

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**
Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

22. Juli 2023

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 8.080

Die Heimat im Abo
Heimatblatt Rödermark



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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

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



DIY-Sommer Sommerliche Bastel- und Rezeptideen

Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

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

GAWE-BAU
Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991
www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG



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!

**Trekking/
Pendler
Kettler Q**
Bosch CX 625Wh ab € 1.049,-
ab € 3.299,-

**Comfort/
Enviolo**
NEU: € 3.599,-
Jetzt ab € 2.999,-

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

eMobile, sportlich mobil sein!
eScooter 20km/h
12 o. 15km/h
ab € 2.999,-

eMobile, sicher oder sportlich
25km/h
ab € 1.999,-








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

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 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 Behandlung Nach 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) Chruschak. 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 101D • 10559 Berlin.

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



JYSK
Scandinavian Sleeping & Living



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.





Start ins Berufsleben

karriere.bgetem.de

(SPP-O). Berufsgenossenschaften, wie die Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM), unterstützen Unternehmen im Arbeitsschutz, betreuen Versicherte nach Arbeitsunfällen oder bei Berufskrankheiten und sichern deren Lebensunterhalt finanziell ab. Bei der BG ETEM gibt es viele interessante Ausbildungsmöglichkeiten – von der Hotelfachkraft bis zum

dualen Studium. Und das Wichtigste: Absolventen haben gute Übernahmechancen.

Berufsgenossenschaften zählen als gesetzlich vorgeschriebene Sozialversicherung zu den Körperschaften des öffentlichen Rechts und ihre Mitarbeitenden gehören zum Öffentlichen Dienst. Wer hier arbeitet, profitiert von einem sehr sicheren Arbeitsplatz – was ebenfalls für

eine Ausbildung bei der BG ETEM spricht, denn man muss sich in der Regel kaum Sorgen um Arbeitslosigkeit machen. Während man in der Hauptverwaltung in Köln zum Beispiel nach der mittleren Reife eine Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten oder zur Fachinformatikerin oder zum -Fachinformatiker durchlaufen kann, werden in den Bildungsstätten Bad Münstereifel

und Linowsee Hotel- und Restaurantfachleute sowie Köche oder Köchinnen ausgebildet. Der theoretische Teil der Ausbildung findet im Blockunterricht am Berufskolleg Eifel in Kall oder im Oberstufenzentrum Ostprignitz-Ruppin in Neuruppin statt. Interessierte sollten einen guten Hauptschulabschluss mitbringen. Offene Ausbildungsplätze findet man unter karriere.bgetem.de

Muskel-Skelett-Erkrankungen

Wie man ihnen vorbeugen kann

(SPP-O). Nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) machen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems den größten Anteil an den Arbeitsunfähigkeits-Tagen aus. Mehr als 20 Prozent aller Fehltage gehen auf Beschwerden der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke zurück. Nicht nur die Fürsorgepflicht sollte Unternehmen an den gebotenen Handlungsbedarf erinnern. Es ist in ihrem eigenen Interesse, dafür zu sorgen, dass die Mitarbeitenden gesund bleiben und bei der Arbeit keinen unnötigen, zusätzlichen Belastungen ausgesetzt werden. Speziell für kleinere Unternehmen hat die Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) den ErgoChecker entwickelt, der dabei hilft, Handlungsbedarfe zu erkennen und Tätigkeiten ergonomisch zu gestalten. Eine kurze Anleitung gibt zum einen Tipps, wie Führungskräfte ihr Team dazu einladen

können, ergonomische Probleme am Arbeitsplatz aufzudecken. Zum anderen enthält der ErgoChecker einen doppelseitigen Fragebogen für

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, mit dem sie belastende Tätigkeiten jeweils in Zweier-Teams beobachten, ausführen, besprechen sowie

ihre Lösungsvorschläge dokumentieren können. Unter www.bgetem.de (Webcode M2I573760) kann der ErgoChecker bestellt werden.



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, gechipt 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**

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-flüssig-keit			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				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

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, 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

Haushaltsauflösungen ☎ 0173 - 8809632 Wolfgang Appel

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

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
EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Vertrieb: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 2023.
Anzeigen: 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





www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten 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.



Sie arbeiten gerne in einem Team, übernehmen Verantwortung und mögen eigenständiges Arbeiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig.
Wir suchen für unseren Senioren- & Pflegepark Rödermark ab sofort eine engagierte und verantwortungsbewusste

Hauswirtschaftskraft (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Ihre Aufgaben:

- Vorbereiten des Frühstücks, Kaffee und Kuchens, sowie des Abendbrots für unsere Bewohner
- Geschirraufbereitung und Reinigungsarbeiten in der Küche
- Vorräte auffüllen
- Warenannahme und dessen Verräumung
- Selbstständige Durchführung allgemeiner, hauswirtschaftlicher Tätigkeiten
- Hygienische Reinigung der Küche und der Wohnbereiche
- Einhaltung und Kontrolle der Hygienevorschriften (HACCP)

Das bringen Sie mit:

- Sorgfalt und Zuverlässigkeit
- wertschätzender Umgang mit unseren Bewohnern, Angehörigen und Teamkollegen
- hauswirtschaftliche Kenntnisse und gerne auch Kenntnisse im Umgang mit Lebensmitteln (ist keine zwingende Voraussetzung)
- eine aufgeschlossene, freundliche und kommunikative Persönlichkeit
- gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Gesundheitspass (kann auch über uns beantragt werden)

Ebenso suchen wir ab sofort eine

Verwaltungskraft (m/w/d) in Teilzeit

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung telefonisch, per E-Mail oder schriftlich an unten stehende Adresse.



Senioren- & Pflegepark Rödermark
Carl-Zeiss-Straße 30
63322 Rödermark Tel.: 06074 - 69 63 20
Info@senioren-pflegepark-roedermark.de

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

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-

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