

# meine süd hessen

11

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

16. Dezember 2023

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 16.354

**DAHLER**

**Wir bieten Ihnen** eine kostenlose  
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

**DAHLER** Hanau/Offenbach T 06182 992 604 [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Oleksandr Pidvalnyi / Pixabay

*Goldhaus  
Obertshausen*

**ANKAUF VON:**

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr  
Experte vor Ort!

**H. Honig** | Heusenstammer Straße 3  
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 -13 Uhr | 15 -18 Uhr  
oder nach Vereinbarung!  
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder  
[www.goldhaus-obertshausen.de](http://www.goldhaus-obertshausen.de)

Fahrsicherheitstrainings: Mehr Sicherheit für alle Generationen

30  
JAHRE  
VITA NOVA

**30 Jahre Erfahrung im Bereich  
Fitness, Wellness und Gesundheit.**

Wir helfen Ihnen bei Schmerzreduktion, Muskelaufbau, Abnehmen.

Jetzt gratis  
Führung buchen



Vita Nova  
Fitness- und Rückenzentrum GmbH  
Am Schwimmbad 3  
63500 Seligenstadt  
+49 (6182) 2 59 44

# Fahrsicherheitstrainings: Mehr Sicherheit für alle Generationen



Foto: Welcome to All/Pixabay

**(DRM).** Die Sicherheit im Straßenverkehr betrifft uns alle. Angesichts der stetig wachsenden Anzahl von Autos und der Herausforderungen auf unseren Straßen gewinnt das Thema Fahrsicherheitstraining zunehmend an Bedeutung. Wer regelmäßig an Fahrsicherheitstrainings teilnimmt, erlangt als Autofahrer zusätzliche Kenntnisse und Fähigkeiten, um Gefahrensituationen besser zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Diese Trainings werden oft von spezialisierten Fahrschulen, Automobilclubs oder sogar von Unternehmen angeboten und finden in verschiedenen Formaten statt, einschließlich theoretischer und praktischer Übungen.

## Wichtig für Jung und Alt

Solche Trainings sind sowohl für jungen Fahranfänger als auch für hilfreich. Vermittelt werden nicht nur grundlegende Sicherheitstechniken, sondern sie erweitern auch das Verständnis für Risiken, die durch Ablenkung, Müdigkeit oder unvorhersehbare Situationen im Straßenverkehr entstehen können.

## Verkehrssituationen richtig einschätzen

Die Teilnahme an einem Fahrsicherheitstraining ermöglicht es Fahrern, ihre Fertigkeiten in ganz alltäglichen Situationen zu verbessern. Wie reagiert man richtig, wenn der Vordermann plötzlich bremst? Was ist bei besonderen Wetterbedingungen wie Nässe und Glätte zu beachten? Solch praktischen Fähigkeiten sind entscheidend, um in Notsituationen angemessen handeln zu können.

## Ein Beitrag zur Sicherheit für alle

Ein Fahrsicherheitstraining ist nicht nur eine Investition in die eigene Sicherheit, sondern trägt auch zur Sicherheit der gesamten Gemeinschaft bei. Gut ausgebildete Fahrer minimieren das Unfallrisiko und tragen somit dazu bei, dass unsere Straßen für alle sicherer werden.

## Autos richtig von Eis befreien

Wenn der Winter einbricht, haben wir es wieder regelmäßig mit von Schnee und Eis bedeckten Autos zu tun, sofern diese über Nacht im Freien stehen. Auch wenn es eine lästige und teils zeitintensive Aufgabe ist, ist es unabdingbar sowohl Schnee als auch Eis vor Beginn der Autofahrt vollständig zu entfernen.

während der Fahrt abfallen und so andere Verkehrsteilnehmer erschrecken und gefährden. Gleiches gilt für jegliche Scheinwerfer des Fahrzeuges. Sind diese mit Eis bedeckt wird weder eine klare Sicht noch die Sichtbarkeit für andere gewährleistet.

### Anfrieren verhindern

Mittlerweile gibt es einige Möglichkeiten das Gefrieren des Autos bereits im Voraus zu verhindern, da es oft nicht möglich ist, das Fahrzeug in einer Garage oder einem Carport unterzustellen. Ein erster kleiner Tipp ist die Scheibenwischer nach oben zu klappen, damit diese nicht an der Scheibe festfrieren. Auf die Scheibe selbst kann eine Abdeckfolie gelegt werden. Diese Folien kosten meist nur ein paar Euro. Ein Gadget welches zwar nicht direkt das Gefrieren der Scheiben, aber dafür das lästige Beschlagen der Scheiben verhindert sind spezielle Säcke, welche mit Sand gefüllt sind und somit dem Fahrzeug die Feuchtigkeit entziehen.

### Eis entfernen

Das Entfernen von Eis ist besonders wichtig, um sowohl die eigene Sicherheit als auch die der anderen Verkehrsteilnehmer zu gewährleisten. Heißes Wasser und scharfe Gegenstände aus Metall sollten dabei vermieden werden, da diese schnell zu tiefen Kratzern in der Scheibe führen können. Stattdessen sollte ein spezieller Eiskratzer mit weicher Kante verwendet werden. Tipp: Sollte einmal keiner zur Hand sein, eignet sich alternativ die Parkscheibe.

Die gefrorenen Platten sollten außerdem dringend auch auf dem Dach entfernt werden. Anderenfalls könnten diese



Foto: Davie Bicker / Pixabay

*mein südhessen  
wünscht Ihnen  
gute Fahrt!*

# Für eine besinnliche Weihnachtszeit

(PM). Insgesamt 33 besinnliche und heitere Weihnachtliche Gedichte und Lieder in südhessischer Mundart sowie Weisen mit Zither mit Gitarre wechseln sich ab. Die Glocken der Kirchen in Neunkirchen und Schönberg-Bensheim sind am Anfang und Ende zu hören und stimmen auf die Weihnachtszeit ein. Insgesamt 31 Mundartbabbler, Dichter, Sänger und Musikanten aus dem Landkreisen DA-DI, HP, OF, ERB sind auf dem USB-Stick zu hören. Die mitwirkenden Mundart-Akteure aus dem Kreis DA-DI sind: Gertrud Reining aus Brandau, Ilse Dutz aus Ernsthofen, Klaus Keimp aus Seeheim, Paul Wucherpfennig aus Groß-Umstadt, Karl Ohl aus Wiebelsbach, Theo Speckhardt aus Balkhausen, Adam Breitwieser aus Nieder-Beerbach, Jürgen Poth aus Spachbrücken, Peter Dotterweich aus Ueberau, Gerd Grein aus Lengfeld, Rudolf Hartmann aus Hassen-

roth, Bianca Scobie, Roland Bauer, Heinz Allmann, Willi Würtenberger, Fritz Ehmke aus Modautal. Aus dem Kreis Bergstraße: Christine Hechler aus Reichenbach, Irene Drayß aus Einhausen, Waltraud Katzenmeier, Joachim Schramm aus Kirschhauen, Grete und Adam Eberle aus Linnenbach, Rudolf Schmitt aus Heppenheim, Kathleen Schäfer, Achim Vetter aus Schlierbach, Roland Bauer aus Schlierbach, Conny Rotter aus Fürth, Steffi Wagner aus Heppenheim- Erbach. Kreis Offenbach: Marcella Hagenauer aus Urberach, Odenwaldkreis: Arnold Kratz aus Michelstadt. Es wurden eigens für diese Produktion mundartliche Gedichte und Lieder gedichtet. Zu Ehren von dem Mundartdichter Arnold Kratz +, aus dessen Feder zahlreiche Beiträge zu hören sind, schmückt die ursprüngliche CD ein Bild von seiner Heimatstadt Michelstadt mit dem historischen Rathaus.

**Weuhnoachde is do**  
Weihnachtliche Gedichte und Lieder in südhessischer Mundart

Benefiz-CD „Weuhnoachde is do“ jetzt um vier Titel erweitert und auf einem USB-Stick erhältlich.

Verkaufspreis 10 Euro. Davon erhält 7 Euro der Verein für krebs und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar.

**Verkaufsstellen:** Brandau: Bäckerei Reimund, Neunkirchen: Gaststätte im Kaiserturm, Ober-Ramstadt: Bücher-Blitz, Reinheim: Buch Meyer, Fürth/Odw.: Buchhandlung am Rathaus.

Bestellung mit Postversand: Fritz Ehmke: E-Mail: ehmke@fritzehmke.de - Tel.06254 2830

Foto: Fritz Ehmke

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

# ISCHIAS?

## So bändigen Sie den Schmerz im Nerv

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie

„Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

### Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztabletten Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil



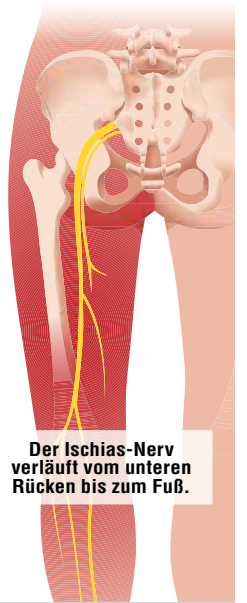
„Ich nutze das Produkt wegen meiner Ischiasschmerzen. Meine Nervenschmerzen haben spürbar nachgelassen.“  
(Gustav L.)

laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißen- und brennenden Schmerzen im Hüft- und Beinbereich bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs.

### 5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich

Für Restaxil haben Wissenschaftler **Iris versicolor** und **Cimicifuga racemosa** in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerztabletten sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!



## FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

### Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)



www.fulminan.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

\* Cimicifuga racemosa kann laut Arzneimittelbild ziehende, ausstrahlende und stechende Schmerzen lindern. Spigelia anthelmia kann laut Arzneimittelbild ausstrahlende Schmerzen lindern. • Cimicifuga racemosa kann laut Arzneimittelbild Taubheitsgefühle lindern, Iris versicolor kann laut Arzneimittelbild Brennen lindern. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.  
RESTAXIL, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 62166 Gräfenlöh

## Regional eingepackt, regional engagiert

Sparkasse Langen-Seligenstadt übergibt Herzenswärme der Region in Form von Weihnachtspäckchen



(PM). Mit großer Freude überreichte die Sparkasse Langen-Seligenstadt die Päckchen der diesjährigen Weihnachtsaktion an die Langener Tafel e.V.. Der Titel „Regional eingepackt, regional engagiert“ spielt nicht nur mit den liebevoll verpackten Päckchen, sondern unterstreicht auch das tiefe Engagement der Region für eine gute Sache – und das bereits zum neunten Mal in Folge!

Gestartet ist die Aktion bereits im Sommer. Wie in jedem Jahr, begann die engagierte Mitarbeiterin Beate Dittmann mit dem Sammeln und weihnachtlichen

Verpacken der Schuhkartons, die anschließend von Kunden in der Filiale Egelsbach abgeholt und individuell für bedürftige Kinder befüllt werden konnten.

Ursprünglich für 80 Kinder geplant, wurden dieses Jahr 90 Päckchen liebevoll gepackt – ein Zeichen der herzlichen Solidarität in unserer Region. Die Sparkasse und die Tafel Langen e.V. sind gleichermaßen berührt von der Unterstützung der Kunden und dem vorbildlichen Einsatz von Beate Dittmann, die seit der Flüchtlingswelle in 2015 mit viel Herzblut diese Tradition aufrechterhält.

Die überwältigende Resonanz verdeutlicht, dass die Gemeinschaft in Egelsbach in der Weihnachtszeit zusammenrückt, um Kindern ein Lächeln zu schenken. In einer Zeit, in der es oft hektisch zugeht, erinnert diese Aktion daran, dass kleine Gesten große Wirkung haben können.

Die Sparkasse Langen-Seligenstadt dankt allen Kunden, Mitarbeitenden sowie ehemaligen Mitarbeitenden für ihre liebevoll befüllten Päckchen. Gemeinsam wird so eine unterstützende und liebevolle Region gefördert, in der besonders der Mensch im Mittelpunkt steht.

Foto: Sparkasse



# Top 10 der beliebtesten Weihnachtsfilme

(DRM). Weihnachtsfilme sind perfekt für einen gemütlichen Familiennachmittag an einem verschneiten Wochenende. Sollte das Wetter jedoch nicht gerade zu weihnachtlicher Stimmung verhelfen, dann schaffen dies die folgenden zehn Weihnachtsfilme ganz bestimmt. Diese zehn Klassiker sind perfekt, um sich das Weihnachtsgefühl nach Hause zu holen.

## 1. Santa Clause – Eine schöne Bescherung

„Santa Clause – Eine schöne Bescherung“ handelt von einem Geschäftsmann, Scott Calvin, der unerwartet den Weihnachtsmann ersetzen muss, nachdem er diesen versehentlich tötet. Der Film erzählt von Scotts Abenteuern, wie er die Rolle annimmt, Geschenke verteilt und den wahren Geist von Weihnachten entdeckt.

## 2. Charlie und die Schokoladenfabrik

„Charlie und die Schokoladenfabrik“ erzählt die Geschichte von Charlie Bucket, einem armen Jungen, der die Schokoladenfabrik des exzentrischen Willy Wonka besucht. Gemeinsam mit anderen Kindern erlebt er eine magische und skurrile Reise durch die Fabrik. Der Film erkundet Themen wie Fantasie, Familie und die Konsequenzen von Habgier.

## 3. Der Grinch

„Der Grinch“ ist eine Filmkomödie, in der der grün behaarte Grinch versucht, den Bewohnern von Whoville Weihnachten zu stehlen, aber letztendlich eine Veränderung im Herzen erfährt.

Foto: Dorothe auf Pixabay



Foto: Mohammad Usman auf Pixabay

## 4. Der Polarexpress

„Der Polarexpress“ ist ein Animationsfilm aus dem Jahr 2004, basierend auf dem gleichnamigen Buch von Chris Van Allsburg, der die magische Reise eines Jungen in einem Zug zum Nordpol erzählt, um den Glauben an Weihnachten wiederzufinden.

## 5. Drei Haselnüsse für Aschenbrödel

„Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ ist ein Märchenfilm aus dem Jahr 1973, basierend auf dem Märchen „Aschenputtel“. Die Geschichte folgt Aschenbrödel, einer jungen Frau, die mit Hilfe von drei magischen Haselnüssen und einem königlichen Ball den Prinzen gewinnt. Der Film, eine deutsch-tschechoslowakische Koproduktion, ist besonders bekannt für seine malerischen Kulissen und die unverwechselbare Musik von Karel Svoboda.

## 6. Kevin allein zu Haus

„Kevin allein zu Haus“ ist eine US-amerikanische Filmkomödie aus dem Jahr 1990. Der Film, unter der Regie von Chris Columbus, handelt von dem achtjährigen Jungen Kevin McCallister, der versehentlich bei einem Familienurlaub zu Hause vergessen wird. Kevin erlebt anfangs die Freiheit, muss sich aber dann gegen zwei Einbrecher



seinen humorvollen Blick auf die Herausforderungen und Unvorhersehbarkeiten der Feiertage bekannt.

## 9. Die Geister die ich rief

In „Die Geister, die ich rief“ aus dem Jahr 1988 spielt Bill Murray die Hauptrolle als Frank Cross, ein egozentrischer Fernsehleiter, der in der Weihnachtsnacht von Geistern besucht wird, um seine Einstellung gegenüber Weihnachten zu ändern. Der Film kombiniert Comedy-Elemente mit der klassischen Dickens-Geschichte über die Bedeutung von Mitgefühl und Großzügigkeit während der Feiertage.

## 10. Verrückte Weihnachten

„Verrückte Weihnachten“ ist eine US-amerikanische Filmkomödie aus dem Jahr 2004, auch bekannt als „Christmas with the Kranks“. Der Film basiert auf dem Buch „Skipping Christmas“ von John Grisham. Die Handlung dreht sich um das Ehepaar Luther und Nora Krank, gespielt von Tim Allen und Jamie Lee Curtis, die beschließen, die traditionellen Weihnachtsfeierlichkeiten auszulassen und stattdessen eine Kreuzfahrt zu machen. Als ihre Tochter jedoch überraschend nach Hause kommt und Weihnachten ankündigt, müssen die Kranks in letzter Minute versuchen, eine festliche Feier zu organisieren. Der Film bringt humorvolle Elemente mit einer Botschaft über Familie und die Unvorhersehbarkeit der Feiertage zusammen.

Foto: Brian Howard auf Pixabay



verteidigen, indem er sein Zuhause mit verschiedenen Fallen präpariert. Der Film kombiniert humorvolle Elemente mit einer herzerwärmenden Botschaft über Familie und Solidarität während der Weihnachtszeit.

## 7. Tatsächlich ... Liebe

„Tatsächlich ... Liebe“ ist eine romantische Filmkomödie aus dem Jahr 2003, die von Richard Curtis geschrieben und inszeniert wurde. Der Film erzählt mehrere miteinander verknüpfte Geschichten über Liebe und Beziehungen in der Vorweihnachtszeit in London. Die Handlungsstränge umfassen verschiedene Charaktere, darunter ein Premierminister, ein Rockstar, ein Schriftsteller und ein unglücklich verliebter Büroangestellter. Der Film erkundet verschiedene Facetten der Liebe und verbindet Humor, Herzschmerz und festliche Stimmung.

## 8. Schöne Bescherung

„Schöne Bescherung“ ist eine US-amerikanische Filmkomödie aus dem Jahr 1989, bekannt als „National Lampoon's Christmas Vacation“ in den USA. Der Film, unter der Regie von Jeremiah S. Chechik, ist Teil der „National Lampoon's Vacation“-Filmreihe. Die Handlung folgt Clark Griswold, gespielt von Chevy Chase, der entschlossen ist, das perfekte traditionelle Weihnachtsfest für seine Familie zu inszenieren. Doch eine Reihe von chaotischen und komischen Ereignissen führt zu zahlreichen Missgeschicken. Der Film ist für

# Eine Kampagne so vielfältig wie das Ehrenamt

(DJD-K). Über 1,7 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ehrenamtlich im Zivil- und Katastrophenschutz. Mit ihrem Einsatz tragen sie dazu bei, die Bevölkerung zu schützen, nach Unglücken Hilfe zu leisten und wieder sichere Verhältnisse herzustellen - wie nach der Ahrtal-Flut im Juli 2021. Dieses freiwillige Engagement wird immer bedeutsamer und trägt zu einer krisenfesten Bevölkerung bei. Aus diesem Grund möchte das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) durch die Kampagne „Mit dir für uns alle“ mehr Menschen für ein Ehrenamt begeistern und die Bevölkerung für das Thema sensibilisieren. Mehr Informationen zur Kampagne, zur Vielfalt ehrenamtlicher Tätigkeiten und allen weiteren Maßnahmen gibt es unter [www.mit-dir-fuer-uns-alle.de](http://www.mit-dir-fuer-uns-alle.de).



Ohne das Ehrenamt würde das Hilfeleistungssystem im Zivil- und Katastrophenschutz in Deutschland nicht funktionieren.

Foto: djd-k/BBK/Kzenon - stock.adobe.com

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 49

G K F S M K S R  
 LAUDATIO EMANZIPATION  
 BETREUUNG U LASSA O SU  
 I I NE ANTRIEB SCHRAEG  
 SPOT E LEVE VERNEINUNG  
 S S I F NO OE  
 BEN IN DPET  
 T K L ETAL  
 OBLATE L RRS  
 ELEM I WANDEL  
 MAAT F NUORO  
 MN DE GAN W  
 TOERN N SE  
 LES E KUCHEN  
 FFIL ME E I  
 ALLEN N AWE  
 TUTOR WARREN  
 F T M I T K K HAAG  
 ROTT ANNE DIOR UNT D Y  
 BURE C ERM ITTELN EYRE  
 FA A HAB POT S D I SKRET  
 GELDGEBER D FOL IE T S I  
 JEN N MOSEL N MONO  
 MAR N BAKER T LENA ELA  
 U ADEL N R STOA REG UE  
 SABA U MEMO IREN N ITH  
 L B UEFA OLG S UN O I  
 LEGION EL I KOLLEKTOR  
 SOL I ST APANAGE ARMAN I

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

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





# MEIN SÜDHESSEN WÜNSCHT IHNEN EINE FRIEDLICHE UND ENTSPANNT ADVENTSZEIT.



## Ist der geliebte Weihnachtsstollen nachhaltig?

ANZEIGE

Mandeln, Leckereien und Weihnachtsen gehen Hand in Hand – und dazu gehört auch der Stollen vom Weihnachtsmarkt, aus der Lieblingsbäckerei oder der Beste: von Oma gebacken.

Doch fast 60 % der Deutschen achten beim Kauf von Lebensmitteln auf Inhalts- und Zusatzstoffe, vor allem Millennials (62 %) und ein Viertel hat ein besseres Gewissen, wenn sie verantwortungsvoll angebaute Lebensmittel (26 %) essen.<sup>1</sup>

Schauen wir uns eine der Hauptzutaten des Stollens genauer an – die Mandeln – und finden heraus, ob sie eine gute Zutat für unsere Leckereien sind? Sie sind eine der am längsten kultivierten Pflanzen der Welt und somit einer der ursprünglichsten Snacks von Mutter Natur. Mandeln liefern natürliche Energie mit 6 g pflanzli-



chem Eiweiß pro Handvoll (30 g) und werden verantwortungsvoll in Kalifornien angebaut.

Ja, Sie haben richtig gelesen. Verantwortungsvoll angebaut. Und wie? Dank ihres Engagements für Wassereffizienz, jahrzehntelanger Forschung und Innovation haben die kalifornischen Mandelfarmer\*innen den Was-

serverbrauch pro Mandel zwischen den 1990er und 2010er Jahren um 33 % gesenkt und sich verpflichtet, bis 2025 weitere 20 % zu erreichen.<sup>2</sup>

Und mit dem Wasser wachsen vier Produkte: Der Kern ist in einer Schale, verwendbar als Tiereneinstreu, einer Hülle, für Milchviehfutter geeignet, am Baum, der jährlich Tonnen CO<sub>2</sub> speichert. Dadurch verringert sich die für den Anbau von Luzerne benötigte Fläche um 386.000 Hektar, was einer Einsparung von 440 Milliarden Gallonen Wasser entspricht.<sup>3</sup> Die Hüllen sind außerdem in der Forschung für ballaststoffreiche Nährstoffriegel, Tee und Kaffee – nichts wird verschwendet.

Mehr auf [MandelundNachhaltigkeit.de](https://MandelundNachhaltigkeit.de)

<sup>1</sup> Appinio Consumer Survey, October 2023

<sup>2</sup> University of California, 2010. Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2012. Almond Board of California, 1990–94, 2000–14.

<sup>3</sup> UC Davis, Department of Agricultural and Resource Economics. Sample Cost Study Alfalfa Hay and Organic Alfalfa Hay, 2020.



**salelocal.de**  
KI-POWER FÜR IHRE WERBUNG  
Partner des   
[www.salelocal.de](https://www.salelocal.de)

## Der perfekte Begleiter für begeisterte Camper: ADAC Campingführer Deutschland/ Nordeuropa & Südeuropa

ANZEIGE

Camping ist grenzenlose Freiheit: Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit und planen Sie schon jetzt den Sommerurlaub 2024 – egal ob Camping vor der Haustür oder in der Ferne.

Unsere ADAC Campingführer Deutschland/Nordeuropa und Südeuropa unterstützen Sie dabei. Sie sind in Zusammenarbeit mit PiNCAMP, dem Campingportal des ADAC, entstanden und bieten inspirierende Reiseideen und den größten Überblick im dichten Campingplatz-Dschungel. Hier werden alle Fragen schon im Vorfeld dank ADAC Expertise beantwortet: Ist der Platz kinderfreundlich? Wie gut sind die sanitären Einrichtungen? Wo kann ich einkaufen?

Insgesamt bewerten und klassifizieren die Bände über 5.500 Plätze in 34 europäischen Ländern.

Der Marktführer im Bereich Camping schont auch die Urlaubskasse: Mit rund 2.500 Rabatt-Angeboten spart die ADAC Campcard bares Geld, und das neue Coupon-Heft beinhaltet Gutscheine im Wert von über 125 Euro. Übersichtlich präsentiert sich die Darstellung aller Plätze auf der großformatigen Planungskarte: So ist der Campingplatz für die nächste Nacht schnell gefunden und dem Campingurlaub steht nichts mehr im Weg!



## Freude schenken mit einem DAB+ Digitalradio

ANZEIGE



Sie haben noch nichts von DAB+ gehört? Dann wird's Zeit. DAB+ ist der Nachfolger vom UKW-Radio, voll digital und unabhängig vom Internet. Die Bedienung ist leicht und komfortabel, weil die Geräte Sender selber finden. Überzeugen Sie sich von den Vorteilen und verschenken Sie ein DAB+ Radio, dem Radio mit dem klaren, digitalen Klang: [www.dabplus.de](https://www.dabplus.de)

### Neue Programme erleben

Mit einem DAB+ Radio stehen in Deutschland insgesamt bis zu 300 Sender

zur Verfügung, regional bis zu 80, bundesweit gibt es 29 Programme. Entdecken Sie spannende neue Sender, die UKW nicht bietet: Ob Sport oder Schlager, Klassik oder Comedy, Informationen oder Altbekanntes – mit DAB+ hören Sie mehr, denn alle Radios zeigen im Display, wer singt und spricht. Das Beste: DAB+ Radios haben UKW inklusive.

### Geräte bereits ab 30 Euro

Schenken Sie Freude! Schenken Sie ein DAB+ Radio. DAB+ Radios sind zukunftsicher. Im Auto ist DAB+ z. B. bereits serienmäßig. Für zu Hause gibt es Geräte ab 30 Euro. Wechseln Sie jetzt auf digitales Radio. Die perfekte Auswahl finden Sie auf [www.dabplus.de/geraete](https://www.dabplus.de/geraete).



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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

## Warum gibt es die Nikolaus-Stiefel?

(DRM). Der Brauch, Stiefel in der Nikolausnacht am 06. Dezember vor die Tür zu stellen, hat mittelalterliche Wurzeln. Die Eltern warfen damals die Geschenke ihren Kindern zu, inspiriert von den Wohltaten des Bischofs Nikolaus. Der Legende nach warf Nikolaus tatsächlich Goldklumpen durch das Fenster einer armen Familie. Das ursprüngliche Problem bestand darin, dass ältere Geschwister oft geschickter beim Fangen waren.

Um allen Kindern eine faire Chance zu geben, begann man, Geschenke in mitgebrachte Behältnisse zu legen. Wenn keine Schüsseln verfügbar waren, griffen die ärmeren Familien auf Schuhe oder Socken zurück. Da besonders großzügige Gaben auf saubere und glänzende Schuhe folgten, ist das Reinigen

und Herrichten der Schuhe auch heute noch ein wichtiger Teil dieses Brauches. Foto: Gundula Vogel auf Pixabay



**20. JAN  
2024**

**13.00 – 17.00 Uhr**

**SAVE  
THE DATE**

**EINLADUNG**

## 1. Langener Elterntag

**Kostenfreie Infos, Tipps & Spaß für werdende und junge Eltern:**

**Coachings:**

- Familie und Beruf – geht das zusammen?
- Gesunder & sicherer Babyschlaf
- Stillberatung & Säuglingspflege
- Rückentraining für Schwangere

**Sowie:**

- Babybauch - Painting
- Ihr persönliches Familienfoto
- Besichtigung des Kreißsaals
- Sowie viele weitere Beratungsangebote
- Für „große Geschwister“ ab 3 Jahren: Teddyklinik, Wickeldiplom u.v.m.



 **ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen  
Röntgenstr. 20, 63225 Langen  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

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

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

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

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotschen, 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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 9879935

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

## ▶ Stellen

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus, die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich ältere Menschen betreut. Suche nach einer langfristigen Betreuungsstelle! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

## ▶ Erotik

So. 24.12. - Di. 26.12. **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):

Action, Aldi, Aldrink, Edeka, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, Rossmann, Zimmermann



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten 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)

### Pflanzliche Butter-Alternative 2.0:

## Eleplant schmeckt wirklich wie Butter

Eleplant, die innovative pflanzliche Butter-Alternative von Walter Rau, schmeckt und verhält sich wie Butter. Sie entspricht somit dem wachsenden Bedürfnis nach nachhaltigen, gesunden Ernährungsoptionen – ohne auf den Geschmack und die typischen Buttereigenschaften zu verzichten. Mit einer sorgfältig ausgewählten Mischung aus Kokosfett, Rapsöl, Kakaofett und Haferdrink bietet Eleplant den klassisch buttrigen Geschmack, der so beliebt in der europäischen Küche ist. Von Soßen bis zu Gebäck, diese Alternative verleiht jedem Gericht Tiefe und Aroma.

Auch in Konsistenz und Verwendbarkeit steht Eleplant der traditionellen Butter in nichts nach. Die einzigartige Zusammensetzung ist frei von Milch, Laktose, Palmöl sowie Zusatz- und Konservierungsstoffen. Damit spricht Eleplant unterschiedliche Ernährungsstile an. Denn diese Innovation ist nicht nur für Veganer und Vegetarier revolutionär, sondern auch für Flexitarier, die ihren Konsum tierischer Produkte bewusst reduzieren möchten. Zudem leistet Eleplant mit einem nur halb so großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck im Vergleich zu herkömmlicher Butter einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung.

Erleben Sie die Vielseitigkeit und den cremig-buttrigen Geschmack von Eleplant in Ihren Lieblingsrezepten. Weitere Informationen finden Sie auf [www.eleplant.de](http://www.eleplant.de).



ANZEIGE

# 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.

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? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: ☎ 06104-4970-0

## Tiere der Woche

# Josi und Chico wollen weiterhin zusammen bleiben

TSV Seligenstadt e.V.

**SELIGENSTADT (PM).** Josie und ihr Bruder Chico wurden in Rödermark auf einer Futterstelle von einer Tiereschützerin eingefangen und auf eine Pflegestelle des Tierschutzverein Seligenstadt gebracht. Die beiden wurden wohl einfach ausgesetzt. Mittlerweile sind sie ca. 10 Monate alt. Sie sind äußerst lieb und recht verspielt. Die beiden vertragen sich gut mit anderen Katzen und würden

sich bei einer Familie mit Kindern, einem Paar oder auch einer Einzelperson wohl fühlen. Josie und Chico werden nur zusammen vermittelt. 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.



## Benny

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

**HTB (PM).** Benny liebt es spazieren zu gehen (läuft super an der Leine), genau so liebt er es aber auch gemütlich auf der Couch zu kuscheln. Mit anderen Hunden versteht er sich problemlos.

Benny ist 11 Jahre alt, 29 cm groß und wiegt 4,5 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter [Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.](https://www.hoffnungsvolle-tierblicke.de)

[www.htb-ev.de](https://www.htb-ev.de)

Tel. 06068-4785493 oder  
0162 - 2939838

ANZEIGE

## Gürtelrose: Irrtümer rund um die Nervenerkrankung

Bei einem großen Teil der Bevölkerung bestehen erhebliche Wissenslücken rund um die Gürtelrose, obwohl statistisch gesehen jeder Dritte im Laufe seines Lebens daran erkrankt. Im Rahmen einer internationalen Umfrage des Biopharma-Unternehmens GSK wusste mehr als die Hälfte der über 50-Jährigen nichts über die Entstehung der Nervenerkrankung. Die drei häufigsten Irrtümer beziehen sich auf die Themen Ansteckung sowie Immunität nach einer Gürtelrose.

Tatsächlich entsteht eine Gürtelrose durch eine Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus, das bei einer Erstinfektion Windpocken auslöst und danach im Körper verbleibt. Risikofaktoren für eine solche Reaktivierung sind unter anderem Stress oder Grunderkrankungen wie beispielsweise Asthma, Diabetes, Rheuma und Krebs. Vor allem aber erhöht ein im Alter schwächer werdendes Immunsystem das Risiko für eine Gürtelrose, die auch mehrmals im Leben auftreten kann.

Bis zu 30 Prozent der Betroffenen entwickeln Komplikationen in Form einer Post-Zoster-Neuralgie. Dabei entzünden sich Nerven chronisch und verursachen starke Schmerzen, die Wochen, Monate oder sogar lebenslang anhalten können. Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zufolge, haben alle Personen ab 60 Jahren Anspruch auf eine Schutzimpfung gegen Gürtelrose. Ebenso Personen ab 50 Jahren, die an einer Grunderkrankung leiden. Hauptansprechpartner für die Gürtelrose-Vorsorge sind der Hausarzt oder die Hausärztin.



Foto: GSK

NP-DE-HZU-ADV-230218; 11/23

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