

meinsüdhessen

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

22. Juli 2023

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.505

DAHLER

**Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach**

DAHLER Hanau / Offenbach T 06182 992 604 dahler.com/hanau



Zur Website:



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2. Foto: Katharina N. auf pixabay

DIY-Sommer Sommerliche Bastel- und Rezeptideen



ENGEL ELEKTROMOBILE, der eFachhandel seit 2009 für: **e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile**
Beratung & großes Probefahren, täglich, 09:30-19Uhr, Samstag 09:30 – 16:00Uhr
Sprit sparen eBike fahren! Jetzt viele eBikes mit bis zu 15% Preisvorteil!

Für Pendler, Sport und Freizeit

Hot Sommer Sale

**Großer 22er Modell Abverkauf
Bis 20% !!!,**

**jetzt Probefahren
und zugreifen!**



eMTB

Fully neu € 5.999,-
Jetzt: € 4.499,-
Hardtail
Jetzt ab € 2.499,-
Marken-eBike!

**Hol-Bring Service, eig. Werkstatt
In-Zahlungnahme, Ratenzahlung
Kostenlose eBike 1st Inspektion
Gerne mit Termin: 06103 386 9449**



**Trekking/
Pendler
Kettler Q**

Bosch CX 625Wh ab € 3.299,-
ab € 3.299,-

eMobile,

eScooter
20km/h
ab € 1.049,-

sportlich mobil sein!

eMobile, sicher oder sportlich
12 o. 15km/h ab € 2.999,-
25km/h ab € 1.999,-



**E-SUV
Sportlicher Chic
BESV TRX 1.1
Neu € 4.199,-
Jetzt ab € 3.599,-
85NM, 720Wh**



**Comfort/
Enviolo**

**NEU: € 3.599,-
Jetzt ab € 2.999,-**



ENGEL ELEKTROmobile GmbH - Gleisstraße 3, Nähe REWE 63303 Dreieich/Dr'hain, Tel. 06103 386 9449
www.elektromobile-rhein-main.de info@lautlos-durch-rhein-main.de

DIY-Sommer

Sommerliche Bastel- und Rezeptideen



Foto: bazinga11980 auf Pixabay

(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 auseinanderschneiden 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 glatrühren 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

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.

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.

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

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.

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.

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.



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 Pflan-

zenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Arthrose-Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400mg 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.



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 Chruschik. 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, VASCO), 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: 600mg 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 101D • 10559 Berlin.

Sparkassenzweckverband Langen-Seligenstadt bestätigt

Frank Lortz im Amt des Verbandsvorsitzenden bis zum 31.12.2029

(SELIGENSTADT). In der öffentlichen Sitzung der Verbandsversammlung des Sparkassenzweckverbandes Langen-Seligenstadt am 06.07.2023 wurde Landtagsvizepräsident Frank Lortz für eine erneute Amtszeit einstimmig zum Verbandsvorsitzenden wiedergewählt. Die derzeitige Wahlperiode läuft Ende dieses Jahres aus; die neue Amtszeit erstreckt sich vom 01.01.2024 bis zum 31.12.2029. Als Verbandsvorsitzender bleibt Frank Lortz auch weiter Vorsitzender des Verwaltungsrates der Sparkasse Langen-Seligenstadt.

In der Sitzung der Verbandsversammlung wurde auch der vom Verwaltungsrat an diesem Tag fest-



gestellte Jahresabschluss der Sparkasse Langen-Seligenstadt für das Geschäftsjahr 2022 zur Kenntnis genommen. Den Geschäftsbericht für das Jahr 2022 hat die Sparkasse auf der homepage „sls-direkt.de/geschaeftsbericht“ veröffentlicht.

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

v. l. n. r.: Karlheinz Habermann (stellv. Vorsitzender des Vorstandes des Sparkassenzweckverbandes Langen-Seligenstadt), Dieter Jahn (Stv. Vorsitzender der Verbandsversammlung des Sparkassenzweckverbandes Langen-Seligenstadt), Frank Lortz (Vizepräsident des Hess. Landtags, Verbandsvorsitzender des Sparkassenzweckverbandes Langen-Seligenstadt und Verwaltungsratsvorsitzender der Sparkasse Langen-Seligenstadt), Clemens Jäger (Vorsitzender der Verbandsversammlung des Sparkassenzweckverbandes Langen-Seligenstadt), Klaus Tinnfeld (Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Langen-Seligenstadt).

Foto: Sparkasse



Unbeschwert trotz Antibiotika-Therapie? Dafür empfiehlt sich die Einnahme speziell ausgewählter, schützender Darmbakterien – von Anfang an.

Foto: stock.adobe.com/mimagephotos



Foto: stock.adobe.com/Blanscape

Damit Antibiotika nur Gutes tun

Den Schutz der Darmflora sichern

(WLM/PR). Perfekt aufeinander abgestimmt leben über 38 Billionen Bakterien im Darm eines einzelnen Menschen. Dieses Miteinander gerät in Gefahr, sobald Antibiotika eingenommen werden. Denn die oft unverzichtbaren Arzneimittel wirken nicht nur gegen krankmachende Erreger, sondern auch gegen Bakterien, auf die wir angewiesen sind. Mit einer probiotischen Unterstützung schon während der Behandlung kann es gelingen, den Schäden an der Darmflora deutlich zu reduzieren. Wissenschaftlich nachweisbar sind hierfür ausgewählte, in Innovall AB+ enthaltene Darmbakterien hervorragend geeignet.

Unser Darm wird von Milliarden unterschiedlichster Bakterienstämme besiedelt. Dieses sogenannte Mikrobiom (auch Darmflora genannt) hat viele wichtige Funktionen. Es schützt u.a. vor aggressiven Erregern, produziert wichtige Vitamine und sorgt dafür, dass Nährstoffe richtig verdaut und verwertet werden. Eine gesunde Darmflora ist nicht nur als dauerhafter Trainer unseres Immunsystems mitentscheidend für die Stärke unserer Abwehrkräfte, sondern hat vermutlich auch positiven Einfluss auf unsere Gefühlslage.

Antibiotika – oft unverzichtbar, aber folgenreich

Während oder nach einer Antibiotika-Therapie erleben Patienten immer wieder, wie diese für die Behandlung vieler Infektionser-

krankungen unverzichtbaren Arzneimitteln den Darm in Mitleidenschaft ziehen. Besonders Frauen kennen das: Im Anschluss an eine Antibiotika-Therapie stellt sich ein quälender Juckreiz im Intimbereich ein. Denn leider unterscheiden Antibiotika nicht zwischen gesundheitsfördernden Bakterien und krankmachenden Erregern. In der Folge gerät die gesamte körpereigene Bakterien-Flora massiv aus dem Gleichgewicht. Vor allem die Besiedlung der Darm- und Vaginalschleimhaut mit ihren schützenden Milchsäurebakterien wird drastisch gestört und kann die Abwehrkräfte des Körpers erheblich beeinträchtigen.

Kahlschlag im Darm mit heftigen Folgen

Wird die Gemeinschaft der Darmbakterien durch solche starken Einflüsse ge- oder zerstört, sprechen Mediziner von einer Dysbiose. Vielfach schon Stunden, manchmal auch erst Tage oder Wochen nach der ersten Antibiotika-Anwendung können Darmbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Übelkeit auftreten. Etwa jeder Zehnte entwickelt mehr oder weniger starke, als ‚Antibiotika assoziierte Diarrhoe‘ (AAD) bezeichnete Durchfälle. Doch ist dies noch nicht alles: Eine solche Dysbiose beeinträchtigt die natürliche Schutzbarriere unseres Körpers. Schnell breiten sich andere, oft gegen Antibiotika unempfindliche Erreger, aus. Besonders bei Frauen bekannt und berüchtigt ist in diesem Zusam-

menhang die Infektion mit dem Pilz ‚Candida albicans‘. Er befällt vorzugsweise den Mund- und Vaginalbereich und gilt als typische Folge einer Antibiotikabehandlung und der dadurch gestörten Besiedlung. Durch die Zerstörung der Darm- und Scheidenflora werden nützliche Bakterien abgetötet (z.B. Milchsäurebakterien), die für ein optimales Milieu und für die Immunabwehr wichtig sind. Parallel kann mit der leidenden Abwehrkraft die Anfälligkeit für einfache grippale Infekte ansteigen. Dies erklärt, warum sich Menschen nach vielfachen Antibiotika-Therapien oft immer wieder erkälten.

Gesunde Darmflora trotz Antibiotika

Beim Auftreten einer Bedrohung ist es meist sinnvoll, die Verteidigung zu stärken. Ganz in diesem Sinne argumentieren Experten wie der Internist und Gastroenterologe Dr. med. Andreas Niedenthal vom Magen-Darm Zentrum in Darmstadt: „Da das gesamte Mikrobiom durch Antibiotika in Mitleidenschaft gezogen wird, sollte man nicht erst nach der Antibiotika-Behandlung, sondern bereits ab dem ersten Tag mit einem Darmaufbau durch ausgewählte Probiotika unterstützen. So kann die Darmflora von Beginn an nachhaltig gestärkt werden, Nebenwirkungen treten seltener auf und das Immunsystem erholt sich deutlich schneller. Als besonders effektiv hat sich in mehreren Studien eine ganz spezifische Zusammensetzung aus vier starken

Lakto- und Bifidobakterienstämmen erwiesen (enthalten in Innovall® AB+, Kapseln, rezeptfrei in Apotheken). Nur eine Kapsel täglich reduziert nachweislich und deutlich antibiotikabedingte Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Der gezielte Einsatz dieses hochwertigen Probiotikums kann die Darmflora schon ab dem ersten Tag der Antibiotika-Behandlung stabilisieren und dabei helfen, sich danach schneller zu regenerieren. Eine langfristige und komplizierte Darmsanierung im Anschluss einer Antibiotika-Therapie bleibt damit erspart.

Das Plus zum Antibiotikum

Die schützenden Bakterien aus dem Probiotikum wurden von Wissenschaftlern gezielt so ausgewählt, dass sie sich im Darm zuverlässig ansiedeln und die Aufrechterhaltung der gefährdeten Darmflora während einer Antibiotika-Therapie gezielt unterstützen. Da sie natürlicherweise sowohl gegen Magen- als auch gegen Gallensaft resistent sind, zeigen sie eine hohe Überlebensfähigkeit im Verdauungstrakt. Sie kommen nachweislich genau dort an, wo sie wirken sollen. Diese gesicherte Stabilität und Haltbarkeit stellt einen weiteren großen Vorteil gegenüber einfachen Probiotika dar, die häufig nicht einmal die Magenpassage überstehen. Viele Gründe also, sich mit diesem Plus zum Antibiotikum den Schutz der Darmflora zu sichern. Damit Antibiotika nur Gutes tun.

Zwei Edelstahlhauben für doppelten Grillgenuss

Einer für alle

(AK-O). Wenn bei schönem Wetter gute Freunde zusammenkommen, wird gerne gegrillt. Ob nun große Party oder ein spontanes Essen zu zweit – mit dem richtigen Equipment stehen neben dem Grillspaß auch kulinarische Vielfalt und Genuss im Mittelpunkt. Denn während die Beef-Fraktion ein saftiges Steak bevorzugt, stehen die Gourmets auf Lachs mit gegrillten Avocados. Da normalerweise nur eine große Grillfläche zur Verfügung steht, wird alles nacheinander zubereitet. So sind die einen bereits satt, während die anderen noch warten. Nicht so aber beim Hightech-Gasgrill „Mars Pro“ des deutschen Feuerungsspezialisten Justus. Denn zwei getrennte Grillflächen mit unterschiedlichen Temperaturzonen machen es möglich: das gleichzeitige Zubereiten der unterschiedlichsten Gerichte.

Vielfalt ist Trumpf

Insgesamt wird dieser Gasgrill von sechs leistungsstarken, stufenlos

regulierbaren Hauptbrennern, einem Backburner und einem Seitenbrenner befeuert. Unter der linken der beiden doppelwandigen Edelstahl-Hauben mit Thermometer verbirgt sich eine große Grillfläche mit dreiteiligem, herausnehmbarem Gussrost – ideal auch für das Einsetzen eines Wok. Wer richtig einheizen will, schaltet den Backburner für die ganz große Hitze ein. Knuspriges Gyros oder karamellierte Ananas können hier auf dem Drehspieß ihre Runden drehen. Gleichzeitig werden daneben unter der kleineren Haube schonend und sanft Gemüse, Garnelen oder Fisch gegrillt.

Cooler Extras

Der fahrbare Gasgrill des hessischen Herstellers ist nicht nur technisch top, er ist mit seiner 1,90 Meter Breite ein absoluter Blickfang. Zudem bietet er noch weitere „Zutaten“: Der Unterschrank mit zwei Türen und Schubfächern hat



Fernsehkoch Sebastian Lege: „Dinner zu zweit oder Party mit Freunden – dieser Gasgrill trifft immer den richtigen Geschmack.“

Foto: Justus/akz-o

viel Platz für Geschirr, Zubehör und Gasflasche. Rechts befindet sich ein Seitenbrenner für die Zubereitung von Suppen und Saucen. Auf der linken Seite ist eine Ablage mit Universalbox, zum Beispiel für Eiswürfel. Hierzu hat der beliebte Fernsehkoch Sebastian Lege, der Justus bei der Produktentwicklung unterstützt, einen besonderen Tipp: „Die Eiswürfel kühlen nicht nur

die Drinks, sie können noch mehr: Einfach ein paar auf das brutzelnde Fleisch legen – so bleibt es extra saftig.“

Und wenn es dunkel wird, kommen seine blau beleuchteten Drehknöpfe besonders zur Geltung. Somit ist gewiss: Dieser Grill ist das Highlight! Unter www.justus.de gibt es weitere Informationen und clevere Tipps und Tricks.

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.



Großes ♥ für kranke Kinder: € 6.000,00 erarbeitet

Sommerfest bei REWE TEKIN in Heusenstamm zu Gunsten des Vereins für krebserkrankte 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 krebserkrankte oder chronisch kranke Kinder unterstützt werden. Diese betroffenen Kinder und ihre Familien werden gefördert durch den Verein für krebserkrankte 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 krebserkrankte und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein Main e.V. erfolgt zeitnah.

Fotos: AH



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**

Der Präsidentenwechsel im Rotary Club Offenbach Dreieich von Martin Stück zu Stephan Hayler

(OFFENBACH-DREIEICH). Der Rotary Club Offenbach Dreieich gibt bekannt, dass es einen Wechsel in der Position des Clubpräsidenten gegeben hat. Martin Stück übergibt das Amt des Präsidenten an Stephan Hayler.

Martin Stück, der den Rotary Club Offenbach Dreieich im letzten Jahr erfolgreich geleitet hat, wird nun die Verantwortung an Stephan Hayler übergeben. Stück hat während seiner Amtszeit das Clubleben aktiv gestaltet und zahlreiche Projekte initiiert, die einen positiven Einfluss auf die Gemeinschaft hatten. Sein Engagement und seine Führung haben den Club zu neuen Höhen geführt. Stephan Hayler, der das Amt des Präsidenten übernimmt, bringt eine beeindruckende Erfahrung und ein starkes Engagement für Rotary mit. Hayler ist seit vielen Jahren aktives Mitglied des Rotary Club Offenbach

Dreieich und hat in verschiedenen Positionen im Club gedient. Er ist fest entschlossen, die Clubaktivitäten fortzusetzen und das Erbe von Martin Stück erfolgreich fortzuführen.

Der Rotary Club Offenbach Dreieich ist eine angesehene Organisation, die sich gemeinnützigen Projekten und sozialen Initiativen widmet. Der Club engagiert sich in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Umwelt und anderen sozialen Belangen. Durch verschiedene Fundraising-Aktivitäten und Veranstaltungen trägt der Rotary Club zur Unterstützung lokaler Gemeinschaften bei. Martin Stück bedankte sich bei den Mitgliedern des Rotary Club Offenbach Dreieich für ihre Unterstützung während seiner Amtszeit als Präsident und wünschte Stephan Hayler viel Erfolg bei seinen zukünftigen Aufgaben. Hayler nahm die

Präsidentschaft mit großer Dankbarkeit an und versprach, die Werte und Ziele von Rotary weiterhin zu fördern.

Der Rotary Club Offenbach Dreieich freut sich auf eine erfolgreiche Zukunft unter der Führung von Stephan Hayler und setzt sein Engagement für die Gemeinschaft fort.

Foto: RC Offenbach-Dreieich

Rotary Club Offenbach-Dreieich

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich wurde am 17. März 1970 gegründet. Seitdem engagiert sich der Club mit seinen aktuell 49 Mitgliedern unter anderem für gemeinnützige, überwiegend regionale, Projekte. Rotary ist ein weltweit sozial engagierteres Netzwerk. Allein in Deutschland gibt es über 1.000 Rotary Clubs mit insgesamt mehr als 55.000 Mitgliedern.



Behutsamkeit gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien steht für Rotarier an erster Stelle.

Sudoku | Rätsel

	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	

Auflösungen der KW 28

■■■■BNW■■■U■■■A■■■
 MATROSE ■■ GESPENSTER
 ORION ■■ I ■■ OPERETTE ■■
 ■■M■■W■■STIL■■ROT■■E■■BI
 ■■EINMUETIG■■T■■PIKEN
 ■■EN■■IRR■■A■■JODEL■■RE
 UNZE ■■F■■ATHEN■■L■■EGK
 ■■E■■DEICH■■E■■SOIREE
 BALLON■■H■■SPRITZER■■
 ALL■■P■■OSLO■■AGA■■M■■C
 ■■B■■BETREUER■■N■■LIDO
 ■■ISE■■MAN■■B■■BARITON
 STOSS■■D■■SEGEL■■N■■MC
 ■■S■■DEKAN■■D■■SOS■■O
 ■■SUEDEN■■U■■GABEN■■KAR
 HEHL■■N■■UMWERBEN■■MD
 ■■EL■■ETON■■ELF■■N■■POE
 ■■LAUDATI■■O■■E■■MOTOR■■
 ■■ENKEL■■K■■IBIDET■■L■■Z
 UNDR■■QUART■■H■■T■■TOBI
 ■■ALBUM■■E■■LL■■O■■LN
 ■■ERBE■■E■■VISITATION
 ■■U■■S■■ALSO■■BRAUEREI
 ■■BEHANDLUNG■■AUSREDE
 ■■ROMMEE

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

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



Schüler	Quintessenz	trop. Nagetier	Figur in 'My Fair Lady'	Olympiakomitee	nord. Herdentier	3./4. Fall von 'wir'	Zufluchtsort	Gebirge in Italien	Bund, Bündnis	Dachwinkel	wohl-tönend			
inter-venieren			9			Ab-fahrts-skilauf								
babylon. Gottheit			dt. Heimatdichter †			5	Ader im Gestein	langer Speiß						
Erfinder e. Speise-würze	Sitten-lehre			Kranken-haus		Klavier								
			Getreide-sorte	kleine Deich-schleuse			Zitaten-samm-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				
Verg-nügen (engl.)	Körper-flüssigkeit			Kolloid		Vorname Chagalls	Bär im 'Dschun-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				11	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	7											
				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

Haushaltsauflösungen
☎ 0173 - 8809632
Wolfgang Appel

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

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

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, 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

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 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, 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 Werbebotsaufkleber 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

ANZEIGEN

Telefon
061 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de



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

*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

-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:

Foto: djd/Spenglersan/maksym_azovtsev – Adobe Stock

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

(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

**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