

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

16. September 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 6-7



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. Fett 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

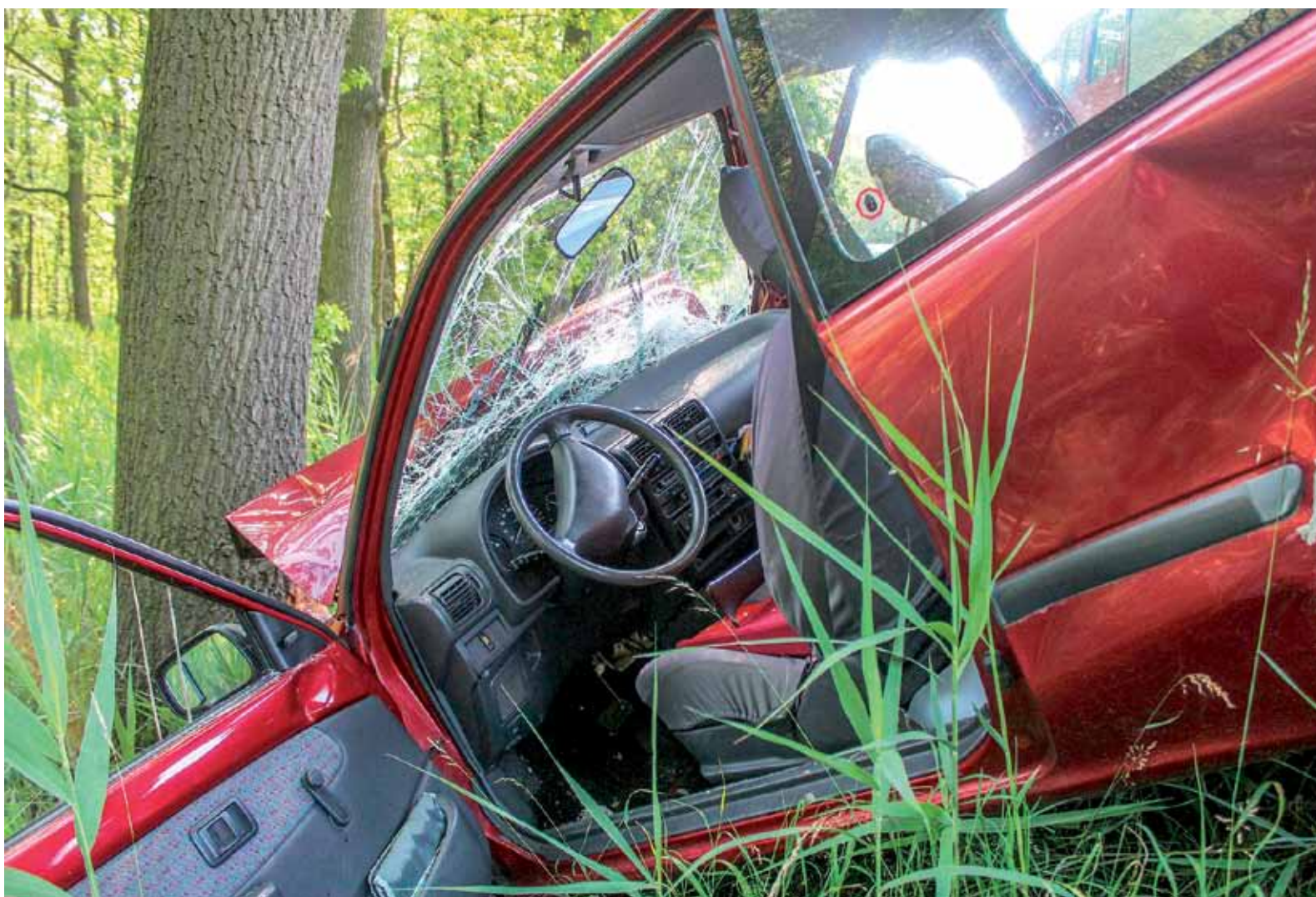
die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Atem- und Kreislaufstillstand.

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: Leckerer 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 davon 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 entlegeneren 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. Grundsätz-

lich 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](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

  
Rhein Main Verlag



# Mit Arginin die Gefäße schützen

(DJD-K). Gesunde Blutgefäße sind ein wichtiger Faktor für ein langes Leben. Werden sie durch Arteriosklerose verengt, kann es zu gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Gefäßschutz ist also Gesundheitsschutz. Ein kleiner Eiweißbaustein spielt dabei eine große Rolle: das Arginin. Denn aus Arginin wird in den Gefäßen der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) gebildet, der den Blutdruck normalisiert und das Risiko für Ablagerungen senkt – mehr unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). „Insbesondere mit steigendem Alter oder mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose ist eine zusätzliche Einnahme von Arginin ratsam“, so die Apothekerin Dr. Jutta Doebel. Sie habe gute Erfahrungen mit „Telcor Arginin plus“ gemacht, in dem Arginin sinnvoll durch B-Vitamine ergänzt wird.



Fisch und Hülsenfrüchte sind besonders gute Arginin-Lieferanten.

Foto: djd-k/Telcor Forschung/Rawpixel.com - stock.adobe.com

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 36

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen  
 Einfach scannen und mehr lesen  
 auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)





  
**Rhein Main Verlag**



**12**  
 Zeitungen

**29**  
 Ausgaben

**708T**  
 Haushalte

**DER FRANKFURTER**  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

 **mein  
 südhessen**

**EPPERTSHAUSENER  
 ANZEIGEBLATT**

NEUE NACHRICHTEN  
**BESSUNGER**

**Gerauer Rundblick**  
REGIONAL

**Rodgau Zeitung**

NEUE **HEIMATBLATT  
 RÖDERMARK**

NEUE ZEITUNG  
**OBERTSHAUSEN**  
Unsere Heimat

**Odenwälder  
 Journal**

**MÜNSTERER  
 ANZEIGEBLATT**

**LOKALANZEIGER**

**DER ISEBORJER** 

**ECHT OKAL  
 REGIONAL**



 **N E W S**

**Südhessen in einem Verlag | [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)**



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
 Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

# Warum Smartphones unseren Schlaf stören

**(DRM).** Im Bett einen Film auf dem Tablet schauen oder vor dem Schlafengehen noch kurz die Sozialen Medien checken – für viele sind Smartphone oder Tablet liebge-wonnene Bettnebenbarn geworden. Dabei sind diese schlechten Ange-wohnheiten mit Vorsicht zu genie-ßen, denn sie können für Schlafstö-rungen 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 unse-ren 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 Ge-räte 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 Smartpho-nes sorgt allerdings dafür, dass die Zirbeldrüse kein Melatonin aus-schüttet. 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 Licht-frequenz an, und ob man tagesüber 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 wis-sen, 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 anse-hen oder vielleicht doch nochmal den beruflichen E-Mail-Account che-cken, 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 ge-hetzt und unruhig in den Tag.

Wer schlecht schläft könnte also bewusst 1-2 Stunden vor dem Schla-fengehen und nach dem Aufwachen aufs Smartphone verzichten – und wenn es gar so schwerfällt, können vielleicht zwei bis drei Abende pro Woche schon helfen, seine Gewohn-heiten zu ändern. Auch die „Nicht stören“-Funktion oder ein „Schlaf-modus“ am Smartphone hilft, das Gerät abends weniger zu nutzen.



Foto: pexels/Polina Kovaleva

Mehrere Studien belegen, dass das Licht von Tablet, Smartphone und Co. unseren Schlaf-rhythmus durcheinander bringt.



Foto: pexels/Andrea Piacquadio

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)

# 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, 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**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

## ANZEIGEN

Telefon  
**06104 66720-40**  
[info@rheinmainverlag.de](mailto: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](http://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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [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:** Gesamtpreislise 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](http://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](http://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](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**



## Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

**Für Jugendliche ab 13 Jahren.**

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter  
**0 61 04 / 49700**

oder per Whatsapp  
**0 61 04 / 4 97 00**

### **Deine Aufgaben:**

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

**mein  
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



**Egro-Direktwerbung GmbH**

Bieberer Str. 137  
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0  
Fax: +49 6104 4970 15