher Priester							
		Stadt- kreis in Japan		Zucht- stier			ein Umlaut	plötz- licher Einfall									
Gestalt der Edda	Teil des Schuhs					wohl- tönend											
Henne				Titu- lierung				eine Stil- epoche									
rumä- nische Währung		Zorn					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

Haushaltsauflösungen, Kleenumzüge, 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

ANZEIGEN

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



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

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotschen, 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

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

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

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

► Gesundheit

Massage - Schulter, Rücken, Fußreflexzonen
Medizinische Fußpflege
Freundliche Grüße Lena
Tel. 01 79 / 5 93 26 31

► Stellen

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

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! 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, Globus, HIT,
LIDL, Netto, Norma,
Frankfurter Oktoberfest,
Thomas Philipps, XXXLutz

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 Rhein Main Verlag

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, Anzeigensatz und Druck: 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 Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Blühendes Südhessen zieht Bilanz:

40.000 m² Blühflächen in 21 südhessischen Kommunen angelegt

SÜDHESSEN (PM). Blühende Wiesen und Säume mit heimischen Wildpflanzen sind wichtig für die biologische Vielfalt. Doch leider werden sie in unserer modernen Welt immer seltener. Hier setzte das Förderprogramm „Blühendes Südhessen“ der gemeinnützigen ENTEGA NATURpur Institut gGmbH an. Von Dezember 2019 bis Juni 2023 wurden in 21 Kommunen mit fachlicher Unterstützung der Biologin und Naturgartenplanerin Dr. Eva Distler rund 40.000 m² naturnahe Wildblumenwiesen, Säume und Wildstaudenbeete angelegt. Drei weitere Kommunen sind noch in der Umsetzung.

Zum offiziellen Ende des Projektes traf sich Matthias W. Send, Vorsitzender der Geschäftsführung der ENTEGA NATURpur Institut gGmbH, mit Jörg Rotter, Bürgermeister von Rödermark. "Wir verstehen uns als Impulsgeber für Klima- und Umweltschutz in der Region. Deshalb freuen wir uns sehr, dass so viele Kommunen engagiert am Projekt teilgenommen haben", erklärt Matthias W. Send. Auch in der Stadt Rödermark wurden Wildblumenwiesen und Beete mit heimischen Wildstauden angelegt. „Wir wollten mit unserer Beteiligung ein Zeichen für Artenvielfalt setzen und gleichzeitig die Bürgerinnen und



Bürger animieren, in ihren Gärten ebenfalls wertvolle Biotope zu schaffen“, begründet Bürgermeister Jörg Rotter das Engagement der Stadt. Auf fünf verschiedenen städtischen Grundstücken wurden im Frühjahr 2021 und im Herbst 2022 Blühflächen angelegt und diese haben sich seitdem sehr gut entwickelt. „Blühende Wildpflanzen sind nicht nur schön anzusehen, sondern dienen auch als Nahrungsquelle und Lebensraum für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten, die wiederum als Bestäuber für viele Pflanzen und als Teil der Nahrungskette unverzichtbar sind. Und auch verblühte Flächen haben wichtige Funktionen: Vögel und andere Tiere finden hier Unterschlupf und Nahrung“,

erläutert Naturgartenplanerin Dr. Eva Distler. Doch nicht nur die Natur profitiert von Blühflächen. Auch für den Menschen haben sie einen hohen Wert. Sie tragen zur Erholung und zum Naturerlebnis bei und können das Stadtbild verschönern. Zudem helfen sie, das Klima in Städten und Gemeinden zu verbessern.

ENTEGA NATURpur Institut

Das ENTEGA NATURpur Institut wurde 2008 von der ENTEGA AG als gemeinnützige GmbH gegründet, deren Aufgabe die Förderung des Umwelt- und Klimaschutzes ist. Das Institut unterstützt zum einen ausgewählte Forschungs- und Anwendungsprojekte in den

Bereichen Energieeffizienz und Erneuerbare Energien. Zum anderen fördert es mit der Veranstaltungsreihe „Energie für die Zukunft“ den gesellschaftlichen Diskurs über eine nachhaltige Energieversorgung. Seit 2019 trägt das Institut mit dem Förderprogramm „Blühendes Südhessen“ zum Natur- und Artenschutz bei. „Blühendes Südhessen“ wurde im Jahr 2020 von der Hessischen Umweltministerin Priska Hinz als offizielles Projekt der UN-Dekade zur Biologischen Vielfalt ausgezeichnet. Die Auszeichnung wird an Projekte verliehen, die sich in besonderer Weise für die Erhaltung der biologischen Vielfalt einsetzen.

Fotos: Entega

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:



Foto: djd/Spenglersan/maksym_azovtsev – Adobe Stock

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

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.

(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

-ANZEIGE-

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10-13 Uhr | 15-18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

**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