

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

30. 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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Jerzy Gorecki/Pixabay

Die Kraft der Natur Heilpflanzen und ihre Wirkung

Die Kraft der Natur: Heilpflanzen und ihre Wirkung

(DRM). Seit Jahrhunderten vertrauen Menschen auf die Heilkraft der Natur, um verschiedene Gesundheitsprobleme zu behandeln. Heilpflanzen sind reich an bioaktiven Verbindungen, die eine beeindruckende Bandbreite von gesundheitlichen Vorteilen bieten können.

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Die Kamille ist eine der bekanntesten und am häufigsten verwendeten Heilpflanzen weltweit. Sie wird oft zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, Entzündungen und Schlafstörungen eingesetzt. Die beruhigenden Eigenschaften der Kamille sind auf ihre entzündungshemmenden und krampflösenden Verbindungen zurückzuführen. Ein Kamillentee vor dem Schlafengehen kann dazu beitragen, Schlaflosigkeit zu bekämpfen und Entspannung zu fördern.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Lavendel ist nicht nur für seinen beruhigenden und wohltuenden Duft bekannt, sondern auch für seine beeindruckende Heilwirkung. Das ätherische Öl des Lavendels wird oft zur Stressreduzierung und zur Förderung der Entspannung verwendet. Es kann auch bei Kopf-

schmerzen und Migräne, sowie bei Hautproblemen wie Verbrennungen und Insektenstichen, helfen.

Kurkuma (*Curcuma longa*)

Kurkuma ist eine Wurzel, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt ist. Der Hauptwirkstoff in Kurkuma, Curcumin, hat antioxidative und entzündungshemmende Effekte. Es wird oft zur Linderung von Gelenkschmerzen, zur Förderung der Verdauung und zur Unterstützung des Immunsystems verwendet.

Echinacea (*Echinacea purpurea*)

Echinacea, auch als Sonnenhut bekannt, wird oft zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Diese Pflanze enthält Verbindungen, die die Produktion von weißen Blutkörperchen stimulieren und so die Abwehrkräfte des Körpers stärken.

Ingwer (*Zingiber officinale*)

Ingwer ist nicht nur eine beliebte Gewürzpflanze, sondern auch eine effektive Heilpflanze. Die entzündungshemmenden Eigenschaften können bei der Linderung von Magen-Darm-Beschwer-



Foto: Silvia / Pixabay

Seit Jahrhunderten vertrauen Menschen auf die Heilkraft der Natur, um verschiedene Gesundheitsprobleme zu behandeln. Heilpflanzen sind reich an bioaktiven Verbindungen, die eine beeindruckende Bandbreite von gesundheitlichen Vorteilen bieten können.

Initiative Tierwohl: Eine Sorge weniger

ANZEIGE

Stress beim Einkaufen? Das Label der Initiative Tierwohl gibt Orientierung beim Kauf von Fleisch und entlastet

Neue Studien¹ belegen: Eltern fühlen sich belastet. Laut Familienbelastungsbarometer empfinden 22 Prozent der Eltern die Vereinbarkeit von Familie und Job als Herausforderung. Stressfaktoren wie Klimakrise und Inflation tun ihr Übriges.

Das Einkaufsdilemma

Hinzu kommt, dass Lebensmittel extrem teuer geworden sind: Im Juli stiegen die Preise um 11 Prozent². Daneben erschwert der Aspekt der Verantwortung die Kaufentscheidung: 81 Prozent der Deutschen achten beim Kauf von Lebensmitteln außerdem auch auf Kriterien wie Umwelt, Soziales oder gute Unternehmensführung.³

Dass wir unsere Kaufentscheidungen überdenken, ist gut und wichtig – führt aber auch zu noch mehr Stress. Wir stehen ratlos

zwischen unverpacktem konventionellem Gemüse und dem in Plastik eingeschweißten Bio-Pendant. Oder vor Fleisch in vier Haltungsstufen mit diversen Siegeln. Dazu kommt Zeitstress, es warten noch To-dos wie der Kinderfahrdienst. Doch wie erkennt man ganz einfach „gute“ Lebensmittel?

Schnelle Entscheidung dank Tierwohl-Label

In den meisten Supermärkten finden Verbraucher Fleisch mit dem Siegel der Initiative Tierwohl. Es markiert Produkte mit mehr Tierwohl zu einem erschwinglichen Preis. Einfach zu erkennen an der gelben Farbe und dem blauen Haken. Dahinter steht eine Tieraufzucht unter Bedingungen, die besser sind, als das Gesetz es vorschreibt. Unabhängige Kontrollen sorgen für gute Qualität. Mit nur einem Blick ist klar: Das

ist die richtige Wahl. Der gesunde und tierfreundliche Einkauf ist schnell erledigt. So entlastet das Label im Alltag. Unkompliziert und bezahlbar. Besser kann so einfach sein.



¹ AOK-Familienstudie ² Bundesamt für Statistik ³ PwC

den wie Übelkeit und Erbrechen helfen. Ingwer wird auch zur Unterstützung des Immunsystems eingesetzt und kann die Durchblutung fördern.

Die oben genannten Heilpflanzen sind nur einige Beispiele für die vielfältigen Möglichkeiten, wie die Natur zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen kann. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Heilpflanzen nicht immer für jeden geeignet sind und Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten können.

Bevor Sie Heilpflanzen verwenden, sollten Sie daher immer Rücksprache mit einem Arzt oder Naturheilkundler halten, um sicherzustellen, dass sie für Ihre individuellen Bedürfnisse sicher und geeignet sind.

Die besondere Verbindung zwischen Mensch und Hund

(DRM). Die besondere Freundschaft zwischen Mensch und Hund ist eine Verbindung, die bereits über Jahrtausende hinweg besteht. Hunde haben die Fähigkeit sich auf bemerkenswerte Weise auf menschliche Emotionen einzustellen. Sie können Freude, Traurigkeit, Angst oder sogar körperlich bedenkliche Zustände erkennen.

Der Retter in der Not

Tiere können weit mehr als nur süß aussehen. Als Rettungshunde sind sie oft die ersten, die bei Naturkatastrophen zur Stelle sind. Mit ihrem ausgezeichneten Geruchssinn können sie Überlebende in den Trümmern oder unter Lawinen aufspüren und so wertvolle Zeit bei Rettungsaktionen sparen.

Sogenannte Diensthunde werden speziell ausgebildet, um eingeschränkte Menschen zu unterstützen und ihren Besitzern so ein unabhängigeres Leben zu ermöglichen. Sie können Türen öffnen, Schalter betätigen oder sogar medizinische



Foto: Alain Audet/Pixabay

Notfälle erkennen. Besonders bei blinden Personen oder bei solchen, die unter Diabetes leiden, werden die Tiere oft zum Alltagsbegleiter. Sie dienen dabei nicht nur als Helfer, sondern sind auch eine emotionale Stütze für ihre Herrchen.

Mehr als nur ein Haustier

Vor allem in Familien werden Hunde meist nicht einfach als ein Haustier, sondern als ein festes Familienmitglied gesehen und dabei nehmen sie vielfältige Rollen ein.

Egal ob Spielkamerad für Kinder, bester Freund für Teenager oder Trostspender für ältere Menschen, Hunde sind wahre Alleskönner. Außerdem sind sie für viele Menschen eine Motivation sich mehr zu bewegen. Je nach Rasse haben die Tiere ein unglaubliches Verlangen nach Auslauf und Spaß. Sind sie dann erstmal ausgepowert sind sie aber auch sehr gut darin nur da zu sein, damit wir Menschen uns nicht mehr so alleine fühlen.



Foto: Reinhard Thrauner/Pixabay

Rezeptidee

Herbstlicher Salat mit Birnen und Walnüssen



Serviervorschlag

Das wird benötigt:

- 2 reife Birnen
- 100 g Walnüsse
- 150 g Feldsalat oder Rucola
- 100 g Ziegenkäse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 TL Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

(DRM). Ein leichter Salat ist die perfekte Mahlzeit für die ersten herbstlichen Tage. Dieser ist nicht nur superschnell zubereitet, sondern trotz den wenigen Zutaten auch noch gesund und lecker.

So geht's:

1. Die Birnen waschen, schälen entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern und den Salat

waschen. Den Ziegenkäse ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

2. In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen und die Birnenscheiben darin etwa drei Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Um einen karamellisierten Effekt zu erzielen zusätzlich 1 TL Honig über die Scheiben träufeln.

3. In derselben Pfanne können anschließend für ebenfalls drei Minuten die Walnüsse geröstet werden. Um zu verhindern, dass die Nüsse anbrennen und ihr Aroma verlieren, die Hitze reduzieren.

4. Für das Dressing muss lediglich das restliche Olivenöl, der Balsamico-Essig, 1 TL Honig und Salz und Pfeffer nach Geschmack zusammengemührt werden.

5. Abschließend den Ziegenkäse, die Walnüsse und die Birnen nur noch gemeinsam mit dem Dressing auf dem Salat servieren und fertig ist die leckere Vor- oder auch Hauptspeise.

Foto: Bernadette Wurzingler/Pixabay



Ein Selfie von Gott?!

von Pfarrer Michael Zlamal,
Evangelische Kirchengemeinde
Obertshausen

Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie schon mal ein Selfie von sich gemacht? Also einfach mal das Smartphone genommen, die Hand ausgestreckt, die ideale Position gesucht und sich dann selbst fotografiert?

Heute gehören Selfies zum Standard der virtuellen Kommunikation, und zwar längst nicht mehr nur bei der jungen Generation!

Es gibt ganze Tutorials auf YouTube wie man das beste Selfie von sich

Nach biblischem Verständnis soll der Mensch als Mann und Frau ein Abbild Gottes sein, ein Ebenbild Gottes, ein Selfie von Gott. Leider hat er sich mit dieser Rolle nicht zufriedenen gegeben: Statt Abbild, Selfie, Repräsentant Gottes wollte er sich selbst zu seinem Gott machen. Über das Selfie Gottes hat sich ein Filter gelegt, der das Bild trübt und unscharf macht:

Täglich werden uns diese getrübbten Bilder vor Augen geführt: Egoismus, Gleichgültigkeit, Ungerechtigkeit, Streit, Hass, Krieg, Terror. Aber mitten hinein in diese Galerie von Horrorbildern hat Gott vor über

Agilitätsfördernd

Meetingräume mit Charakter

(SPP-O). Büroarbeit nach Schema F war gestern – heute sind offene Teams, agile Projekte und schnelle Besprechungen das Rückgrat dynamischer Unternehmen. Und dafür braucht es wiederum Räume, die neue, farbige Impulse setzen.

Die Büro-Arbeitswelt verändert sich – nicht erst seit dem pandemiebedingten Rückzug ins Homeoffice. Auch am Stammsitz der DAW, der Mutter von Caparol (www.caparol.de), sind mit dem Bezug des Verwaltungsneubaus offenere, flexiblere und auf Teamwork angelegte Raumstrukturen eingezogen. So sind sechs Meetingräume für zusammen 50 Personen entstanden, jeder Raum präsentiert sich – trotz gleicher Größe – eigenständig in Anmutung und Ausstattung gemäß dem jeweiligen Nutzungsszenario. Basis der Gestaltung bildet die Differenzierung der Räume in die Be-

sprechungsanlässe „Entscheiden“, „Entwickeln“, „Austauschen“.

Dem „Austausch“ stehen eher wohnliche Farbnuancen sowie feine, zarte Kontraste zur Seite, hier geht es um das Fördern von Vertrautheit und Konzentration. „Entscheiden“ wiederum wird von klarer Farbigkeit und hohen Kontrasten gerahmt, „Entwickeln“ bietet mit einer nicht alltäglichen Farbverteilung eine Plattform für dynamisches Agieren und neue Ideen. Diesen Grundmotiven folgt die konkrete Umsetzung mit Farben, Oberflächen, Textilien, Möbeln und Licht. Das Prinzip „Color-All-Over“ wird dafür aus dem Neubau fortgeführt, das heißt, die Farbnuancen stoppen nicht an Raumkanten oder Materialübergängen.

Und: Alles ist daraufhin ausgerichtet, spontan auf neue Meeting-Anforderungen antworten zu können.



hinbekommt. Die Bilder werden sofort an Freunde und Bekannte übermittelt. Manche erscheinen auch vorschnell und unbedacht in sozialen Netzwerken.

Ich frage mich: Wie würde es aussehen, wenn Gott ein Selfie von sich aufnehmen würde?

Die Bibel gibt auf ihren ersten Seiten, lange bevor man an Smartphones gedacht hat, eine Antwort auf diese Frage. Dort heißt es:

„Dann sagte Gott: »Jetzt wollen wir den Menschen machen, unser Ebenbild, das uns ähnlich ist. Er soll über die ganze Erde verfügen: über die Tiere im Meer, am Himmel und auf der Erde.« So schuf Gott den Menschen als sein Abbild, ja, als Gottes Ebenbild; und er schuf sie als Mann und Frau.“ (1. Buch Mose, Kapitel 1, Vers 26-27).

2000 Jahren ein neues Selfie von sich veröffentlicht: Jesus Christus! Jesus trat den Menschen gegenüber und sagte:

„Wer mich sieht, der sieht den, der mich gesandt hat.“ (Johannes-Evangelium, Kapitel 12, Vers 45). Das heißt nichts weniger als: Er ist DAS vollkommene Selfie Gottes und gleichzeitig eines mit Gott.

Und Jesus ist nicht einfach ein Selfie von Gott, das im Album der Geschichte klebt. Durch sein Leben hat er uns vorgelebt, wie ein Leben als Selfie Gottes aussehen kann. Durch seinen Tod am Kreuz hat er den trüben Filter überwunden, der Gottes Herrlichkeit in unserem Leben unscharf gemacht hat. Er lädt uns ein, ihm zu vertrauen und neu aus der Gewissheit zu leben: DU bist ein Selfie Gottes!

Foto: Privat

**Wir suchen eine
Koordinatorin
(m/w/d)**

**für unseren
ambulanten Dienst**

unbefristet in Teilzeit,
20/30 Stunden, ab sofort

Ausführliche Stellenbeschreibung
auf unserer Homepage

Lichtblick e.V.
Hospizverein

Wir sind erreichbar unter:

**Telefon 0160 -
92 97 55 97**

www.hospizverein-lichtblick.de

Die Gefahr hinter Energy-Drinks

(DRM). Um effektiver zu arbeiten oder zu lernen werden oftmals Energy-Drinks verwendet. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene nutzen Getränke wie Red Bull zur Leistungssteigerung oder zur Überwindung von Müdigkeit. Doch die Energie-Getränke bringen Gefahren mit sich.

Zum einen kann der hohe Koffeingehalt, vor allem bei Jugendlichen, zu erhöhter Nervosität, Angstzuständen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit oder auch Hyperaktivität führen. Diese Überstimulation des Nervensystems kann sich schon nach wöchentlichem Gebrauch solcher Getränke bemerkbar machen.

Gesundheitliche Probleme

Übergewicht, Diabetes und Zahnverfall sind die langfristigen Folgen des Konsums von Energy-Drinks. Diese enthalten nämlich oft hohe Mengen an Zucker, künstlichen Aromen, Farbstoffen und anderen chemischen Stoffen.

Auch Herz-Kreislauf-Probleme treten im Zusammenhang mit den Energie-Getränken oft auf. Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, sowie erhöhter Blutdruck werden oft mit einem übermäßigen Konsum von Energy-Drinks in Verbindung gebracht.

Ebenso kann der Effekt dieser „Wach-Mach“-Getränke dazu führen, dass Menschen ihre Müdigkeit übergehen und sich infolgedessen überanstrengen. Dies kann zu Erschöpfungszuständen oder sogar zu Unfällen im Straßenverkehr führen.

Das Missbrauchspotenzial bei Jugendlichen ist hoch

Aufgrund aufputschender Wirkung und des hohen Koffeingehalts besteht bei den Energy-Drinks insbesondere bei Jugendlichen ein ernstzunehmendes Potenzial für Missbrauch.

Foto: Joenomias Menno de Jong auf Pixabay



Der übermäßige Konsum von Zucker ist zu einer der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit geworden. Studien zeigen, dass ein hoher Zuckerkonsum mit einer Vielzahl von Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs in Verbindung gebracht wird.

Zuckerkonsum und seine Auswirkungen

(OAI). In den letzten Jahren ist der Zuckerkonsum weltweit alarmierend angestiegen und hat zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen geführt. Laut einer aktuellen Studie konsumieren Menschen im Durchschnitt doppelt so viel Zucker wie von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Dieser übermäßige Zuckerkonsum hat schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung. Zucker ist eine der Hauptursachen für Fettleibigkeit, Diabetes

und Herzerkrankungen. Der hohe Zuckergehalt in Lebensmitteln und Getränken führt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels und einer Insulinresistenz, was zu einer Gewichtszunahme und der Entwicklung von Diabetes führen kann. Darüber hinaus erhöht der Konsum von zuckerhaltigen Produkten das Risiko von Herzerkrankungen, da Zucker Entzündungen im Körper fördert und den Cholesterinspiegel erhöht. Um den Zuckerkonsum einzudämmen, haben einige Länder


bereits Maßnahmen ergriffen, wie beispielsweise die Einführung von Zuckersteuern und die Kennzeichnung von Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt.

Dennoch ist noch viel Arbeit erforderlich, um das Bewusstsein für die negativen Auswirkungen von Zucker zu schärfen und gesündere Alternativen zu fördern.

Es liegt in unserer Verantwortung, unseren Zuckerkonsum zu reduzieren und eine ausgewogene Er-

nährung zu fördern. Indem wir uns bewusst für weniger zuckerhaltige Lebensmittel entscheiden und den Konsum von Softdrinks und Süßigkeiten einschränken, können wir einen positiven Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Es ist an der Zeit, den Kampf gegen den übermäßigen Zuckerkonsum aufzunehmen und eine gesündere Zukunft anzustreben. Der übermäßige Konsum von Zucker ist zu einer der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit geworden.

Foto: Juan Gomez

unbe- sonnen	Para- lyse	Körper- stellung	▼	skand. Männer- name	▼	▼	Stadt in der Toskana	Frauen- name	▼	Stadt bei Oslo	▼	Holz- platte	latei- nisch: ohne	Bühnen- tanz (engl.)	▼	Beeren- frucht	Schlau- fen													
▶	▼				○5					ital. Reis- gericht ▶					○3	▼	▼													
Bücher- freun- din		kleiner gesalze- ner Fisch		Badeort an der Ostsee ▶					○1	Tier- produkt		Fluss durch Grenoble																		
▶		▼					Fehllose ▶			○7			Tanz- schritt (franz.) ▶																	
▶			○10	schlimme Lebens- lage ▶											angels. Längen- maß															
Fürst im Orient			englisch: von, aus	▼	<div style="text-align: center;"> <h1>salelocal.de</h1> <h2>WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER</h2>  <p>RheinMainVerlag</p> <p>www.salelocal.de</p> </div>												arabisch: Sohn ▶													
Männer- name ▶			▼																										Teil des Skeletts	
▶		○4																												franzö- sisch: ja
deutsche Schau- spielerin				Hoch- herzig- keit																										
Dekor	Strom durch Pakistan			▼																						Anzeige, Ankün- digung	Fluss bei Nizza			
▶	▼																													
Teil der altröm. Kalender		Aleuten- Insel		▼																						Ritter der Artus- runde		Ereignis (engl.)		
▶		▼																												
3./4. Fall von ‚wir‘																														
Pseudo- nym von Simenon																														
ein Mineral	russische Zigarette			▼										Musik- richtung (Abk.) ▶																
▶	▼													Teil der Bibel (Abk.) ▶					Kern- stück											
▶			Glet- scherrest im Meer	Einheit der Stoff- menge	▼	▼	zu- stellen	Neben- buhler (Mz.)	▼	kleine Krebse (ital.)	▼	▼	Fürwort	Milch- saft trop. Bäume		Kirchen- diener														
Haustier im Hima- laya		selbst- süchtig ▶			○2									ein Ver- kehrs- zeichen																
franzö- sisch: hier				franz. Artikel ▶				bayrisch: Rettich		Teil einer Maschine ▶																				
▶					nord- deutsch: Schliff		Stoß- gerät ▶						Fremd- wortteil: feindlich		Abk.: seiner- zeit ▶															
dt. Autor	englisch: zehn		eh. Name Tallinns ▶							argent. Provinz (Santa ...)		Wege- geld ▶							spa- nisch: nein											
Abgabe an den Staat							Begriffs- bestim- mung ▶								○8															
Berg- straße		○6										Filmlicht- empfind- lichkeit ▶				derart ▶														
Furcht ▶																														
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														

Rhein Main Verlag



www.bauhaus.info
BAUHAUS

Wenn's gut werden muss.

**Highlight-Angebote
 des Monats!**



statt 1299,-

699,-

Gasgrill 'Genesis S-325 S'

Hauptgrillfläche 68 x 48 cm, **11,4 kW**, 3 getrennte, stufenlos regelbare Brenner, robuste, einfach zu reinigende Gusseisen-Grillroste, mit **3,8 kW** starker Sear Zone für perfekt gegrillte Steaks, Grillroste kompatibel mit Weber Crafted System

29056017



statt 699,-

599,-

Gasgrill 'Spirit E-325S GBS'

Hauptgrillfläche 61 x 45 cm, **11,58 kW**, 3 individuell regelbare Edelstahlhauptbrenner, porzellanemaillierte Gusseisen-Grillroste mit Sear-Grate-Einsatz, **2,2 kW** starke Sear Zone zum scharfen Anbraten von Steaks

27929690

Alle Angebote nur gültig bis 07.10.2023 im Fachzentrum Bad Vilbel auf vorrätige Ware, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS 61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fuldaabrück

Folgen Sie uns auf:



So gedeihen Basilikum & Co.

(DRM). Frische Kräuter auf der Fensterbank sind zu jeder Jahreszeit ein echter Genuss. Die grünen Pflanzen lassen sich in vielen Mahlzeiten verarbeiten, sehen gut aus und duften in der ganzen Küche wohltuend und lecker. Durch die Zugabe von frischen Kräutern lassen sich viele Gerichte ganz einfach aufpeppen. Die Aufzucht von verschiedenen Küchenkräutern ist in der Regel sehr einfach und bedarf keinen großen Aufwand. Doch welche Kräuter kann man auf der Fensterbank ziehen? Unabhängig von der Jahreszeit lassen sich viele beliebte Küchenkräuter wie Dill, Petersilie, Basilikum oder Thymian hervorragend in der Wohnung ziehen.

Standort

Wichtig ist aber vor allem der Standort: Die Kräuter benötigen viel Licht und sollten besonders im Winter und Frühjahr an einem sonnigen Platz stehen. Die Temperatur sollte nicht zu stark schwanken. Ein Platz direkt über einem Heizkörper sollte aufgrund der trockenen Heizungsluft vermieden werden.

Pflege

Die Erde von Kräutern sollte stets feucht gehalten werden, am besten jeden Tag die Erde mit dem Finger abtasten, ob sie noch feucht ist. Es gilt jedoch Staunässe unbedingt zu vermeiden, da sich sonst Schimmel in der Erde oder den Wurzeln bilden kann. Welkende Blätter können sowohl auf Wassermangel als auch auf Staunässe zurückzuführen sein.

Welche Kräuter wachsen besonders gut?

- **Basilikum:** Die Pflanze liebt besonders warme und sonnige Standorte. Sie benötigt relativ viel Wasser und sollte auch regelmäßig gedüngt werden. Geerntet werden dürfen die frischen Triebspitzen und die Blätter. Unbedingt sollte die Blätter vor der Blüte erfolgen, da während und danach die Blätter einen herben Geschmack erhalten.

- **Petersilie:** Die Pflanze ist recht anspruchslos und benötigt zwar Sonne aber keine direkte Sonneneinstrahlung. Ein Düngen ist nicht notwendig, wenn die Erde ausreichend feucht gehalten wird. Die Blätter können samt Stiele geerntet werden. Jedoch sollten die Herzblätter, die einen dicken Stiel aufweisen, stehen gelassen werden.

- **Dill:** Die Pflanze benötigt einen sonnigen Platz und sollte regelmäßig gegossen werden. Abgesehen von der Wurzel kann man Dill vollständig verzehren. Dill ist einjährig und muss daher jedes Jahr aufs Neue angebaut werden.

- **Thymian:** Das Kraut benötigt einen sonnigen und vor Zugluft geschützten Standort. Die Zweigspitzen können geerntet werden. Das Kraut sollte vor der Blüte geschnitten werden, da zu diesem Zeitpunkt das Aroma am intensivsten ist. Thymian ist ebenfalls in vielen pflanzlichen Arzneimitteln zur Behandlung von Husten enthalten. Thymian kann frisch oder getrocknet verwendet werden.

Foto: Karolina Grabowska



Kräuter lassen sich in vielen Mahlzeiten verarbeiten, sehen gut aus und duften in der ganzen Küche wohltuend und lecker.



Im Herbst ist Zeit für die Apfelernte. Weltweit gibt es mehr als 30.000 verschiedene Apfelsorten, in Deutschland gibt es etwa 2.000.

Einfacher Apfelkuchen – gelingt garantiert

(DRM). Im Herbst ist Zeit für die Apfelernte. Frühe Sorten erntet man bereits im August, späte bis Ende Oktober. Gerade der September ist die Hochzeit der Apfelernte. Weltweit gibt es mehr als 30.000 verschiedene Apfelsorten, in Deutschland gibt es etwa 2.000. Besonders beliebt bei uns Deutschen sind die Sorten Jonagored, Elster, Jonagold, Braeburn oder Gala. Mit allen Sorten lässt sich wunderbar ein leckerer Apfelkuchen machen, der allen schmeckt.

Zutaten:

- 600 g Äpfel
- 3 Eier
- 150 g Butter
- 150 g Mehl
- 200 g Zucker
- Frische Vanille
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Zitronensaft
- Zimt
- 100 g Gehackte Mandeln
- Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Für den Teig Butter und Zucker zu einer lockeren Masse rühren. Anschließend das Mark der Vanille auskratzen und unter den Teig heben. Nach und nach die Eier zum

Teig geben. Das Mehl gemeinsam mit dem Backpulver vorsichtig unterheben. Sollte der Teig noch zu fest sein, einfach einen Schuss Milch hinzugeben. Damit der Apfelkuchenteig besonders locker wird, sollten die Eier Zimmertemperatur haben und die Butter schön weich sein. Nun die Springform mit Butter oder Margarine einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.

- Die Äpfel entkernen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Um zu verhindern, dass die Äpfel braun werden den Zitronensaft darüber geben. Zu den Äpfeln nun 100 g gehackte Mandeln geben. Wer möchte kann die Äpfel auch noch zuckern oder ein bisschen Zimt hinzugeben.

- Nun den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Anschließend die Äpfel vorsichtig auf den Teig legen und etwas hineindrücken.

- Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze circa 30 – 45 Minuten backen.

- Wenn der Apfelkuchen erkaltet ist, mit Puderzucker bestreuen.

Foto: Ivanna Kykla

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/ 7187 2306
06258/5089921

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

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.

Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.

24 Stunden erreichbar!
06157/ 9168006
0177/ 31 05303

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-0 www.dachbleche24-shop.de

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Alt- und Bruchgold, Zahngold, 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

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

Stellen

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

Kroatische Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



Beilagen-Hinweis

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

AWG, Autohaus Renker, Autohaus Euler, Autohaus Arscholl, Autohaus Gottron, Edeka, Marktkauf, Alpha Apotheke, Bauhaus, Bauzentrum Andre&Oestreicher, Esser Apotheke, Easy Apotheke, Einhorn Apotheke, Globus, HIT, Hellweg, Hornbach, Kramb Mahr & Schwebel, K&K Schuhe, JYSK, LIDL, Möbel Kempf, Netto, Norma, Rats Apotheke, Reifen Salg, Reifen Merz, Paracelsus Apotheke, Sonnen Apotheke, Schäfer Dein Bäcker, Stadt Apotheke, Thomas Philipps

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND

PKW	BUSSE	GELÄNDEWAGEN	WOHNMOBIL	UNFALLWAGEN	MOTORRAD
-----	-------	--------------	-----------	-------------	----------

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 2013.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch angegebener 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 Werbebotschaftskleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Gut gewappnet durch Herbst und Winter

Immunsystem stärken und topfit in die kalte Zeit starten

(WLM). Obwohl die lästige Erkältungssaison offiziell noch nicht einmal richtig eingeläutet ist, wird man das Gefühl nicht los, dass es an jeder Ecke schneift und niest. Der Schein trägt tatsächlich nicht. Laut Robert-Koch-Institut war die Zahl der Atemwegserkrankungen in der warmen Jahreszeit relativ hoch.¹ Schuld daran kann der sogenannte Rebound-Effekt sein. Weil das Immunsystem aufgrund der Hygiene-Maßnahmen und Kontaktbeschränkungen während der Corona-Zeit kaum mit Erkältungen zu tun hatte, ist es jetzt – oder besser gesagt: immer noch – schlichtweg aus dem Training gekommen. Höchste Zeit also, der Abwehr unter die Arme zu greifen. Die Spezialkombination immunLoges® enthält die hochwertigen Naturstoffe Spirimun® aus einer Spirulina-Alge und Betox-93® aus Hiratake-Pilzen. Diese werden kombiniert mit den immunrelevanten Vitaminen C und D sowie Zink und Selen, die eine sinnvolle Unterstützung für die ganze Familie bieten können*.

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist Voraussetzung dafür, grippale Infekte erfolgreich abzuwehren. Dennoch tun wir tagtäglich Dinge, die unsere Immunzellen schwächen können. Neben Schlafmangel, zu wenig Bewegung und vitalstoffarmer Ernährung zählt vor allem Stress zu den größten Feinden des Immunsystems. Job, Haushalt, Kinderbetreuung – viele Menschen stehen gerade in der Lebensmittelebene ständig unter Strom. Kehrt dann plötzlich Ruhe in den turbulenten Alltag ein, schwächt dieser Wechsel die Abwehr für ein oder zwei Tage. Genau in dieser Phase kann es dann leichter zu Infektionen mit Symptomen wie Halsschmerzen, Fieber, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen

und/oder Übelkeit kommen. Die Erfahrung, ausgerechnet am freien Wochenende oder im Urlaub krank zu werden, macht laut Studie etwa jeder fünfte Deutsche.² In der Wissenschaft wird dieses Phänomen auch als „leisure sickness“ oder Freizeitkrankheit bezeichnet.

Unterstützung für die Abwehr

Erwischen Infekte erst einmal ein Familienmitglied, haben Erreger oft ein leichtes Spiel und machen schnell die Runde. Kein Wunder, denn wer mit mehreren in einem Haushalt lebt, kann kaum Abstand halten. Dennoch sind wir Viren & Co. nicht hilflos ausgeliefert. Als wichtigste Schutzmaßnahme gilt, die Abwehr der gesamten Familie zu unterstützen und zu stärken. Neben ausreichend Schlaf, Entspannung und ausgewogener Ernährung können auch spezifische Mikronähr- und Pflanzenstoffe einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Immunsystem aller Familienmitglieder zu aktivieren und gemeinsam gesund und fit durch die Erkältungs- und Grippe-Saison zu kommen. immunLoges® gibt es als Saft, trinkfertig mit Fruchtgeschmack für Kinder ab vier Jahren sowie als Kapseln für Jugendliche ab zwölf Jahren und Erwachsene. Beide Darreichungsformen enthalten den einzigartigen Naturstoff-Extrakt Spirimun® aus einer Spirulina-Alge sowie Betox-93®, einen hochreinen Beta-Glucan-Extrakt aus Hiratake-Pilzen. Ergänzt werden diese besonderen Stoffe mit einer immunrelevanten Basisversorgung bestehend aus Vitamin D, Vitamin C, Zink und Selen. Ideal, um den Immunschutz der ganzen Familie zu aktivieren, statt nur passiv zu versorgen*.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Tiere der Woche

Ella

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Ella ist eine liebenswerte und nette Hündin, trotz allem, was sie schon erlebt hat. Sie wurde mit Ihren Welpen auf die Straße geworfen. Und trotzdem ist sie offen zu allen Menschen. Sie ist verträglich mit anderen Hunden – auch Katzen dürfen in ihrem neuen Zuhause sein.

Ella ist 2 Jahre alt, 39 cm groß und wiegt 10 kg, sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de
Tel. 06068-4785493 oder
0162 - 2939838



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**



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