

mein südhessen

Antik Galerie ⁶
WIR SIND IHR ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

16. September 2023

Das Leben in Erzhausen/Mörfelden-Walldorf, Auflage 14.331

mein südhessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



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



mein südhessen

auf Instagram
[www.instagram.com/
rheinmainverlag](https://www.instagram.com/rheinmainverlag)



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Rika Cossey/Pixabay

Nachhaltiger Einkaufen leicht gemacht

10 praktische Tipps für umweltbewusste Verbraucher

Nachhaltiger Einkaufen leicht gemacht

10 praktische Tipps für umweltbewusste Verbraucher

(DRM). Im heutigen Zeitalter, in dem Nachhaltigkeit eine immer wichtigere Rolle spielt, können wir als Verbraucher eine bedeutende Rolle dabei spielen, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Ein Bereich, in dem wir dies besonders effektiv tun können, ist beim Einkaufen. Hier sind zehn nützliche Tipps, wie Sie Ihre Einkaufsgewohnheiten umweltfreundlicher gestalten können.

Bringen Sie Ihre eigene Tasche oder einen Einkaufskorb mit: Stellen Sie sich vor, wie viele Plastiktüten vermieden werden könnten, wenn jeder von uns immer einen wiederverwendbaren Einkaufsbeutel dabei hätte.

Auf Regionalität und Saisonalität achten: Indem Sie sich für regionale und saisonale Produkte entscheiden, unterstützen Sie nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern reduzieren auch den Transportaufwand und die damit verbundenen Emissionen.

Verpackung vermeiden: Gerade bei Obst und Gemüse kann meist einfach auf unnötige Verpackung verzichtet werden. Auch Obstnetze oder Stoffbeutel bieten sich an. Wenn es gleichwertige Produkte auch unverpackt zu kaufen gibt, sollte möglichst auf die plastikfreien Alternativen zurückgegriffen werden.

Nachhaltige Fortbewegungsmittel nutzen: Wenn es die Entfernung erlaubt, versuchen Sie, das Auto öfter stehen zu lassen. Nutzen Sie das Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehr für ihren Einkauf.

Planung ist der Schlüssel: Wenn Sie vorher eine Einkaufsliste erstellen, kaufen Sie gezielter ein und vermeiden Impulskäufe. Dadurch reduzieren Sie nicht nur die Verschwendung von Ressourcen, sondern auch Ihre Ausgaben.

Nachhaltigkeitssiegel beachten: Viele Produkte sind mit Siegeln, wie Bio, Fairtrade, Tierwohl und MSC ausgezeichnet. Diese Zertifizierungen garantieren, dass die Produkte unter bestimmten ökologischen und sozialen Standards produziert wurden.



Wiederverwendbare Alternativen: Strohhalme, Abschminktücher und Co. gibt es mittlerweile in umweltfreundlichen Varianten aus Glas, Stoff oder Bienenwachs. Diese sind nicht nur nachhaltiger, sondern oft auch langlebiger und ästhetisch ansprechend.

Pfandflaschen und -gläser reduzieren Verpackungsmüll: Bevorzugen Sie Getränke und Milchprodukte in Pfandflaschen, um die Kreislaufwirtschaft zu unterstützen.

Tauschen und Teilen: Nicht alles muss neu gekauft werden. Manches kann getauscht oder ausgeliehen werden. Dies schont nicht nur die Umwelt, sondern fördert auch den sozialen Austausch.

Fleischkonsum überdenken: Der Fleischkonsum hat einen erheblichen Einfluss auf die Umwelt. Versuchen Sie, bewusster damit umzugehen, indem Sie weniger Fleisch essen oder auf Qualitätsprodukte aus nachhaltiger Produktion setzen.

Jeder kleine Schritt in Richtung Nachhaltigkeit trägt dazu bei, unsere Umwelt zu schützen. Wir als Verbraucher können eine wichtige Rolle bei der Gestaltung einer nachhaltigeren Zukunft spielen!

Rezept zum Genießen



Omas Kartoffelsuppe

So geht's:

Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen, Lauch gründlich putzen und alles kleinschneiden und alles in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten und dann das Gemüse hinzugeben. Mit der Brühe aufgießen und anschließend 30 Minuten kochen lassen.

Im Herbst hat man wieder Lust auf herzhafte Speisen, wie eine Kartoffelsuppe nach Omas Art.

Das braucht man (3 bis 4 Portionen):
1 Kilogramm Kartoffeln,
1 Stange Lauch,
1 Zwiebel,
2 bis 3 Karotten,
1200 ml Gemüsebrühe,
100 ml Sahne,
etwas Petersilie,
100 Gramm Speck (optional),
3 Wiener Würstchen (optional),
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne auslassen und beiseitestellen. Die Sahne in die Kartoffelsuppe geben, einmal kurz aufkochen. Die Würstchen in Scheiben schneiden und zur Suppe geben.

Noch 5 Min köcheln lassen, bis die Würstchen erhitzt sind. Den Speck in die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Fotos: Rita/Pixabay

Erste Hilfe im Straßenverkehr

(DRM). Für viele Menschen ist diese Situation ein Albtraum. Sie kommen als erstes an eine Unfallstelle und müssen Erste Hilfe leisten. Die Betonung liegt auf müssen, denn in Deutschland gehört die Erste Hilfe zur Pflicht. Wird dagegen verstoßen, so kann die Polizei mit der Staatsanwaltschaft ein Ermittlungsverfahren wegen unterlassener Hilfeleistung einleiten.

Erste Hilfe muss nicht perfekt sein. Erste Hilfe muss so lange helfen, bis professionelle Einsatzkräfte vor Ort sind. Dabei muss man sich auch keine Sorgen machen, dass man etwas falsch macht. „Nur, wer nicht hilft, macht alles falsch,“ so Polizeihauptkommissar Stephan Roßmanith. „Je nach Unglücksfall geht es darum Menschen aus dem Auto zu helfen, Wunden zu verbinden oder im Extremfall eine Reanimation durchzuführen. Dabei gilt: Nur wer nichts macht, macht alles falsch. Entscheidend ist vor allem das kontinuierliche Pressen auf die Brust, damit das Blut weiter zirkuliert. Ob nun fünfzehn Mal

oder dreißig Mal gepresst wird und danach beatmet wird, ist nicht in höchstem Maß entscheidend. Die Hilfe ist entscheidend. Im Idealfall wechselt man sich bei der Wiederbelebung ab“, so der Hauptkommissar weiter. Roßmanith räumt auch mit dem Gerücht auf, dass man im Falle eines unabsichtlich zu starken Reanimationsversuches eine Körperverletzung begeht. Selbst wenn etwas passiert, sei ihm kein Fall bekannt, bei dem eine nach bestem Wissen durchgeführte Erste-Hilfe-Leistung nach einem Verkehrsunfall sanktioniert worden wäre, auch



wenn diese vielleicht im Nachgang gesehen nicht zu 100 Prozent korrekt ausgeführt wurde, betont Roßmanith.

So funktioniert Erste Hilfe im Straßenverkehr

1. Unfallstelle Sichern: zuallererst soll man die Unfallstelle absichern, um weitere Unfälle zu verhindern. Das kann beinhalten, dass man das Warndreieck aufstellt und die Warnblinkanlage einschaltet.
2. Notruf Absetzen: Nachdem die Unfallstelle gesichert ist, sollte man den Notruf (in Deutschland 112) anrufen und genaue Angaben zum Unfallort und zum Zustand der Verletzten machen.
3. Lebensrettende Sofortmaßnahmen: Bei Bedarf sollte man lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten, wie die stabile Seitenlage bei bewusstlosen, aber atmenden Personen oder

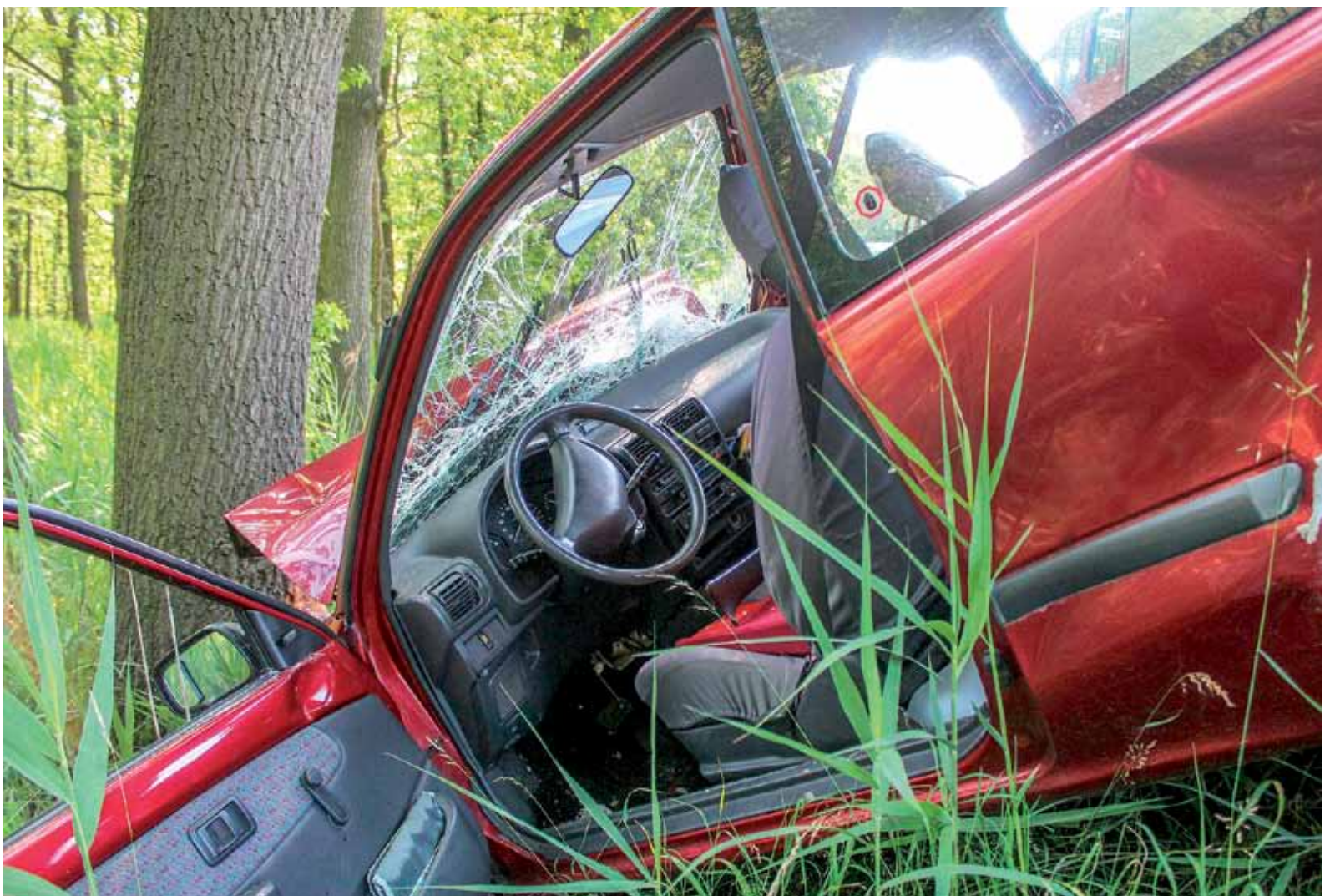
die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Atem- und Kreislaufstillstand.

4. Erste-Hilfe-Leistungen: Dies beinhaltet die Versorgung von Verletzungen, z.B. das Stoppen von Blutungen durch Drücken oder das Anlegen von Verbänden, und die Betreuung von Schockopfern.

5. Unterstützung der Rettungsdienste: Sobald die Rettungskräfte eintreffen, unterstützen Sie sie, indem Sie über den Gesundheitszustand der Verletzten und über eventuell vorgenommene Erste-Hilfe-Maßnahmen berichten.

6. Dokumentation und Zeugenausgabe: In manchen Fällen kann es notwendig sein, Informationen für den Unfallbericht zu dokumentieren oder später als Zeuge zur Verfügung zu stehen.

Fotos: Rico Löb1 auf Pixabay



Kürbis: Leckeres und gesundes Herbstgemüse

(DRM). Kürbisse sind äußerst gesund und bieten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Kürbisse sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamine und Mineralien, insbesondere Vitamin A in Form von Beta-Carotin, das gut für die Augen und das Immunsystem ist.

Sie enthalten auch Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B-Komplex, Eisen, Kalium und Folsäure. Sie sind außerdem reich an Antioxidantien wie Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin, die dazu beitragen können, Zellschäden durch freie Radikale zu reduzieren und das Risiko von chronischen Krankheiten zu verringern. Zudem sind Kürbisse kalorien- und fettarm, was sie zu einer gesunden Wahl für Menschen macht, die ihr Gewicht kontrollieren oder abnehmen möchten.

Das sind die beliebtesten Kürbissorten in Deutschland

Hokkaido-Kürbis: Der Hokkaido-Kürbis ist wohl einer der beliebtesten Kürbisse in Deutschland. Er zeichnet sich durch seine orange Farbe und seine zarte, essbare Schale aus. Hokkaido-Kürbisse sind perfekt für Suppen, Pürees und Eintöpfe geeignet. Ihr Geschmack ist süß und nussig.

Butternut-Kürbis: Der Butternut-Kürbis ähnelt in seiner Form einer Birne und hat ein saftiges, orangefarbenes Fruchtfleisch. Er ist besonders reich an Vitamin A und C und eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Suppen und Aufläufen. Der Geschmack ist mild und leicht süßlich.

Muscat de Provence-Kürbis: Dieser Kürbis zeichnet sich durch sein dunkelgrünes, unebenes Äußeres aus. Das Fruchtfleisch ist süß, nussig und intensiv im Geschmack. Muscat de Provence-Kürbisse sind ideal für die Herstellung von Kürbispüree, Kuchen und Desserts.

Spaghettikürbis: Der Spaghettikürbis verdankt seinen Namen der Tatsache, dass sein Fruchtfleisch nach dem Garen wie Spaghetti auseinanderfällt. Dieser Kürbis eignet sich hervorragend als glutenfreie Alternative zu Pasta. Mit einer milden, leicht süßlichen Note ist er vielseitig einsetzbar.

Rezept-Idee:
Gebratener Kürbis mit Rosmarin und Ziegenkäse

Zutaten:

- **1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)**
- **Frischer Rosmarin**
- **200 g Ziegenkäse (in Scheiben)**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 EL Honig**
- **2 EL Balsamico-Essig**
- **Salz und Pfeffer nach Geschmack**
- **1 Knoblauchzehe, gehackt**

Anleitung:

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in etwa 2 cm dicke Halbmonde schneiden.

2. Zwei frische Rosmarinzweige in kleine Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Honig, den Balsamico-Essig und den gehackten Knoblauch vermengen. Die Rosmarinstücke hinzufügen und alles gut mischen.

3. Die Kürbishalbmonde in eine große Schüssel geben und mit der Rosmarinmarinade übergießen. Den Kürbis etwa eine halbe Stunde marinieren lassen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Die marinierten Kürbishalbmonde auf das Backblech legen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis er weich ist und goldbraun gebraten.

5. In den letzten 5 Minuten des Backens die Ziegenkäsescheiben über den Kürbis legen und leicht bräunen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

6. Den gebratenen Kürbis mit Rosmarin und Ziegenkäse servieren. Dieses Gericht ist eine perfekte Kombination aus süßem Kürbis, würzigem Rosmarin und cremigem Ziegenkäse. Es eignet sich hervorragend als Vorspeise oder Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel.



Reiseapotheke: Das sollte mit in den Urlaub

(DRM). Niemand ist im Urlaub davor gefeilt, krank zu werden oder gar sich zu verletzen. Deshalb ist es immer ratsam vor der Abreise eine gut sortierte Reiseapotheke zusammenzustellen. Vor allem im Ausland ist es zumeist schwieriger an die richtigen Medikamente schnell zu gelangen. Die Zusammenstellung einer Reiseapotheke hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter das Reiseziel und vor allem die Gesundheitsbedürfnisse der Reisenden. Wer sich unsicher darüber ist, welche Medikamente, Salben, etc. mit in den Urlaub sollen, der erkundigt sich am besten bei seinem Hausarzt oder in der Fachapotheke des Vertrauens.

Die Grundausrüstung, die jeder in seine Reiseapotheke packen sollte:

- Erste-Hilfe-Artikel: Pflaster, Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Pinzette und Schere, Blasenpflaster, Brand- sowie Wundheilsalbe

- Schmerzmittel und Fiebersenker: z.B. Ibuprofen oder Paracetamol
- Magen-Darm-Medikamente: Antidiarrhoika, Elektrolytpulver oder Tabletten, Säureblocker, Medikamente gegen Reisekrankheit
- Sonnen- und Insektenschutzmittel: Sonnencreme, After-Sun-Lotion, Antiallergikum, Lippenbalsam mit LSF
- Erkältungspräparate: Nasenspray, Halsbonbons, Hustenlöser

Extras bei Fern- oder längeren Reisen

Wer für eine längeren Zeitraum oder in entlegene Gebiete ohne gute Gesundheitsversorgung reist, sollte seine Reiseapotheke erweitern. Sinnvoll könnten Wundschnellverbände, Wasserentkeimungstabletten sowie Spezialpflaster für tiefere Schnittverletzungen sein. Wer in Malariagebiete reist, sollte sich vorab von einer Ärztin

oder einem Arzt beraten lassen, ob eine Malaria-Prophylaxe oder ein Notfallmedikament in Tablettenform sinnvoll ist.

Lebenswichtige Medikamente gehören ins Handgepäck

Wer auf wichtige Medikamente angewiesen ist, sollte diese unbedingt ins Handgepäck packen. Grundsätzlich gilt: Alle Medikamente in fester Form, sind im Handgepäck während der Flugreise ohne Einschränkungen erlaubt. Bei Unsicherheiten, ob ein Medikament im Handgepäck geführt werden darf, sollte ein Gespräch bei Arzt aufsuchen. Dieser kann ein ärztliches Attest heraus-schreiben, über die Notwendigkeit gewisser Medikamente im Handgepäck.

Foto: Vlada Karpovich/pexels

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag



Neue Hausarztpraxis in Mörfelden-Walldorf

RheinMain-Med Praxis für Allgemeinmedizin eröffnet am 11. September

MÖRFELDEN-WALLDORF (PM).

Die Eröffnung der RheinMain-Med Praxis für Allgemeinmedizin am 11. September, wird viele Patientinnen und Patienten in und rund um Mörfelden Walldorf freuen. Während in vielen Gemeinden der Region Arzt-Praxen schließen und Hausärzte zur „Mangelware“ werden, trägt RheinMain-Med mit der Neueröffnung zur Entspannung der Lage bei und übernimmt eine wichtige Aufgabe bei der hausärztlichen Versorgung in der Region. Die Praxis selbst befindet sich im neuen Ärztehaus in der Schubertstraße 37 in Mörfelden-Walldorf und bietet eine umfassende hausärztliche Versorgung für Patienten aller Altersgruppen an. Termine können ab sofort telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden.

Das Praxisteam besteht aus versier-

ten Medizinischen Fachangestellten, einer erfahrenen Praxismanagerin und zwei hervorragenden Fachärzten der Allgemein- und Inneren Medizin: Frau Dr. med. B. Tran und Herrn Dr. med. H. Weidner. Beide Ärzte verfügen über langjährige Erfahrung in der Diagnose und Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen, sowie in der Prävention und Gesundheitsförderung. „Ich freue mich sehr, dass wir uns im ärztlichen Team so gut ergänzen. Gemeinsam können wir eine „Rund-Um“ Versorgung inkl. der Betreuung von Diabetiker-, KHK (Koronare Herzkrankheit), COPD (Chronisch Obstruktive Lungenkrankheit) – und Asthma- Patienten anbieten. Herr Dr. Weidner ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzzeichnungen Naturheilverfahren /

Homöopathie, Psychotherapie und Akupunktur, sodass wir allen Patientinnen und Patienten stets eine ganzheitliche Behandlung gewährleisten können“, so Dr. Tran, die bis zum Eintritt bei RheinMain-Med, jahrelang als ärztliche Leiterin der GPR-MVZ Hausarztpraxis in Mörfelden tätig war. Die RheinMain-Med Mörfelden-Walldorf bietet verschiedene Vorsorgeuntersuchungen (Untersuchungen bei Kindern und Kleinkindern, sowie Jugendschutzuntersuchungen), Infusionstherapien, Impfungen, EKG- und Belastungs-EKG, Ultraschall, sowie Laboruntersuchungen an. Das Besondere an der Hausarztpraxis RheinMain-Med Mörfelden-Walldorf ist, dass sie „eine Praxis für die gesamte Familie ist“. Hier werden Patienten jeder Altersgruppe vom Kleinkind bis zum hochbe-

tagten Senior kompetent von Spezialisten behandelt. „Für uns steht der Patient an erster Stelle. Das gesamte Praxisteam legt großen Wert auf eine individuelle, ganzheitliche und vertrauensvolle Betreuung und Behandlung eines jeden Patienten. Darüber hinaus ist uns die interdisziplinäre, fachübergreifende Zusammenarbeit besonders wichtig. Wir arbeiten eng mit den Fachärzten und Kliniken der Region zusammen“, schließt Dr. Tran.

Terminvereinbarung & weitere Infos unter Tel.: 06105 / 3 20 40, E-Mail: rheinmainmed-moerfelden@asklepios.com
Adresse:
RheinMain-Med
Praxis für Allgemeinmedizin
Schubertstraße 37
64546 Mörfelden-Walldorf



16. EGELSBACHER-NACHKERB

Samstag 23.9. + Sonntag 24.9.

MIT 30 LITER FREIBIER ZUR ERÖFFNUNG

Sehr geehrte Damen und Herren,
Egelsbach freut sich, Sie am 23. und 24.09.2023 zu einer spannenden Veranstaltung willkommen zu heißen.

Die traditionelle Nachkerb der Sportgemeinschaft Egelsbach wird zum ersten Mal auch auf dem Mobile Egelsbach Gelände mit **großem Festbetrieb** ausgerichtet. Interessante Angebote mit Verkauf am gesamten Wochenende treffen auf ein abwechslungsreiches Programm. Das wird ein spaßiger Ausflug für die ganze Familie!



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Herzliche Grüße
Ihr Bürgermeister Tobias Wilbrand



AUF DEM
MOBILE
DER WOHN-SPASS
GELÄNDE

ERÖFFNUNG
am 23.09. 11.00 Uhr
mit Bieranstich
durch Bürgermeister
Tobias Wilbrand

GROSSER FESTBETRIEB

23.09. von 11.00-22.00 Uhr · 24.09. von 11.00-18.00 Uhr

Speisen und
Getränke

LIVE-Musik

Karussell

Hüpfburg



**BASKETBALL, HULA HOOP,
WURF- UND SCHUSS-
GESCHWINDIGKEITSMESSER
U.V.M.**

AM SONNTAG, 24.09.
in Egelsbach von 12-18 Uhr geöffnet

+ Showeinlagen und Vorführungen durch die SG Egelsbach
+ Viele regionale Aussteller auf dem Mobile Gelände



CLAIRE Wohnwandprogramm.
Coast Eiche Eiche Nachbildung, Absatz Kosmos grau.
1 Vitrine, 1 Türe, Anschlag links, BxHxT: ca. 60x200x40 cm. 359,- 199,-
2 TV-UNTERTRETT, BxHxT: ca. 160x68x45 cm. 359,- 199,-
3 WANDPANEEL, BxHxT: ca. 160x24x21 cm. 69,-90 39,90
4 HIGHBOARD, BxHxT: ca. 103x163x40 cm. 459,- 289,-

~~69,90~~
39,90



~~239,-~~
139,-

PAPLITO 10 Couchtisch.
Eiche Artisan Nachbildung, Gestell Metall schwarz, o ca. 60 cm, mit Rollen.

~~2139,-~~
999,-

SAMARA Polsterecke. Ottomane rechts, Bezug Flächgewebe schwarz, mit elektr. Sitztiefenverstellung, ca. 285x201 cm Stellfläche, inkl. Kopfteilverstellung und 3 Nierenkissen.



GRISU Kinderbettgestell.
Design Feuerwehrrot, ca. 90x200 cm Liegefläche. Ohne Matratze, Lattenrost und Deko.

~~199,-~~
129,-



~~599,-~~
299,-

GRITT 4 Funktionssofa. Bezug: Microfaser dunkelgrau, Gestell schwarz matt, BxHxT: ca. 196x91x98 cm, mit Kippfunktion, Liegefläche ca. 196x123 cm, mit abnehmbarem Topper.



~~179,-~~
99,90

BULLET Gaming-Schreibtisch.
Schwarz Carbon Dekor, BxHxT: ca. 119x78x60 cm, mit Beleuchtung.



~~179,-~~
99,90

CLEMENS 1 Chfessel.
Schwarz Kunstleder/Mesh, Metallkreuz.

KISA Kleiderschrank.
Alpinweiß Dekor, 6-türig, 2 Spiegeltüren / 4 Schubkästen, BxHxT: ca. 271x210x54 cm.

~~939,-~~
449,-

KERBKRACHER

Samstag 23.9. + Sonntag 24.9.



~~269,-~~
149,-

IDOLA 31 Kommode. Weiß matt Dekor, 3 Türen/3 Schubkästen, BxHxT: ca. 118x103x48 cm.



~~159,-~~
je **99,90**

MARRY Stuhl. Bezug Webstoff grau mit Steppung im Rücken, Füße schwarz.



~~349,-~~
199,-

KASIMIR 8 Esstisch. Platte Asteiche Nachbildung, Gestell X Schwarzstahl Dekor, ca. 160x90 cm.



~~8,49~~
5,49

SAVO Schuhregal. Gestell chromfarbig, 4 Ablagen chromfarbig, BxHxT: ca. 50x65x19 cm.

ACHTUNG!
Diese Artikel sind nur am Sa. + So. in Egelsbach erhältlich!

AUCH AM SONNTAG
Vieles sofort zum Mitnehmen!



~~1999,-~~
1299,-

MANDISA Boxspringbett. Bezug Webstoff Silbergrau, ca. 180x200 cm Liegefläche, 5-Sterne-Schlafkomfort, Gestell mit Taschenfederkern / Taschenfederkern-Matratze (H2 und H3) / Visko-Schaum-Topper.



TINA Wohnwand. Front weiß matt Dekor, Korpus Eiche Artisan Nachbildung, BxHxT: ca. 270x192x40 cm. Ohne Beleuchtung.

~~379,-~~
119,-

MOBILE

DER WOHN-SPASS

in Egelsbach Mobile Möbelvertriebs GmbH & Co. KG
Kurt-Schumacher-Ring 14 | 63329 Egelsbach | Tel.: 06103/30 07-0
www.mobile-wohnpass.de

DIE RIESIGEN MITNAHMEMÄRKTE IN SULZBACH UND EGELSBACH VON

Möbel **Kempff**

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr
Sa: 10.00 - 18.00 Uhr
So: 24.09: 12.00 - 18.00 Uhr

Weihnachtsmarkt
ERÖFFNUNG

~~17,99~~
12,99

RADISON Dekoelch.
Polyester/Metall, ca. 20x39x15 cm.

Samstag
23.
September





Foto: American Public Power Association / Unsplash

Strahlende Zukunft:

Die Vorteile von Solarenergie

(OAI). Die Solarenergie ist auf dem Vormarsch und wird zunehmend zu einer wichtigen Quelle sauberer und erneuerbarer Energie. Mit ihren zahlreichen Vorteilen erobert die Sonnenkraft die Herzen von Verbrauchern, Unternehmen und Regierungen weltweit. In diesem Artikel werden die vielfältigen Vorzüge der Solarenergie beleuchtet.

Umweltfreundlich und Nachhaltig

Solarenergie ist eine der umweltfreundlichsten Energiequellen überhaupt. Bei der Gewinnung von Sonnenenergie werden keinerlei schädliche Emissionen erzeugt. Dies bedeutet, dass die Nutzung von Solarenergie einen entscheidenden Beitrag zur Reduzierung von Treibhausgasen und zur Bekämpfung des Klimawandels leistet. Noch dazu ist sie besonders nachhaltig, da die Sonne eine unerschöpfliche Energiequelle ist.

Kosteneffizient und Wirtschaftlich

Die Investition in Solarenergie kann langfristig erhebliche Kosteneinsparungen bedeuten. Obwohl die Anfangsinvestition für Solaranlagen hoch sein kann, amortisiert sie sich in der Regel über die Jahre durch niedrigere Energiekosten. In vielen Regionen gibt es auch staatliche Anreize und Förderprogramme, die den Kauf von Solaranlagen attraktiver machen.

Eine Helle Zukunft mit Solarenergie

Die Vorteile von Solarenergie sind beeindruckend und vielfältig. Sie ist nicht nur umweltfreundlich und nachhaltig, sondern bietet auch finanzielle Vorteile und Unabhängigkeit von Energieversorgern. Die Solarenergiebranche wächst und schafft Arbeitsplätze, während sie gleichzeitig dazu beiträgt, den Stromverbrauch zu reduzieren. In einer Zeit, in der der Klimaschutz eine immer größere Rolle spielt, ist die Nutzung von Solarenergie ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung. Die Zukunft ist strahlend, und die Sonne ist eine unerschöpfliche Quelle sauberer Energie.

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.

Warum Smartphones unseren Schlaf stören

(DRM). Im Bett einen Film auf dem Tablet schauen oder vor dem Schlafen gehen noch kurz die Sozialen Medien checken – für viele sind Smartphone oder Tablet liebevoll gewonnene Bettnachbarn geworden. Dabei sind diese schlechten Angewohnheiten mit Vorsicht zu genießen, denn sie können für Schlafstörungen sorgen.

Immer mehr Menschen sind mit ihrer Schlafqualität unzufrieden. Während uns finanzielle, familiäre und persönliche Sorgen und Ängste oft den Schlaf rauben, kann auch übermäßiger Medienkonsum unseren Schlaf maßgeblich stören.

Blaues Smartphone-Licht hindert unseren Schlaf

Mehrere Studien belegen, dass das Licht von Tablet, Smartphone und Co. unseren Schlafrhythmus durcheinander bringt. Ähnlich wie Tageslicht enthält das Licht der Geräte viel Blau. Wird das blaue Licht reduziert – sprich wird es abends dunkel – produziert der Mensch das Schlafhormon Melatonin und wird allmählich müde.

Die Helligkeit unseres Smartphones sorgt allerdings dafür, dass die Zirbeldrüse kein Melatonin ausschüttet. Wer also zwei Stunden vor dem zu Bett gehen noch am Handy Zeit verbringt, verschiebt seinen Melatoninausstoß und die innere Uhr verändert sich. Dabei kommt es allerdings immer auf die Lichtfrequenz an, und ob man tagsüber schon viel Helligkeit abbekommen hat oder eher weniger.

Medienkonsum bringt uns schlecht zur Ruhe

Aber nicht nur das blaue Licht ist schädlich, es kommt auch darauf an, welche Medien wir konsumieren. Filme, Soziale Medien und online Nachrichten sind zwar nicht per se schädlich – jedoch macht wie immer die

Dosis das Gift. Experten wissen, dass unser Gehirn Ruhezeiten braucht. Erst wenn wir zur Ruhe kommen, können wir Informationen verarbeiten und neues Lernen. Wenn wir noch bis spät in die Nacht schnell geschnittene TikTok-Videos ansehen oder vielleicht doch nochmal den beruflichen E-Mail-Account checken, bringt uns das nur schwer zur Ruhe. Gleiches gilt am Morgen. Wer nach dem Aufwachen zuerst zum Handy greift, um sich sofort wieder berieseln zu lassen, startet eher gehetzt und unruhig in den Tag. Wer schlecht schläft könnte also bewusst 1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen und nach dem Aufwachen aufs Smartphone verzichten. Auch die „Nicht stören“-Funktion oder ein „Schlafmodus“ am Smartphone hilft, das Gerät abends weniger zu nutzen.



Foto: pexels/Andrea Piacquadio

PRAXISERÖFFNUNG

Frau Dr. med. B. Tran-My
Herr Dr. H. Weidner
Fachärzte für Allgemein- & Innere Medizin

ab sofort
nimmt unsere Praxis ihren Betrieb auf.
Wir sind gerne für Sie da!

Allgemeinmedizin & hausärztliche
Betreuung aller Altersgruppen
inkl. Babys & Kleinkinder, Funktionsdiagnostik

Tel.: 06105-3 20 40

rheinmainmed-moerfelden@asklepios.com

Im neuen Ärztehaus: Schubertstraße 37,
64546 Mörfelden-Walldorf

RheinMain-Med

Praxis für Allgemeinmedizin Mörfelden-Walldorf

Termin-
vereinbarung
ab sofort
möglich!



Anzeigen | Markt

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, 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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perrücken, 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

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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de



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

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

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

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

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

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwerkranke 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):

Autohaus am Prinzert, Autohaus Iser, Autohaus Riegel, AWG, Burger King, Clever Fit, Edeka, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Polster Aktuell, Tecon Immobilien, Thomas Philipps, XXXLutz, Zimmermann

salelocal.de

Partner des



WERDEN SIE DIGITAL SIGHTBARER

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
06104 66720-40 - 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.
Yom 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 südhessen 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 südhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Tiere der Woche



Hazel

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Hazel ist ein absolut liebenswerter Hund. Sie liebt Kinder, liebt andere Hunde und kommt auch mit Katzen sehr gut klar. Sie freut sich, dass sie leben darf und ist sehr neugierig. Hazel ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 3 Jahre alt, ca. 39 cm groß und wiegt 12 kg.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838

Maika

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Maika möchte gern einen Spielkameraden. Maika – 2 Jahre, Höhe 49 cm und 14,5 kg – ist eine wunderhübsche Border-Collie-Mix-Hündin. Es wird ein entspanntes Zuhause mit geduldigen Menschen gesucht. Dann legt sie sicher ihre anfängliche Schüchternheit schnell ab, sie geht jetzt schon super an der Leine, ist stubenrein, kastriert, liebt Artgenossen und geht gern spazieren. Eine tolle Hündin mit einem

bezaubernden zarten Wesen! An der Leine „macht“ sie übrigens weder Mensch noch Hund an! Sie ist ein ruhiger Charakter, die in Gesellschaft anderer Hunde eher auftaucht. Sie eignet sich gut als Zweithund.

Um mehr über Maika zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, wenn Sie direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV



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

Marla Lennard



Foto: privatbay

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**

ÖFFNE JETZT!



T-Roc Cabrio.

Offen für alles. Nimm Dir die Freiheit.

Mit dem T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Offen oder geschlossen. Was immer Du magst. Größer als es scheint, günstiger als Du denkst.

WIEST
GROUP

Wiest. Volkswagen Darmstadt



Autohaus J. WIEST & Söhne GmbH | Hilpertstraße 6 und Riedstraße 5 | 64295 Darmstadt
Call: +49 (0) 6151 864- 0 | wiest-autohaeuser.de | Mail: kontakt@wiest-autohaeuser.de

Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,9 l/100km CO₂ Emission kombiniert 134 g/km Effizienzklasse B