

meinsüdhessen

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

29. Juli 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

hessen

auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://www.facebook.com/rheinmainverlag)



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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Claudio_Scott auf Pixabay

Gesunder Schlaf: Mehr als nur Erholung



Gesunder Schlaf: Mehr als nur Erholung

(DRM). Rund ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit Schlafen – umgerechnet bedeutet dies, dass bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren eine Person ungefähr 26 bis 27 Jahre schlafend verbringt. Zwar sind unsere Schlafgewohnheiten unterschiedlich, einige Menschen benötigen möglicherweise mehr oder weniger Schlaf als der Durchschnitt, dennoch ist Schlafen eine wesentliche und lebensnotwendige Funktion des Körpers!

Schlafen in Phasen

Unser Schlaf besteht aus vier verschiedenen Phasen, die sich während der Nachtruhe abwechseln. In der Einschlafphase gleiten wir vom Wachzustand in den Schlaf. Dies dauert meist nur wenige Minuten. Die Leichtschlafphase macht den größten Teil unseres Schlafes aus, etwa 50 bis 60 Prozent der Gesamtschlafdauer. In dieser Phase sinkt unsere Körpertemperatur leicht ab, die Herzfrequenz und die Atmung werden reguliert. Die darauffolgende Tiefschlafphase ist besonders wichtig für unsere körperliche Erholung und die allgemeine Gesundheit. Der Tiefschlaf spielt eine wichtige Rolle bei der Reparatur und dem Wachstum von Gewebe, der Stärkung des Immunsystems und der Sicherung von Gedächtnisinhalten.

Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) wurde früher als Traumschlaf bezeichnet und zeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen unter geschlossenen Augenlidern aus. Die Phase ist besonders wichtig für unsere geistige und seelische Ruhe. Hier werden unsere Gedächtnisinhalte verarbeitet und unsere Gehirnaktivität erhöht sich. Dies ist die Phase, in der die meisten lebhaften Träume auftreten.

Diese Phasen wiederholen sich in einem zyklischen Muster während der gesamten Nacht. Ein typischer Schlafzyklus dauert etwa 90-120 Minuten und besteht aus einem Durchlauf durch die genannten Phasen. Im Laufe der Nacht durchläuft der Körper mehrere Schlafzyklen, wobei der Anteil des Tiefschlafs abnimmt und der des REM-Schlafs zunimmt.

Hormone im Gleichgewicht

Bei Dunkelheit produziert der Körper das Hormon Melatonin, das den Schlafrhythmus und die Organfunktionen im Gleichgewicht hält. Außerdem wird während des Schlafens das appetithemmende Hormon Leptin freigesetzt. Im Gegenzug regt das Gehirn im Wachzustand die Produktion von appetitanregendem Ghrelin frei. Verschiebt sich dieses Gleichgewicht, durch mangelnden Schlaf, kann dies zu Gewichtszunahme führen.

Im Schlaf regeneriert und repariert sich der Körper, das Gehirn verarbeitet Informationen und Hormone werden ausbalanciert. Dafür ist eine ausreichende Menge Schlaf, in der Regeln 7 bis 9 Stunden für Erwachsene notwendig, um diese Funktionen zu ermöglichen.

Zu wenig Schlaf macht krank

Schlafmangel kann ernsthafte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, das haben diverse Studien gezeigt. Wer unter chronischem Schlafmangel leidet, erhöht das Risiko für Gesundheitsprobleme wie Übergewicht, Diabetes, Herzkrankungen und psychische Krankheiten. Außerdem beeinflusst schlechter Schlaf unsere kognitiven Fähigkeiten, was zu Gedächtnisproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten und verminderter Leistungsfähigkeit führen kann.

5 Tipps für eine bessere Schlafqualität

- **Schlafroutine:** Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus ist wichtig, um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten. Deshalb sollten Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, auch am Wochenende.
- **Schlafumgebung:** Eine ruhige, dunkle und kühle Umgebung, ist

förderlich für guten Schlaf. Lüfte Sie das Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen gut durch, um für frischen Luft zu sorgen. Auch die Investition in eine qualitative bequeme Matratze und ein geeignetes Kissen wird sich lohnen.

- **Entspannungstechniken:** Vor dem Schlafengehen können Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Lesen helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und den Übergang zum Schlaf zu erleichtern.
- **Ernährung:** Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee und Energydrinks. Alkohol und schwere Mahlzeiten können ebenfalls den Schlaf stören.
- **Technologie:** Vermeiden Sie die Verwendung von elektronischen Geräten wie Smartphones oder Tablets direkt vor dem Schlafengehen. Das bläuliche Licht dieser Geräte kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören.

Foto: muntazar mansory auf Pixabay

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Den Traum vom Frieden wachhalten

Von Pfarrerin Heike Zick-Kuchinke
Evangelische Kirchengemeinde
Steinheim/M

Juli – endlich Urlaub!

Alles Schwere mal hinter sich lassen...

– ...und dann so ein Monatsspruch: **„Jesus spricht: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet.“** Mt. 5, 44-45

Die Feindesliebe, lange Markenzeichen der Christen, führt unter ihnen zu Spaltung und nicht zuletzt auch zu Anfeindungen. Angesichts der Kriege in Afghanistan, Syrien und spätestens seit dem Einmarsch der russischen Armee in die Ukraine gilt die Feindesliebe als nicht mehr zeitgemäß, geschweige denn realitätstauglich.

Doch was heißt hier realitätstauglich? Mit der Forderung nach Verzicht auf Rache bestätigt Jesus ja erst einmal nur das, was schon seit alttestamentlichen Zeiten galt. Alles Überlieferte ist gutes Gebot Gottes und soll den Menschen helfen, miteinander in Frieden zu leben.

So will von Beginn an das Gebot „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ nicht der Rachsucht Raum geben und sie rechtfertigen, sondern, ganz im Gegenteil, will sie eingrenzen und Verhältnismäßigkeit herstellen: „Nimmst Du mir mein Auge, so musst Du mit deinem Auge mir das wiedergeben, was ich damit verloren habe.“ Gewalt soll nicht eskalieren, sondern eingedämmt werden. Wusste man doch schon damals, dass Hass wieder Hass hervorruft und Gewalt immer neue Gewalt. So will das Gebot „Auge um Auge“, dass Gewalt sich nicht zur Katastrophe entwickelt. Und die Rache im Sinne der Herbeiführung einer Gerechtigkeit ist Gott allein vorbehalten.

Allerdings spitzt Jesus dieses Gebot in der Bergpredigt noch einmal zu - und das ist mehr als eine Radikalisierung und Provokation, es ist eine echte Zumutung.

Wir brauchen solche vernünftigen Gesetze, die Grenzen setzen und deren Überschreitung Einhalt gebieten. Sie sollen und wollen dazu beitragen, dass ein friedliches Miteinander möglich ist und bleibt, so wie Gott es sich für alle Menschen wünscht. Und diese Grenzen gilt es zu verteidigen, wenn nötig auch mit Gewalt, auch wenn wir immer



wissen sollten, dass wir damit nicht den Willen Gottes erfüllen, sondern das kleinere von zwei Übeln wählen. Von dieser Schuld kann uns nichts und niemand freisprechen. Und gleichzeitig darf es immer den Traum von einer anderen, einer besseren und friedlicheren Welt geben. Eine Welt, in der jede und jeder in seinem Haus, im Schatten des Weinstocks in Frieden wohnen kann. In der der eigene Garten bepflanzt und, wie in diesen Tagen, die Früchte geerntet und gegessen werden können. In einer Welt, in der Menschen sich lieben dürfen, wie sie möchten, und alle Kinder aufwachsen und ihre Talente entfalten können. In einer Welt, in der Frieden und Gerechtigkeit herrschen und niemand Mangel erleben muss. Einer Welt, in der das Leid ein Ende hat. Also: in einer Welt, wie Gott sie sich für die Menschen wünscht.

Diese uralte Vision der Propheten nimmt Jesus neu auf und beschreibt sie jenen Menschen, die nach Orientierung suchen in einer Welt, in der – wie heute – Kriege, Tyrannei, Hass, Gewalt und Elend herrschen. Ja, vielleicht brauchen wir gerade jetzt zu Beginn der großen Sommerpause die Erinnerung an diese uralte Vision, die klare Zusage: Gott hält in all diesem Chaos eine andere Welt für uns bereit, auch wenn wir nicht wissen, wie. Aber der Traum einer friedvollen Welt wird wachgehalten, darf geträumt werden, auch wenn es unvernünftig ist und alles Vorstellbare übersteigt.

Lassen wir alles Schwere in der Tat hinter uns und lassen uns neu Kraft schenken, darum zu ringen, wie dieser Traum geerdet werden kann und wir neu „Kinder des Vaters im Himmel“ werden.

Foto: privat

Sicher ist sicher

Wertsachen und wichtige Dokumente gehören in einen Tresor

(DJD-K). Es soll Menschen geben, die Weihnachtsgeschenke erst Jahre später wiederfinden - zu gut die Verstecke auf dem Dachboden oder ganz hinten im Kleiderschrank. Viele nutzen tatsächlich diese und ähnliche Orte, um wertvollen Schmuck, teure Uhren oder Bargeld im Haus zu verbergen. Dass das keine gute Idee ist, zeigt sich spätestens, wenn ein Einbrecher alle Schränke gründlich durchwühlt, weil er diese einschlägigen Verstecke häufig ganz genau kennt. Wertvolles Eigentum gehört stattdessen an einen sicheren Aufbewahrungsort, gerade in den eigenen vier Wänden. Hochwertige Tresore schützen dabei nicht nur Wertgegenstände, sondern ebenso wichtige Unterlagen und Dokumente.

Auf geprüfte Qualität achten

Wer die Anschaffung eines Wertschranks plant, sollte genau hinschauen: Vermeintlich preisgünstige Lösungen vermitteln ein trügerisches Gefühl der Sicherheit, das nicht der Realität entspricht. Denn Profis können Billig-Tresore oft spielend leicht knacken. Mehr Vertrauen und Sicherheit vermitteln Qualitätstresore, die von einem unabhängigen Prüfinstitut zertifiziert wurden. „Die Zertifizierungsplaketten finden sich in der Regel auf der Innenseite der Tresortür“, erklärt Markus Hartmann, Vorstand des Vertriebs der Hartmann Tresore AG. Zudem sind im Vorfeld verschiedene Fragen zu klären. Wie viel Platz soll der Tresor bieten, wo soll er im Haus platziert werden, ist

auch ein Feuerschutz gewünscht? Diese und weitere Fragen werden in einer persönlichen Beratung geklärt. Die Sicherheitseinstufung zum Beispiel hat entscheidenden Einfluss darauf, bis zu welchem Betrag der Tresorinhalt versichert werden kann.

Unauffällig ins Zuhause integrieren

Unterschiede gibt es ebenfalls beim Schließsystem: Neben gängigen Doppelbartschlössern mit zwei Schlüsseln sind Zahlenschlösser beliebt, die mit einem vier- bis achtstelligen Code geöffnet werden. Alternativ lässt sich der Zugang mit dem persönlichen Fingerabdruck regeln, dafür eignen sich biometrische Verschlusssysteme. Beispielsweise unter www.hartmann-tresore.de gibt es einen Überblick zu den verschiedenen technischen Lösungen und weitere Tipps rund um den Kauf eines Wertschranks. Der klassische Look eines Tresors muss heute übrigens nicht mehr sein. Möbeltresore lassen sich unauffällig in Einbauschränke oder Sideboards integrieren. Alternativ sind auch Möbel erhältlich, die den Wertschrank komplett umrahmen und sich somit harmonisch in das Wohnumfeld einfügen.

Bargeld oder wertvollen Schmuck im Kleiderschrank verbergen? Deutlich sicherer ist die Aufbewahrung in einem hochwertigen Tresor.

Foto: djd-k/Hartmann Tresore/
Getty Images/Vyacheslav Dumchev



Aufmerksamkeitsspanne verbessern

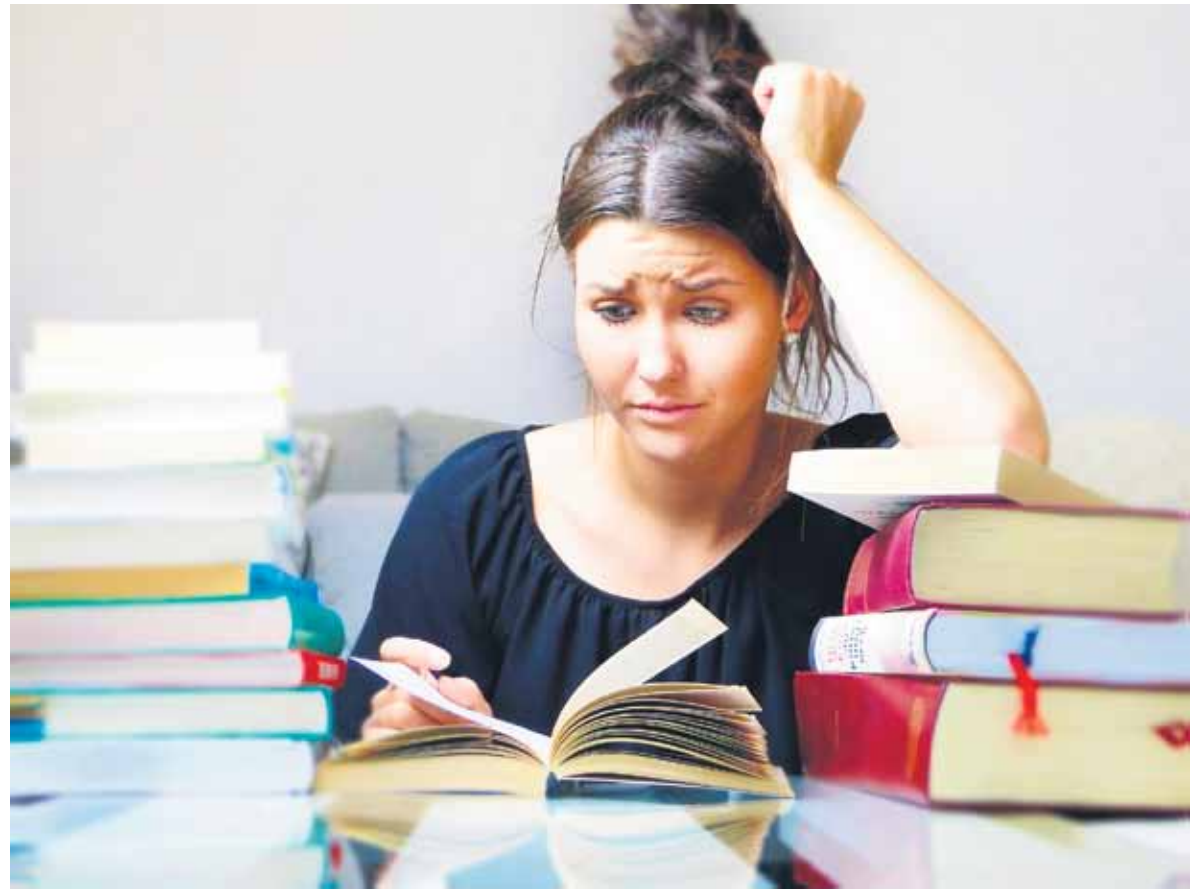
(AK-O). Um effektiv arbeiten oder lernen zu können sollte man an seinem Arbeitsplatz auf einige wichtige Dinge achten, damit man sich nicht von Kleinigkeiten ablenken lässt. Sehr leicht kann es passieren, dass man schnell die Aufmerksamkeit auf das eigene Vorhaben verliert: entweder klingelt das Handy oder man fängt an sich mit Dingen auseinanderzusetzen, welche einen von der eigentlichen Arbeit ablenken. Um aber die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu verbessern, gibt es einige Tipp und Tricks.

Das Umfeld

Der wohl wirksamste und simpelste Tipp, den man nutzen kann, ist, dass man seinen Schreibtisch bzw. seinen Arbeitsplatz immer sauber und geordnet halten sollte. Durch ein ordentliches Umfeld kann man sich bei seiner Arbeit automatisch besser konzentrieren, weil man nicht noch das Verlangen hat aufzuräumen und man sich sofort organisiert und produktiver fühlt.

Vorbereitung ist Alles

Des Weiteren ist es wichtig, dass man sich auf die Arbeit oder das Lernen vorbereitet. Das heißt, man sollte sich ein leckeres und frisches Getränk vorbereiten und wenn gewollt auch ein paar Snacks, die man sich nebenbei als eine kleine Be-



lohnung nehmen kann. Wenn man diese Sachen gleich parat hat, muss man nicht zwischendurch aufstehen und den Arbeitsplatz verlassen, um sich diese Dinge zu holen. Somit wird die Aufmerksamkeit nicht unterbrochen.

Unser Handy, die Ablenkung Nummer eins

Die wesentlichen Störfaktoren müssen auf alle Fälle vom Arbeitsplatz verschwinden. Das Handy sollte nicht direkt neben einem liegen, wenn man sich gerade konzentrieren muss. Bestenfalls legt man das Handy gleich in einen anderen Raum, um eine Ablenkung zu verhindern. Natürlich muss das Handy lautlos geschaltet werden, um von dem Klingelton nicht gestört zu werden. Falls man eine Smartwatch besitzt, sollte auch diese während der Zeit der Konzentration abgelegt werden.

Einfach mal Entspannen

Um die Aufmerksamkeit nun aber aufrecht zu erhalten, müssen auch Pausen eingelegt werden. Produktives Arbeiten oder Lernen bedeutet nicht, dass man seine Aufgaben ohne Pausen durcharbeiten muss. Die Konzentrationsspanne eines Menschen liegt zwischen fünf und sieben Stunden. Unsere Konzentrationsspanne dagegen dauert um die 90 Minuten an. Danach sollte eine kleine Pause eingelegt werden, um anschließend mit neuer Energie weiter machen zu können.

Um effektiv arbeiten oder lernen zu können sollte man an seinem Arbeitsplatz auf einige wichtige Dinge achten, damit man sich nicht von Kleinigkeiten ablenken lässt.

Foto: Silvia auf Pixabay



Die Pause kann vielfältig gestaltet werden. Man kann sich für fünf Minuten an der frischen Luft bewegen, sich etwas zu Essen machen, ein neues Getränk holen oder sich einfach mal zurücklehnen und etwas aus dem Fenster schauen. Das Gehirn muss sich nach langer Aufmerksamkeit und Konzentration für eine Sache erholen. Deswegen gilt hier: während der Erholungsphase nicht zum Handy greifen. Auch, wenn wir das Nutzen des Smartphones als Pause oder Entspannung ansehen, muss unser Gehirn weiterarbeiten und kann nicht zur Ruhe kommen.

Wenn diese Tipps und Tricks beachtet werden, sollte man mit großer Aufmerksamkeit, sowie auch daraus resultierender Produktivität, an seinen Aufgaben arbeiten können.

Fotos: pixabay



Abkühltipps im Sommer

(AK-O). Egal ob im Büro, Zuhause oder draußen; wenn es im Sommer mal wieder so richtig heiß ist, dann braucht man einfach eine Abkühlung. Wie kann man sich im Sommer aber am besten vor der Hitze in Acht nehmen?

Kalte Leckereien

Im Sommer eignen sich leckere und kühle Erfrischungsgetränke bestens. Über selbstgemacht Limonade bis hin zu mit Früchten verfeinerte Eiswürfel, gibt es viele Möglichkeiten sich durch ein Getränk etwas abzukühlen. Auch ein kaltes Eis kann dabei helfen, den heißen Tag durchzustehen. Als gesunde Alternative können Früchte, wie beispielsweise kleingeschnittene Erdbeeren oder Blaubeeren mit etwas Joghurt vermischt und tiefgefroren werden. Wer dem Selfmade Eis jetzt noch eine süße Note verleihen will, kann flüssige Schokolade darüber gießen und das ganze nochmals in die Gefriertruhe packen.

Outdoor-Spaß mit Freunden und Familie

Was gibt es Spaßigeres als eine traditionelle Wasserbombenschlacht an einem heißen Sommertag. Die kleinen Bomben können entweder im Internet oder bei nahegelegenen Discountläden erworben werden. Jetzt nur noch mit Wasser füllen und los geht der abkühlende Spaß!

Nützliche Gadgets für den Sommer

Mittlerweile gibt es einige praktische Gadgets, die den heißen Sommer etwas erträglicher machen. Im Büro helfen einfache Ventilatoren die kalte Luft in die aufgeheizten Räume zu bringen. Für die Schule, das Zimmer oder für einen Ausflug eignen sich kleine Ventilatoren, welche beispielsweise in die Ladevorrichtung des Handys gesteckt werden können und anschließend kabellos jede beliebige Stelle durch die Luft abgekühlt werden kann.

Die Kleidung ist entscheidend

An den heißen Tagen möchte man möglichst kurze und knappe Kleidmotten anziehen, um nicht zu sehr zu schwitzen. Jedoch ist es um einiges nützlicher, wenn man luftige Sachen anzieht. Diese können auch etwas länger sein, wie beispielsweise ein knielanger Rock für Damen oder ein dünnes luftiges Shirt. Denn auch wenn nur ein leichter Wind geht, sorgt luftige Kleidung dafür, dass der Wind euch an einigen Stellen erreicht und somit abkühlen kann.

Schon gewusst?

Lauwarmes Duschen lässt deinen Körper abkühlen. Viele denken, dass eiskalt geduscht werden muss, damit man abkühlt. Das bewirkt jedoch sogar das Gegenteil. Für den Moment unter der Dusche ist man zwar an einem heißen Tag dankbar, doch der Körper denkt, dass er zu schnell abkühlt und heizt sich infolgedessen auf. Das hat dann zur Folge, dass man direkt nach der Dusche schwitzt und einem wieder heiß wird.

Fotos: pixabay



Passt - oder kostenlos zurück:
eBay gibt das
Fahrzeugteile-Versprechen

ANZEIGE

eBay.de, eine der führenden deutschen Shopping-Plattformen für Fahrzeugteile und Zubehör, macht es für Profis, DIY-Fans und komplette Schrauberneulinge mit einem neuen Angebot noch sorgenfreier, passende Produkte für ihr Fahrzeug zu kaufen. Mit dem Start des neuen eBay Fahrzeugteile-Versprechens ist für Nutzer*innen auf einen Blick klar, welches der Millionen Kraftfahrzeug-Produkte für genau ihr Auto oder Motorrad richtig ist – und falls es doch mal nicht passen sollte, können sie das Produkt kostenfrei zurücksenden und erhalten den Kaufbetrag erstattet.

Fahrzeugteile aus wirtschaftlichen Gründen sehr gefragt

Für die Halter*innen der rund 60 Millionen Kraftfahrzeuge in Deutschland¹ ist das gerade in der aktuellen wirtschaftlichen Situation eine Erleichterung. So zeigt eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag von eBay, dass 64 Prozent der Befragten ihre Fahr-

zeuge lieber noch länger behalten. Über ein Viertel führen Reparaturen selbst durch. Gleichzeitig haben viele Befragte Sorge, Fehler zu machen (30 Prozent) und/oder das falsche Teil zu bestellen (12 Prozent). Sie nehmen stattdessen Werkstattpreise in Kauf.²

So funktioniert das eBay Fahrzeugteile-Versprechen

Die passenden Produkte zu finden, ist kinderleicht: einfach auf www.eBay.de/motors im Teilefinder Marke, Modell, Baujahr, Typ sowie Motor eingeben und auf „Teile finden“ klicken. Passende Produkte werden umgehend in den Suchergebnissen angezeigt und mit einem grünen Häkchen als Kompatibilitätssymbol und dem Hinweis „Passt zu Ihrem Fahrzeug“ bzw. „Dieser Artikel passt“ gekennzeichnet. Wenn das Teil ankommt und doch nicht wie erwartet passt, übernimmt eBay.de unkompliziert die Kosten für die Rücksendung und die Käufer*innen bekommen selbstverständlich eine volle Rückerstattung.



¹ Kraftfahrtbundesamt, 2023.

² YouGov-Umfrage im Auftrag von eBay, April/Mai 2023, n=1.339.

Arjan

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Arjan ist ein lieber und ruhiger Hund, ist aber noch unsicher in vielen Situationen.

Er liebt Streicheleinheiten und läuft gut an der Leine. Ein ruhiger Ersthund wäre toll für ihn Katzen sollten nicht in seinem neuen Zuhause sein.

Arjan ist 1 Jahr alt, 50 cm groß und wiegt 15 kg. Er ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB



Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838.

Wer vermisst eine Wasserschildkröte?

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

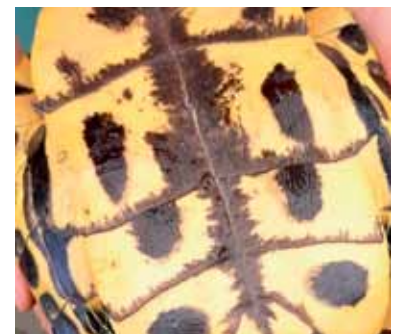
SELIGENSTADT (PM). Dieses Mal geht es nicht um die Vermittlung eines Tieres, sondern um ein Fundtier – eine Wasserschildkröte – für die der Tierschutzverein hofft, dass seine ursprünglichen Besitzer, die das Tier wahrscheinlich sehr vermissen, gefunden werden können. Es handelt sich um eine Rotwangenschildkröte, ca. 10 Jahre alt, weiblich. Sie wurde in Mainflingen in der Nähe des Badesees gefunden und am 25.06.2023 beim TSV abgegeben. Der Verein darf keine Schildkröten aufnehmen, deshalb wurde die Schildkröte – natürlich artgerecht – anderweitig untergebracht. Sie sieht so aus, als ob sie ursprünglich ein richtiges Zuhause hatte.

Die Schildkröte hat Eier im Bauch, deshalb liegt die Vermutung nahe, dass sie wohl auf der Suche nach einem Ei-Ablageplatz war.

Wenn Sie also Ihre Wasserschildkröte vermissen, sollten Sie sich

bitte schnell beim TSV-Seligenstadt melden. Bitte nehmen Sie per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per E-Mail: info@tsvseligenstadt.de Kontakt auf.

Fotos: TSV



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**



Foto: OleksandrPivchalnyi auf pixabay

Hoher Internetkonsum bei Jugendlichen

(AK-O). In der heutigen Zeit ist die tägliche Nutzung eines Smartphones für viele kaum mehr wegzudenken. Vor allem Jugendliche verbringen meist um die sechs Stunden (oder mehr) am Tag an ihrem Handy. Doch was genau sorgt dafür, dass der Internetkonsum bei jungen Menschen so radikal ansteigt?

Warum kann das Internet süchtig machen?

Mittlerweile gibt es zahlreiche Apps oder Websites, mit Hilfe derer man mit Menschen aus aller Welt kommunizieren und sich austauschen kann. Die wohl am meist genutzten Apps im Social-Media-Bereich sind Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook und Twitter. Diese Plattformen sind laut Statistik der Hauptgrund für die hohe Internetpräsenz von Jugendlichen.

Durch die tägliche Internetnutzung und die dauernde Informationsbeschaffung ist man rund um die Uhr auf dem neusten Stand. Man weiß, was sich in der Politik abspielt, wer das letzte Fußballspiel der EM

gewonnen hat oder was die beste Freundin gerade im Urlaub unternommen hat. Der Drang, zu wissen was gerade irgendwo passiert, wird zunehmend größer.

Auch die Corona-Pandemie hat das Internetverhalten der Menschen geprägt und verändert. Durch Kontaktbeschränkungen während des Lockdowns, konnte weder Jung noch Alt persönlichen Kontakt zu Freunden halten. Man hat viel mehr telefoniert oder beispielsweise über WhatsApp miteinander kommu-

niziert. Seit dieser Erfahrung fällt es den Menschen, vor allem den jüngeren, um einiges leichter über das Internet Kontakt zu Freunden zu halten, aber auch neue Kontakte zu knüpfen. Durch Messenger-Nachrichten kann Tag und Nacht miteinander kommuniziert werden.

Gefahren im Internet

Die Gefahr bei den Online-Kommunikationskanälen ist, dass bei neuen „Freundschaften“ bzw. neuen

Kontakten auf Social-Media auch Leute dabei sein können, die sich als jemand anderen ausgeben. Besonders gefährlich ist es, wenn Kinder oder Jugendliche sich mit einem der neuen Kontakte verabreden. Im schlimmsten Fall kann das Treffen mit der vermeintlichen Freundin, schlecht ausgehen.

Auch das Kaufverhalten von jungen Menschen kann schnell durch das Internet beeinflusst werden. Influencer die beispielsweise für ein Produkt werben, können die jungen Menschen via Smartphone 24 Stunden am Tag beeinflussen.

Mehr Zeit im Internet, weniger Leistungsfähigkeit

Auch die Leistungsfähigkeit von Jugendlichen lässt aufgrund des hohen Internetkonsums nach. Die Hausaufgaben haben weniger Priorität oder auch der Sport wird bei den jungen Menschen oft vernachlässigt. Deswegen gilt die junge Generation auch sehr oft als faul und unsportlich.



Foto: Azam Kamolov auf Pixabay

Die Donauregion aus zwei Blickwinkeln

Radkreuzfahrten: Perfekte Mischung aus gesunder Bewegung und Entspannung an Bord

(DJD-K). Radkreuzfahrten sind die ideale Kombination aus gesunder Bewegung an der frischen Luft und Entspannung an Bord. Das Schiff ist ein schwimmendes Hotel - die Gäste müssen nur einmal einchecken, das Gepäck bleibt an Bord. Vom Anbieter Donau Touristik beispielsweise gibt es eine 13-tägige Radkreuzfahrt auf der MS Primadonna mit 82 Kabinen von Passau bis zum „Eisernen Tor“ an der Grenze von Serbien und Rumänien und zurück nach Passau. Für bleibende Eindrücke sorgen das UNESCO-Welterbe Wachau, fünf Nationalparks, das Donauknie, der Silbersee in Serbien, zahlreiche Burgen und die Donaustädte Wien, Bratislava, Budapest und Belgrad. Infos gibt es unter www.donaureisen.at/flusskreuzfahrten. Die Reise wird vom 29. September bis 11. Oktober 2023 angeboten, einen weiteren Termin gibt es im Mai.



Das „Eiserne Tor“ mit dem Kloster Mraconia an der Grenze zwischen Serbien und Rumänien gilt als einer der imposantesten Taldurchbrüche Europas.

Foto: djd-k/Donau Touristik/Elke Clemens Kullmann

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 29

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

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

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

SPEISEWAGEN

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

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



Anzeigen | Markt

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteschatzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

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**

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Werteschatzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge. Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Werteschatzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

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

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

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

Haushaltsauflösungen
☎ 0173 - 8809632
Wolfgang Appel

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**

Stellen

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

Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

ANZEIGEN
Telefon
06102-868820
info@mein-suedhessen.de

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Autohaus Prinzert, Alldrink, Bauhaus, Bessunger Apotheke, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Fressnapf, Gebrüder Graulich, Alpha Apotheke, Einhorn Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rats Apotheke, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Hellweg, HIT, JYSK, LIDL, Möbel Kempf, Netto, Norma, ROFU, Rossmann, Thomas Philipps

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

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.
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

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

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



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

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



EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Wir erreichen Menschen: Die EGRO Direktwerbung zählt zu einer der führenden Zustellorganisationen Deutschlands. Mit der Zustellung an 1,1 Millionen Haushalte in der Rhein-Main Metropole sind wir einer der wichtigsten Werbepartner der Region. Ob Beilagen, Sonderwerbformen, die eigene Firmenzeitung,... bei uns sind die Kunden immer an der richtigen Adresse! 60 Jahre Erfahrung in der Zustellung sowie kreative und zuverlässige Mitarbeiter garantieren einen optimalen Werbeerfolg! Werden Sie Teil unserer Familie!

Nebenverdienst gesucht?
geringfügig, selbständig oder Vollzeit

Gebietsbetreuer (m/w/d)

Ihr Profil:

- Freude am Umgang mit Menschen
- Organisationstalent
- Zuverlässigkeit und Eigeninitiative
- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit

Ihre Aufgaben:

Sie führen Ihr eigenes Team, meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität.

Unser Angebot:

- Gebietstätigkeit in Wohnortnähe
- Arbeiten von zu Hause aus
- Freie Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Kontaktdaten per eMail an:

info@egro-direktwerbung.de
Telefon 06104-49700
Ansprechpartner: Herr D'Auria

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

www.egro-direktwerbung.de

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



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

VOM STUBENHOCKER ZUM FERIENJOBBER!

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

Informiere und bewirb Dich unter:

06104-49 70 805

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

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



EGRO

Direktwerbung GmbH