

**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 € 3.299,-

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

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

**eMobile, eScooter**  
20km/h  
ab € 1.049,-

**sportlich mobil sein!**  
eMobile, sicher oder sportlich  
12 o. 15km/h  
ab € 2.999,-

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

albero-immobilien.de  
fon 0 61 82 2 38 70

Objektiv & unabhängig

albero  
nein-immobilienpartner

mein südhessen  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag

**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



**PflegeKräftig**

HÄUSLICHER PFLLEGEDIENST

**Wir informieren Sie:**

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
  - bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal
- durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

**Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen**

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefachkräften beraten und schulen zu lassen.

Kostenlose Schulung  
für Pflegepersonen  
Wir beraten/schulen Sie!  
0 61 82 - 955 46 55

**Ihr ambulanter Pflegedienst**  
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen  
**Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt**  
www.pflegekraeftig.de

## Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

## Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touraha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467  
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.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

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in  
Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach T 06182 992 604 [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

[WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE](http://WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE)

Anzeige

GESUNDHEIT

## Pflanzliche Tablette hilft bei Arthrose

**Medizinischer Erfolg:** Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien – die Patienten sind deutlich beweglicher<sup>1</sup> und haben weniger Schmerzen<sup>2</sup>.

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, Gelenium<sup>®</sup> 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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup> Viele Betroffene konnten zudem die Einnahme chemischer Schmerzmittel deutlich reduzieren.<sup>2</sup>

**Fazit: Mit dem pflanzlichen Wirkstoff in Gelenium<sup>®</sup> Extract können Sie Arthrose-Schmerzen wirksam lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelenium<sup>®</sup> Extract.**

**Beweglichkeit**  
Erwiesene Verbesserung um  
**+35%**<sup>1</sup>

**Gelenkschmerzen<sup>2</sup>**  
Erwiesene Linderung –  
pflanzlicher Wirkstoff  
ist mit chemischen  
Schmerzmitteln  
vergleichbar<sup>2</sup>

Vor  
Behandlung

Nach  
Behandlung

Für die Apotheke



**Gelenium<sup>®</sup> Extract**

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

[www.gelenium.de](http://www.gelenium.de)

<sup>1</sup> Wegener. In: Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. <sup>2</sup> Chrubasik. 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 Gelenium Extract. <sup>3</sup> Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien.

**Pflichttext: Gelenium<sup>®</sup> 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.



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.

www.rheinmainverlag.de

# Skate- Night 2023:

Die nächste Tour ist schon Donnerstag, 27. Juli

**SELIGENSTADT (RA).** Gemeinschaft, Spaß, Bewegung an frischer Luft – das alles und noch viel mehr vereint die Seligenstädter Skate-Night. Im April war Saisonauftakt und am Donnerstag dem 27. Juli geht es in die nächste Runde. Streckenpause ist beim Eiscafé Badehaus.

„Das Mitfahren ist kostenfrei, alle Teilnehmenden sind versichert und für Straßensperrungen ist auch gesorgt. Die Einhardstadt Seligenstadt, die SeligenStadtMarketing GmbH, die Sparkasse Langen-Seligenstadt als Hauptsponsor sowie unterschiedliche Strecken-Sponsoren übernehmen anfallende Kosten“, macht Bürgermeister Dr. Daniell Bastian aufmerksam.

Beginn ist immer um 20 Uhr auf dem Parkplatz an der Feuerwehr (Frankfurter Straße 31). Schutzkleidung, besonders Helme, sind erforderlich.

Streckenpläne sind auf dem Regionalportal zu finden: [www.unser-seligenstadt.de](http://www.unser-seligenstadt.de)

## Termine in diesem Jahr:

Donnerstag, 27. Juli  
(Pause beim Eiscafé Badehaus)

Donnerstag, 31. August  
(Pause beim Restaurant Milano)

Donnerstag, 14. September  
(ohne Pause).

Foto: pixabay



www.rheinmainverlag.de  
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

## 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.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

# 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 Verbandsvorstandes 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 Tinnefeld (Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Langen-Seligenstadt).

Foto: Sparkasse

## Prominente Einträge ins Goldene Buch der Einhardstadt:

Nancy Faeser, Freiherr Götz von Berlichingen  
und Dr. Hans Jürgen Wolfring beim städtischen Empfang

SELIGENSTADT (RA). Traditionell veranstaltet die Stadt Seligenstadt zusammen mit der Ordensbruderschaft zum Steyffen Löffel und dem Heimatbund vor der Ankunft des Geleitzuges und vor dem historischen Löffeltrunk am letzten Sonntag, 16. Juli auf dem Marktplatz einen Empfang im Großen Sitzungssaal. Dort trugen sich in einer kleinen Feierstunde die designierten Löffeltrinker in das Goldene Buch der Stadt ein.

Die drei diesjährigen Kandidaten wurden vom „Fauth“ Dr. Hans Rolf Flechsenhar am 18. Juni proklamiert, es sind Freiherr Götz von Berlichingen, Bundesinnenministerin Nancy Faeser und der Seligenstädter Arzt Dr. Hans Jürgen Wolfring.

Bürgermeister Dr. Daniell Bastian begrüßte die prominenten Kandidaten sowie zahlreiche Ehrengäste. Er freute sich, dass weitere Einträge in das inzwischen vierte Stadtbuch kommen und erzählte, dass der erste Eintrag aus dem Jahr 1978



Gruppenbild mit Bürgermeister, Erster Stadtrat und Heimatbundvorsitzenden Richard Biegel, Nancy Faeser Bildmitte.

Foto: Stadt Seligenstadt

stammt. Damals trug sich unter Bürgermeister Willi Brehm die damalige Bundestagspräsidentin Annerie Renger, SPD, als Gast ein. Heimatbundvorsitzender Richard Biegel gab einen kurzen Rückblick auf den Kaufmannszug und andere

Geleitsveranstaltungen und hob die große generationsübergreifende Begeisterung hervor. „Fauth“ Dr. Flechsenhar verlas im Anschluss die Proklamation.

Für die musikalische Untermalung sorgte Thomas Gabriel am Flügel

und rührte mit der vorgetragenen, extra für den Tag und auf die Kandidaten gedichteten „Kleinen Löffelkunde“ und dem anschließenden Stück „Kein schöner Land“ zu Tränen.

Fotos: Stadt Seligenstadt

## 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](http://www.htb-ev.de)

Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838.

[www.rheinmainverlag.de](http://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](http://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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**



Die Mitmachzeitung am Wochenende!

Erste Hilfe



Überfall, Verkehrsunfall .....	110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst .....	112
Polizeistation Seligenstadt .....	0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf .....	0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst .....	116 117
Zahnärztlicher Notdienst .....	018 05 / 60 70 11
Seelsorge-Telefon .....	116 123
Asklepios Klinik Seligenstadt .....	0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt .....	0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg .....	0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau .....	0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach .....	0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach .....	0 69 / 8 50 50
Tierärztliche Klinik .....	0 6182 / 2 10 26
EVO-Störungsdienst Strom .....	08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser .....	0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht .....	0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf .....	116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt .....	0 6182 / 87-0



NOTDIENSTE

22. bis 28. Juli

**22 FLORA-APOTHEKE FROSCHHAUSEN**  
Seligenstädter Straße 1, Telefon 82 62 58

---

**23 ST.-KILIAN-APOTHEKE MAINFLINGEN**  
Brüder-Grimm-Straße 23, Telefon 8 2195 00

---

**24 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN**  
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

---

**25 VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM**  
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23

---

**26 EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG**  
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

---

**27 FLORA-APOTHEKE FROSCHHAUSEN**  
Seligenstädter Straße 1, Telefon 82 62 58

---

**28 ST.-KILIAN-APOTHEKE MAINFLINGEN**  
Brüder-Grimm-Straße 23, Telefon 8 21 95 00

BLEIBEN SIE GESUND!

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■■B■■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■■OE■■MOTOR■■  
 ■■ENKEL■■K■■BIDET■■L■■Z  
 UNDR■■QUART■■H■■TOBI  
 ■■ALBUM■■E■■LL■■O■■LN  
 ■■ERBE■■E■■VISITATION  
 ■■U■■S■■ALSO■■BRAUEREI  
 ■■BEHANDLUNG■■AUSREDE  
 ■■ROMMEE

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](http://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-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				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](http://www.wm-aw.de) Fa.

**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

## 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**

**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

**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**

**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](http://www.dachbleche24.de)

## ► 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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://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](mailto:info@rheinmainverlag.de)

**Geschäftsführung:** Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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](http://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](mailto:info@mein-suedhessen.de)



# Blühendes Südhessen zieht Bilanz:

40.000 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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 <sup>(1)</sup>, 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](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de).

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



## **EGRO**

Direktwerbung GmbH