

# meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

9. Dezember 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 34.961

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

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



Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 6-7



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Fernando Zamora/Pixabay

## Wie gesund ist ein Sauna-Besuch?

# Wie gesund ist ein Sauna-Besuch?

(DRM). Die Finnen lieben ihre Sauna. In dem nordeuropäischen Land, in dem über 5,5 Millionen Menschen leben, gibt es sogar mehr Saunen als Autos. Die Sauna hat in Finnland eine lange Tradition und Geschichte. Erste einfache Saunen gab es bereits in der Steinzeit, ausschließlich aber in Zentralasien. Die Menschen legten kleine Erdlöcher mit heißen Steinen aus und überschütteten diese mit Wasser. Mit dem erzeugten heißen Wasserdampf erhitzen sie die ersten Schwitzbäder. Aufgrund des kalten Klimas erlebte das Konzept Sauna vor allem aber in Skandinavien einen regelrechten Boom. Gefrorene Böden erschwerten das Graben von Erdlöchern, weshalb das Saunieren in Blockhütten erfunden wurde. Mittlerweile gehört in Finnland eine Sauna zum Alltag und so findet man diese in vielen Häusern oder sogar in Wohnungen. Auch in Deutschland ist der finnische

Exportschlager mittlerweile zu einer regelrechten Kultur geworden. Rund 25 Millionen Menschen gingen im Jahr 2020 regelmäßig in die Sauna (Quelle: AOK). Nicht nur wegen seiner entspannenden, sondern vor allem auch wegen der nachgewiesenen gesundheitsfördernden Wirkung ist Saunieren so beliebt geworden.

## Saunieren unterstützt das Immunsystem

Regelmäßige Saunabesuche können das Immunsystem stärken. Die Erhöhung der Körpertemperatur während des Saunierens führt zu einer Art künstlichen Fieberreaktion. Dies regt die Produktion von weißen Blutkörperchen an, die eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern spielen. Ein gestärktes Immunsystem macht den Körper widerstandsfähiger gegen Infektionen.



Infrarotkabinen haben sich in den letzten Jahren zu einer beliebten Alternative zur herkömmlichen Sauna entwickelt, besonders für diejenigen, die den Luxus der Entspannung zu Hause genießen möchten.

Foto: Peggy und Marco Lachmann-Anke/Pixabay

## Verbesserung der Blutzirkulation

Der Wechsel zwischen Hitze und Kälte in der Sauna regt die Blutzirkulation an. Wenn der Körper der Hitze ausgesetzt ist, erweitern sich die Blutgefäße, was den Blutfluss erhöht. Nach dem Saunagang ziehen sich die Gefäße bei der Abkühlung wieder zusammen. Dieser Wechsel trägt dazu bei, die Blutzirkulation zu verbessern, was wiederum die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen fördert.

Ätherische Öle in der Sauna verleihen dem Wellnesserlebnis eine aromatische Dimension.

Einige Tropfen auf die Saunasteine gegeben, entfalten die Düfte beim Aufguss ihre wohltuende Wirkung. Eukalyptus wirkt erfrischend, Lavendel beruhigend, und Zitrusöle sorgen für eine belebende Atmosphäre.

Die Verwendung von ätherischen Ölen in der Sauna belebt die Sinne und fördert gleichzeitig Entspannung und Wohlbefinden.

Foto: Thierry Milherou/Pixabay

## Nützliche Regeln für ein gesundes Saunieren

- Wer vor dem Saunieren eine tüpige Mahlzeit zu sich nimmt, tut sich damit keinen Gefallen. Denn dies belastet den Kreislauf unnötig. Noch gefährlicher ist es jedoch, mit leerem Magen in die Sauna zu gehen. Dann drohen erhebliche Kreislaufbeschwerden
- Während man beim Essen unbedingt Maß halten soll, ist trinken vor, zwischen und nach den Saunagängen ein absolutes Muss. Am besten nur Wasser oder ungesüßter Tee. Auf alkoholische Getränke sollte auf jeden Fall verzichtet werden.
- Nicht mehr als drei Saunagänge sollten pro Tag gemacht werden. Zusätzliche Saunagänge erhöhen den gesundheitlichen Nutzen nicht.
- Sauna und Hektik passen nicht zusammen. Wer in die Sauna geht, sollte Zeit mitbringen und sich entspannen können.



## DIY-Weihnachtsbaumschmuck

### Das brauchst du:

- Weihnachtskugeln (einfarbig oder weiß)
- Glanzlackmarker
- Acrylsprühlack

### So geht's:

(DRM). Zuerst muss die Kugel mit einem fusselfreien Tuch gereinigt werden, um Fingerabdrücke, Staub und Fettrückstände zu entfernen. Um die Kugel nun zu lackieren, sollte sie etwa 25 cm vom Sprühkopf entfernt aufgehängt werden. Damit die Farbe gleichmäßig auf der Kugel verteilt wird, bietet es sich an, über Kreuz zu sprühen. Für Farbakzente können harmonisierende Farben auch miteinander kombiniert werden.

Der Lack muss anschließend gut trocknen. Zum Schluss werden die Christbaumkugeln mit den Glanzlackmarkern in verschiedenen Farben bemalt. Dabei bieten sich weihnachtliche Motive, verschiedene Muster oder auch liebevolle Botschaften besonders gut an.



Selbstgemachte Weihnachtskugel ist eine schöne Geschenkidee.

Foto: lacy-darden/ pexels

*mein südhessen  
wünscht Ihnen  
eine friedliche  
und entspannte  
Adventszeit.*

 **mein  
südhessen**



# Hilfsaktion der Tiernothilfe Siebenbürgern

„Die Fellnasen in Rumänien brauchen uns!“



**HERZOGENAURAUCH (PM).** Das Leid der rumänischen Straßentiere ist unabhängig von der Jahreszeit groß. Quasi täglich werden Fellnasen in Not, oftmals Welpen ohne ihre Mutter, auf der Straße aufgesammelt. Viele der geretteten Hunde und Katzen plagen sich mit Verletzungen, Hunger oder Krankheiten. Oft werden die herumstreunenden Tiere eingefangen und in staatliche Tierheime gesteckt, wo sie in einem kleinen Zwinger ohne Liebe und Zuwendung leben. Der Förderverein Tiernothilfe Siebenbürgern e.V. will mit seinem neuen Projekt „Neue Auffangstation für Fellnasen“ bewirken, dass die Tiere ein besseres Leben führen als auf der Straße oder in den Heimen. Die ersten Bewohner sind bereits in die neue Auffangstation eingezogen, doch es gilt noch einiges zu verbessern, weshalb der Förderverein Tiernothilfe Siebenbürgern um Sach- und/oder Geldspenden bittet. Der Großteil der Spenden gehen an den Rumänischen Tierschutzverein ASIPA. Die Spendengelder sind für Tierarztkosten, die Unterbringung



der Tiere, Kastrationen sowie Futter und Medikamente vorgesehen. Durch das Spenden von geringen Geldbeträgen, einer Patenschaft für ein gerettetes Tier, Sachspenden wie Heimtierbedarf, Hundespielzeug oder Kratzbäumen kann der Tiernothilfe sehr geholfen werden.

Bei Interesse an einer Spende, bittet die Tiernothilfe Siebenbürgern um eine Überweisung an DE24 7635 0000 0060 0785 53 oder per PayPal an spende@tiernothilfe-ev.de. Der Förderverein Tiernothilfe bedankt sich herzlich für jede Sach- oder Geldspende.

Fotos: FT

## Lebensversicherungen - BGH-Urteil: Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“.

Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie sich bis zu 150 % der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Es geht um viel Geld. Foto: Oleksandr Dibrova & fizkes/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: [www.helpcheck.de/geldregen](http://www.helpcheck.de/geldregen)

www.krebsranke-kinder-darmstadt.de



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



# Wo wohnt eigentlich das Christkind?

**DRM (PM).** So ganz genau weiß niemand, wo das Christkind und seine vielen Helferlein wirklich wohnen. Es heißt, im Himmel hoch im Norden. Ganz heimlich verlassen sie nur an Weihnachten ihre Heimat und besuchen uns.

Wenn du einen ganz besonderen Wunsch hast, dann kannst du einen Brief an das Christkind schreiben.

Dafür gibt es nämlich im unterfränkischen Himmelstadt ein magisches Weihnachtspostamt. Briefe mit Absender und Eingang bis zum 17. Dezember werden sogar vom Christkind und seinen Helfer\*innen beantwortet!

Hier die Adresse:  
An das Christkind,  
Kirchplatz 3, 97267 Himmelstadt



Foto: Annette Meyer auf Pixabay

## Umweltplus: Kaffeesystem ohne Kapseln ANZEIGE

### CoffeeB jetzt neu bei Netto Marken-Discount

Kapselsysteme sind für den schnellen Kaffeegenuss eine beliebte Lösung – rund 63 Milliarden Kaffee kapseln werden jährlich verkauft und verursachen dabei weltweit etwa 100.000 Tonnen Abfall.

Die Zero-Waste-Alternative kommt jetzt mit CoffeeB in die Netto-Regale: Anstatt herkömmlicher Aluminium- oder Plastik-Kapseln setzt CoffeeB auf kleine unverpackte Bälle aus gepresstem Röstkaffee. Die Schutzschicht basiert ausschließlich auf pflanzlichen Stoffen und bewahrt das Aroma des Kaffees. So entsteht hochwertiger Kaffeegenuss ohne Plastik- oder Aluminiumabfall. Die Coffee Balls können nach dem Aufbrühen im heimischen Biomüll oder auf dem Gartenkompost entsorgt werden und lassen sich später als Pflanzendünger weiterverwerten.

Kundinnen und Kunden finden in den rund 4.300 Netto-Filialen sowie im Netto-Onlineshop bis zu acht unterschiedliche Kaffeesorten in verschiedenen Stärkegraden und ausgewählte in Bio-Qualität – von Lungo bis hin zum klassischen Espresso. Das Beste: Die dazugehörige, in zwei Farben erhältliche Maschine „Globe“ besteht zu einem großen Teil aus recycelten Materialien und arbeitet energieeffizient. Zudem ist sie modular konstruiert, sodass einzelne Komponenten ausgetauscht werden können.

Entwickelt hat die innovativen „Kaffee-Bälle“ das Schweizer Unternehmen Delica.



Medizin

ANZEIGE

### Im Alter kann jeder etwas für seine Knochen und Knorpel tun!



Unsere Gelenke sind im Alltag enormen Belastungen ausgesetzt: Sie werden vielfach gebeugt, gestreckt und gedreht. Um Knochen und Knorpel, die wichtigen Bestandteile eines Gelenks, zu unterstützen, kann aber jeder etwas tun: mit speziellen Mikro-Nährstoffen, enthalten in Rubaxx Komplex (Apothek). So tragen z. B. Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knochen- und Knorpelfunktion und Vitamin K und Magnesium für den Erhalt normaler Knochen bei. Neben 20 ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen enthält Rubaxx Komplex zusätzlich Kollagenhydrolysat, Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure – elementare Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Komplex**  
(PZN 17884291)

www.rubaxx.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

# Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell<sup>1</sup> im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

**Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenksbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.**

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.



#### Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte

oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

#### Doppelt so schnell<sup>1</sup> – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche

durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte

wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)

**2X SCHNELLER VOM KÖRPER AUFGENOMMEN**

ALS HERKÖMMLICHE IBUPROFEN-SCHMERZTABLETTEN

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
• PharmaSGP GmbH, 62166 Gräfelfing

# Dankbarkeit der Deutschen hoch – auch in Krisenzeiten

(DJD-K). Bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Neuapostolischen Kirche erklärten 97 Prozent der Befragten, dass es Dinge gibt, für die sie dankbar sind – und das trotz oder sogar wegen der vielen aktuellen Krisen. Bei der Frage nach den konkreten Dingen, für die man dankbar ist, steht die Familie knapp vor der Gesundheit an der Spitze. Im Jahresverlauf gibt es spezielle Anlässe, Dankbarkeit zu zeigen. Das kann Weihnachten sein, wenn man mit der Familie gemeinsam feiert. Oder Silvester, wenn auf das vergangene Jahr zurückgeblickt wird. Ein anderer bekannter Tag ist das Erntedankfest im Herbst. Dabei finden die reichen Gaben der Natur ihren Weg in die christlichen Kirchen. Immer stärker rücken aber auch der Aspekt der Bewahrung der Schöpfung und der Schutz der Umwelt in den Mittelpunkt.



Dankbarkeit ist keine Frage des Alters. Auch die Kleinen freuen sich über die Familie und Geschwister.

Foto: djd-k/neues handeln/Marcel Felde/Neuapostolische Kirche

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 48

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

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

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





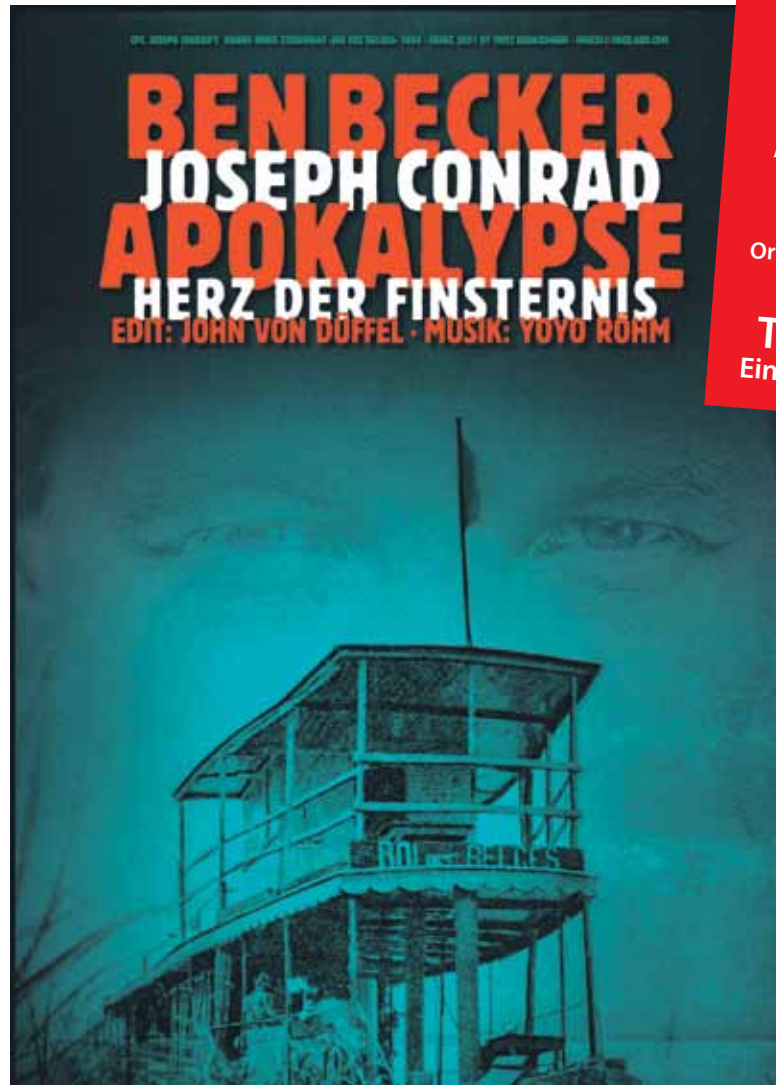
# Ben Becker – Apokalypse – Herz der Finsternis

15. Dezember 2023 – Hugenottenhalle, Neu-Isenburg



**GEWINNSPIEL.** Ben Becker liest „Herz der Finsternis“ von Joseph Conrad. Es gibt wenige Schauspieler, die der Originalerzählung von Francis Ford Coppolas filmischen Meisterwerk „Apocalypse Now“ eine Stimme geben können. Ben Becker ist dafür die Idealbesetzung. Nicht nur, weil er den Namen des Autors Joseph Conrad als Tattoo auf seinem linken Arm unter der Haut trägt, sondern auch weil er von der Reise ins Herz der Finsternis mehr als jeder andere zu wissen scheint.

In der Originalerzählung, die für Coppolas Film über den Vietnam-Krieg Pate stand, heuert der eng-



**Gewinnen Sie  
3 x 2 Karten!**

„Ben Becker – Apokalypse –  
Herz der Finsternis“

Datum: 15. Dezember 2023

Ort: Hugenottenhalle, Neu-Isenburg

Rufen Sie uns an:

**Tel. 0137 822 9900**  
Einsendeschluss 11.12., 24 Uhr.

lische Kapitän Marlow auf dem Dampfer einer belgischen Handelsgesellschaft im Kongo an. Seine Mission: den schwarzen Fluss hinaufzufahren, ins Herz des afrikanischen Kontinents, wo ein Handelsagent namens Kurtz sich ein eigenes Reich geschaffen hat, in dem er Gott spielt. Diesen Mann soll Marlow finden und in die Zivilisation zurückbringen, doch stattdessen zieht ihn Kurtz immer tiefer hinein in das Grauen ...

Am 15. Dezember 2023 kommt Ben Becker in die Hugenottenhalle nach Neu-Isenburg.

Einlass ist um 19:00 Uhr,

Beginn 20:00 Uhr.

Tickets gibt es ab 46,90 Euro auf [www.events4you.me](http://www.events4you.me) und allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Fotos: Veranstalter

## So können Sie die Abwehrkräfte ihrer Kinder stärken

(djd-p). Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und schon steigen die Infektionszahlen. Erkältungen, grippale Infekte und Corona sind wieder auf dem Vormarsch. Eltern sollten daher jetzt rechtzeitig handeln und das Immunsystem ihrer Kinder winterfest machen.

Eine ideale Möglichkeit das Immunsystem zu trainieren und auf die kommenden „Viren-Attacken“ vorzubereiten ist seit über 100 Jahren bewährte Immunmodulator Spenglersan Kolloid G. Das natürliche Arzneimittel ist sowohl für Kinder als auch Erwachsene zugelassen und sorgt dafür das Immunsystem der ganzen Familie in Topform zu bringen und auf die kommenden Infektionswellen vorbereitet zu sein.



djd/Spenglersan/uv\_group\_adobestock

Gut zu wissen: Da Spenglersan Kolloid G in Deutschland hergestellt wird, ist die Verfügbarkeit auch in den Hochphasen der Erkältungszeit garantiert. Spenglersan Kolloid G funktioniert wie ein Trainingspartner, der das Immunsystem stärkt und so die Abwehrkräfte aktiviert. Das von Dr. Carl Spengler entwickelte Arzneimittel enthält nämlich in verdünnter Form genau die Antigene und

Antitoxine, die am häufigsten für Atemwegsinfektionen und grippale Infekte verantwortlich sind.

Studien zeigen, dass Kinder, deren Abwehrkräfte mit Spenglersan Kolloid G gestärkt werden, nicht nur signifikant weniger von grippalen Infekten betroffen sind, sondern darüber hinaus auch eine deutlich robustere Immunantwort zeigen und schneller wieder symptomfrei sind.

Spenglersan Kolloid G ist als praktisches Spray erhältlich, kann individuell dosiert werden und ist daher auch in der Anwendung für Kinder geeignet. Das Spray ist in allen Apotheken und Versandapotheken rezeptfrei erhältlich (10 ml: PZN 00958329, 20 ml: PZN 03525217, 50 ml: PZN 01563739).



**salelocal.de**  
KI-POWER FÜR IHRE WERBUNG

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



Große Freude beim VKKD bei der offiziellen Spendenübergabe; unser Foto zeigt v.l.: Michael Mahr (Vorstandsvorsitzender Volksbank Darmstadt), Klaus-Dieter Mankus, Fritz-Georg von Ritter (VKKD-Vorstand), Markus Rusam (geschäftsführender Stiftungsvorstand) sowie Tina Piemontese (Systemische Familientherapeutin).

Foto: sit

## In die Pedale treten für den guten Zweck

Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt freut sich über erneute Spende: Klaus-Jürgen Mankus sammelt seit Jahren Geld für den VKKD

**DARMSTADT (SIT).** Klaus-Dieter Mankus ist im Sommer unermüdlich mit dem Rad unterwegs und stellt das Radeln in den Dienst einer guten Sache: Er sammelt Spenden für den Verein krebskranker und chronisch kranker Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar (VKKD). Auch extrem heiße Tage, steile Bergetappen und heftige Regenschauer können ihn nicht abhalten – und so hat er über die Jahre bereits 45.525 Euro gesammelt.

Auf den VKKD wurde Klaus-Dieter Mankus durch einen Zeitungsartikel aufmerksam. Der ehemalige

Volksbank-Vorstand hatte schon vor Jahren die Idee, bei der Genossenschaftsbank für einen guten Zweck Spenden zu sammeln. Und so wurde auch die mittlerweile siebte Aktion des Mühlalters von der Volksbank Darmstadt-Mainz unterstützt, indem sie die Besuche des radelnden Spendensammlers ankündigte, und auch eine großzügige Auftaktspende in Höhe von 1500 Euro tätigte. Sämtliche Reisekosten und sonstigen Aufwendungen übernimmt Klaus-Dieter Mankus selbst. Der Reinerlös kommt voll und ganz dem Verein zugute – in diesem Jahr knapp 11.000 Euro.

2012 hatte der Pensionär mit einer Deutschland-Umrandung begonnen, weitere Rundfahrten führten ihn durch verschiedene Regionen der Bundesrepublik. Im vergangenen Sommer meisterte er bei der Tour durch Nordrhein-Westfalen im Sauerland, der Eifel und dem Bergischen Land immer wieder steile Anstiege und absolvierte rund 1250 Kilometer. Insgesamt hat der rührige Spendensammler inzwischen 12.800 Kilometer bei den Touren zurückgelegt. Für sein unermüdliche En-

gagement hat Klaus-Dieter Mankus bereits 2019 die silberne Ehrennadel des Vereins erhalten.

Der Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder unterstützt mit den Spenden Familien, denn nicht nur die erkrankten Kinder können die vielfältigen Angebote nutzen – gerade auch für Eltern und Geschwisterkinder bietet der Verein Entlastung und Beratung durch psychosoziale, familientherapeutische und organisatorische Hilfen. Spenden sind immer willkommen:

**Spendenkonto: IBAN: DE62 5089 0000 0000 7777 06**

**WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE**

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**1A Trapezbleche auf Maß** direkt v. Hersteller.  
5% online Rabatt + Lieferung bundesweit  
☎ 03685/40914-0  
[www.dachbleche24-shop.de](http://www.dachbleche24-shop.de)

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

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

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

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

**Herr Leibniz kauft an:** Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 9879935

## ▶ Stellen

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

**Ungarin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Nur Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

## ▶ Erotik

So. 24.12. - Di. 26.12.  
**shark's FKK CLUB CHRISTMAS PARTY**  
[www.fkk-sharks.de](http://www.fkk-sharks.de)  
MO-DO 11-4 h | FR-SA 11-5 h | So 10-4 h  
06151-957970 | Otto-Röhm-Str. 72 | 64293 DA  
2 km von der Ausfahrt Darmstadt-Nord

# Beilagen-Hinweis

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

Aldi, Edeka, Globus, HIT,  
JYSK, LIDL, Marktkauf,  
Malteser Hilfsdienst,  
Möbel Kempf, Netto, Norma,  
Polster Aktuell, Rossmann,  
Schäfer Dein Bäcker,  
Zimmermann



„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)

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

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40  
E-Mail: [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen

## 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:** 531.221

**Layout, Satz, Anzeigensatz 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. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

**Redaktionsschluss:** Dienstag, 11 Uhr  
**Anzeigenschluss:** Dienstag, 12 Uhr

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, 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.

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 Preisauslosungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

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

Marla Lennard

Foto: pikabay

## Tiere der Woche

### Nani ein nettes Roter Neu-seeländer-Mix-Mädchen

TSV Seligenstadt e.V.

**SELIGENSTADT (PM).** Nani wurde mit Ihnen gut 5 Monaten vor dem Schlachten gerettet und dann beim TSV abgegeben. Sie hat sich anfangs schwer in der Gruppe getan, inzwischen hat sich das aber prima eingespielt. Sie ist handzahn und lässt sich gerne streicheln. Glücklicherweise hat Nani Winterfell, denn sie genießt jede Minute auf der Wiese und lässt sich dabei auch von schlechtem Wetter nicht abhalten.

Sie ist etwas größer als ein Zwergkaninchen und ist auch noch nicht ganz ausgewachsen. Entsprechend sollte ihr zukünftiges Freigehege mindestens 8 qm aufweisen. Mehr Informationen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de).

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



### Tamara

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

**HTB (PM).** Tamara ist eine liebe und offene Hündin. Sie würde gut in eine Familie passen, denn auch mit Kindern kommt sie sehr gut klar. Auch dürften in ihrem neuen Zuhause schon Hunde oder sogar Katzen sein.

Tamara ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, ca. 40 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

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**

**WIR SUCHEN SCHÜLER ALS  
ZEITUNGszusteller  
(m/w/d)**

**Tel.: 06104 – 49 70 90**

**WhatsApp: 06104 – 49 70 90**

**E-Mail: [zusteller@egro-direktwerbung.de](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de)**



**So besserst Du,  
Dein Taschengeld  
auf.**

**EGRO**  
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen