



SoVD Südhessen offiziell in neuen Räumen

Zusammenlegung mit AWO Obertshausen / Gemeinsame Anlaufstelle für Betroffene

Obertshausen (NZO) „Gut Ding will Weile haben“, weiß der Volksmund. Beim Kreisverband Süd hessen des Sozialverbands Deutschland (SoVD) trifft dies in besonderer Weise zu, denn das erfreuliche Ergebnis in Form der neuen Geschäftsstelle kann sich sehen lassen. Bereits im Herbst hatte Sekretärin Yvonne Hartwig ihr neues Büro in der Friedensstraße 26 bezogen.

„Nach über viereinhalb Jahren Tätigkeit an der Erzberger Straße konnten wir uns mit dem Umzug der Kreisgeschäftsstelle auch räumlich an das erweiterte Angebot anpassen“, freute sich Rudolf Schulz, Vorsitzender des SoVD Kreisverbands (KV) Süd hessen und zugleich des Ortsverbands Obertshausen, den er 2018 wiederbelebt hatte. Für Rollstuhlfahrer und Menschen mit eingeschränkter Gehfähigkeit ist die neue Geschäftsstelle im dritten Stock über einen großen Aufzug gut erreichbar. Vermieter der Räumlichkeiten



Erster Stadtrat Michael Möser überreicht Peter Reichardt, stellvertretender Vorsitzender des SoVD Ortsverbands Obertshausen, und Rudolf Schulz, Vorsitzender des SoVD Kreisverbands Süd hessen sowie des Ortsverbands Obertshausen, eine Orchidee zur Einweihung der neuen Geschäftsstelle. (Foto: privat)

ist die AWO Obertshausen. „Wir wollen mit der örtlichen Zusammenlegung der Sozialberatungsstelle des SoVD mit der AWO Geschäftsstelle eine gemeinsame Anlaufstelle für Betroffene bieten“, sieht Schulz Synergieeffekte. Neben dem modern ausgestatteten Büro bietet dem Team des SoVD ein lichter Beratungsraum sowie ein großes Sitzungszimmer, das mit Absprache der AWO Obertshausen genutzt werden kann, ausreichend Platz für das brei-

te Dienstleistungsangebot des in Hessen rasch wachsenden Sozialverbandes. Erste positive Erfahrungen mit der neuen Umgebung hat auch bereits Landesgeschäftsführer Thomas Hammer im Rahmen seiner regelmäßig stattfindenden Sprechstunden gemacht. „Wir sind mit über 600.000 Mitgliedern der zweitgrößte Sozialverband Deutschlands und in 16 Landesverbände gegliedert“, stellte Hammer den geladenen Gästen, darunter Marita Schliephorst, Kassen-

wartin des SoVD Landesverbands Hessen, Bernd Müller, Schatzmeister des SoVD KV Süd hessen, Peter Reichardt, stellvertretender Vorsitzender des SoVD Ortsverbands Obertshausen, Yvonne Hartwig, Sekretärin des SoVD KV Süd hessen, Silvia Acemi, Vorsitzende des Ortsverbands der AWO Obertshausen, Guido Wilbert, stellvertretender Vorsitzender der AWO Obertshausen sowie Elmar Fuß, Vorsitzender des DRK Hausen, den SoVD vor. „Der hessische SoVD

Landesverband hatte 2023 einen Mitgliederzuwachs von elf Prozent, den zweitgrößten bundesweit. Als größter der vier hessischen Kreisverbände umfasst der KV Süd hessen zehn Ortsverbände, in denen die Mitgliederzahl sogar um 31 Prozent auf 1.747 gestiegen ist.“ Hammer berichtete von der Kernkompetenz des SoVD, die in der umfangreichen Beratung des gesamten Sozialrechts besteht und von den Themenfeldern Arbeitslosengeld I über das Bürgergeld und Versorgungsamtsanträge bis hin zu den Erwerbsminderungsrenten reicht. Die Beratung ist in Hessen an die, wenn auch günstige SoVD-Mitgliedschaft, gekoppelt. „Ein großes Anliegen ist mir die gute

Zusammenarbeit zwischen Ehrenamtlern und Hauptamtlichen“, betonte Hammer und verband dies mit dem Aufruf, dass sich Menschen ehrenamtlich im breiten Feld der Sozialberatung des SoVD engagieren mögen. „Zielorientierte Schulungen vermitteln innerhalb kurzer Zeit das notwendige Rüstzeug“, warb Hammer. Obertshausens Erster Stadtrat Michael Möser freute sich ebenfalls über das Angebot und überreichte zur Eröffnung eine Orchidee.

Erreichbar ist der SoVD in der Friedensstraße 26 in Obertshausen dienstags und donnerstags von 15 Uhr bis 18 Uhr und darüber hinaus unter der Telefonnummer 0152 52691280.

07. FEB
2024
Beginn 18 Uhr



INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Chefarzt Dr. Krapfl und sein Team präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung & Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine
Anmeldung ist
erforderlich.

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Möbel Kempf, LIDL, Netto, Norma, Rossmann

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

DAHLER Hanau / Offenbach T 06182 992 604 dahler.com/hanau



Zur Website:



FIGUR ERFOLG GARANTIERT

Wieder wohlfühlen im eigenen Körper!

VITA NOVA

Am Schwimmbad 3, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182-2 59 44 | www.vitanova.de



Ein weiterer Schritt in die Digitalisierung der Klinik

Asklepios Psychiatrie Langen führt digitale Testsysteme ein

Langen (NZO) Mit Beginn des Januars findet in der Asklepios Psychiatrie Langen direkt ein doppelter Sprung in die Zukunft statt. So wird neben dem vergangenen Jahr auch die bisherige psychologische Diagnostik durch ein neues digitales System abgelöst.

Dabei stellen psychologische Testverfahren wie Fragebögen oder Interviews einen notwendigen und wichtigen Baustein dar, um psychiatrische Krankheitsbilder korrekt und leitliniengemäß zu erkennen. „Bei psychischen Erkrankungen und dort insbesondere bei komplexen Krankheitsbildern wie Persönlichkeitsstörungen sind neben der Anamnese, der somatischen Untersuchung und dem klinischen Eindruck psychologische Messinstrumente zwingend erforderlich, um Symptome korrekt zuordnen und die richtige Behandlung starten zu können“ berichtet Marti Pacurar, der leitende Psychologe der Klinik (links im Bild). Bislang wurde dies in der Klinik mittels sogenannter „Paper&Pencil“-Verfahren, also papierbasiert, durchgeführt. Dabei erhielten Patientinnen und Patienten beispielsweise Fragebögen und Symptom-Checklisten zum Ausfüllen. Dies sei über Jahrzehnte der Standard

in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Praxis gewesen, weiß Pacurar. „Doch neben einer hohen Fehleranfälligkeit, zum Beispiel beim Übertragen der Antworten auf Antwortbögen oder dem Verursachen in einer Zeile, erfordert ein solches Vorgehen einen enormen Zeitaufwand für die Kolleginnen und Kollegen, die die Tests auswerten“ schildert er. So wären insbesondere bei komplexen diagnostischen Fragestellungen häufig mehrere Stunden Arbeit angefallen, in denen mühsam Antworten händisch ausgewertet und mit Normen aus Manualen abgeglichen worden wären, was ein hohes Maß an Konzentration und Sorgfalt erforderte.

Ab diesem Jahr gehört diese Art der Diagnostik nun der Vergangenheit an. Mittels des digitalen Testsystems (HTS Onlineportal) des Hogrefe Verlags GmbH & Co. KG werden nun beispielsweise Fragebögen in Langen vollständig digital ausgefüllt und ausgewertet. Dazu legen Behandlerinnen und Behandler im HTS Onlineportal psychologische Testbatterien an, die dann anschließend von den Patientinnen und Patienten an ihren eigenen mobilen Endgeräten zugänglich dargestellt bearbeitet werden. Für den Fall, dass keine entsprechend eigene Technik zur Ver-



fügung steht, werden auf allen Stationen Tablets bereitgestellt, auf denen die Messverfahren durchgeführt werden können. Der Prozess der Auswertung entfällt bei alledem, da dies vom Testsystem eigenständig übernommen wird, so dass das Ergebnis nur noch interpretiert

und besprochen werden muss. „Somit gewinnen Behandlerinnen und Behandler enorm viel Zeit, die dazu genutzt werden kann, die Diagnostik im Behandlungsteam und mit den Patientinnen und Patienten zu besprechen, um anschließend zügig in die Behandlungspla-

nung übergehen zu können“ schildert der Chefarzt der Klinik, PD Dr. Harald Scherk, (rechts im Bild). Die vom HTS Onlineportal grafisch aufbereiteten Testergebnisse würden ferner dabei helfen, die Resultate transparent verständlich und auf Augenhöhe mit Betroffenen zu gestalten. „Durch den Wegfall der klassischen händischen Diagnostik gehen wir einen weiteren Schritt in die Digitalisierung der Klinik, handeln nachhaltig ressourcenschonend und verbessern unsere Behandlungsqualität“ erläutert die Geschäftsführerin der Klinik, Stefanie Rennerich, die sich für die Einführung der digitalen Verfahren eingesetzt hat. Weitere entsprechende Schritte sei ein Wegfall der klassischen Papierakten, eine Digitalisierung des Essenbestellsystems für die Stationen und die verstärkte Nutzung des Online-Therapiesystems Minddistrict.

(Foto: Asklepios)

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Str. 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10-13 Uhr | 15-18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Gründerpreis Speckgürtel ausgelobt

Kreis Offenbach (NZO) Der Wettbewerb soll mutigen Gründer:innen Beachtung und Belohnung verschaffen. Mittlerweile gehören alle Kreise rund um Frankfurt zum Wettbewerbsgebiet.

Bewerben können sich ab sofort alle, die 2022 oder 2023 im Kreis Offenbach oder einem der anderen fünf Kreise des Speckgürtels gegründet haben. Zusätzlich wird ein Sonderpreis für soziale Projekte vergeben, bei dem es keine Jahresbindung gibt.

Im Kreis Offenbach unterstützen Landrat Oliver Quilling als Schirmherr und die Sparkasse Langen Seligenstadt das Projekt.

Bewerbungen können bis zum 27. April 2024 eingereicht werden. Die Bewerbungsunterlagen finden sich auf www.gruenderpreis-speckguertel.de

Gesundheit

ANZEIGE



Haarausfall? Für uns kein Problem mehr!

Egal in welchem Alter oder Lebensphase: Wir Frauen stylen uns gerne, um unsere Haare in Form zu bringen. Aber wenn wir merken, dass die **Haare zunehmend ausfallen**, ist das erschreckend! Dabei ist uns schönes Haar doch so wichtig! Immer mehr Anwenderinnen vertrauen inzwischen auf das rezeptfreie **Revitensin** (Apotheke), das verschiedene Formen von Haarausfall von innen bekämpfen kann. Bei Revitensin ist keine äußere Anwendung erforderlich, sodass die Frisur nicht darunter leidet. Die natürlichen Arzneitropfen werden einfach mit einem Glas Wasser eingenommen. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Aufgrund der Wachstumsphase der



Haare empfiehlt der Hersteller eine Einnahme von mindestens 12 Wochen.

REZEPTFREI AUS DER APOTHEKE!

Für Ihre Apotheke:

Revitensin
(PZN 17386423)

www.revitensin.de

Das Nr. 1* Cannabis CBD Gel

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~600 mg CBD erhältlich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff

Vitamin D: die Power für Knochen und Muskeln

Vitamin D, bekannt für den Erhalt normaler Knochen, ist ebenso wichtig für eine normale Muskelfunktion. Doch eine 40-jährige Person bildet nur noch etwa 75% Vitamin D selbst, während eine 70-jährige Person nur noch die Hälfte bilden kann. Unser Tipp: das **pureSGP Vitamin D3 1.000 I.E.**, das aus hochwertigem, geschmacksneutralem Kokosöl besteht und eine optimale Aufnahme im Körper ermöglicht.

CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~600mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln.



Von **98%** der Anwender empfohlen!

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt

und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.

Tipp für unsere Leser



pureSGP.de

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** online bestellen und gratis Vitamin D3 sichern!

UVP 14,99€ GRATIS*



Abbildungen Betroffenen nachempfunden
REVITENSIN. Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum Dil. D12, Graphites Dil. D8, Pel. talpae Dil. D8, Selenium Dil. D12, Thallium metallicum Dil. D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. www.revitensin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*CBD Gelle; Absatz nach Packungen. Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • *Quelle: von 250 Anwendern auf kjero.com getestet, 11/2022, n=219 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Daniel Bähnisch (links) und Küchenchef Tom Losert freuen sich auf die Gäste.

(Foto: sit)

Deutsche Küche zum Wohlfühlen bei „Mutter Gabi“

Traditionsgasthaus mit Biergarten und vollem Programm

Rodgau (sit) Eigentlich wähnt man sich auf dem weitläufigen Gelände rund um die Gaststätte „Mutter Gabi“ auf Obertshausener Gebiet, tatsächlich gehört sie jedoch zur Weiskirchner Gemarkung. Günstig an einem Radweg gelegen, zieht der traditionsreiche Ort seit knapp zwei Jahren wieder die Gäste von über-

allher an. 2021 hat ein neuer Eigentümer „Mutter Gabi“ übernommen und dem Gasthaus auch den neuen Namen gegeben - allerdings konnte erst im Mai 2022 so richtig gestartet werden, als die Corona-Epidemie die Menschheit nicht mehr ganz so schlimm im Würgegriff hatte. Der Name reicht gut 120 Jahre zurück, denn es soll hier einst eine Frau gegeben haben, die für Bedürftige gekocht hat. „Wir haben sie

Mutter Gabi genannt“, erklärt Daniel Bähnisch, der mit neuem Konzept, ausgesuchter deutscher Küche mit rustikalen Gerichten – etwa den „besten Schnitzeln der Region“ - voll durchstartete. „Mutter Gabi bedeutet, kulinarisch nach Hause zu kommen, verwöhnt zu werden, eben ‚wie bei Muttern‘“, erklärt der 42-Jährige. Rustikal soll hier aber nicht bedeuten, Bewährtes immer auf die gleiche Art zu kredenzen, sondern gerne auch mit exotischen und überraschenden Zutaten zu experimentieren.

Mit einer Reihe von Veranstaltungen sollen noch mehr Gäste angesprochen werden: Musikerevents, Tanz- und Faschingsveranstaltungen, Karaoke und Rudelsingen, Spezial-Tage rund ums Barbecue oder Oktoberfeste verspricht der Eventmanager seinen Besuchern. Ob Hochzeiten und andere Famili-

enfeierlichkeiten oder Firmenevents – bei „Mutter Gabi“ lässt es sich mit bis zu 600 Personen hervorragend feiern. Allein das große Partyzelt ist eine attraktive Location, die neben all den rustikalen Tischen und Bänken genug Platz zum Tanzen bietet. Eine höchst effiziente Luftheizung sorgt für angenehme Temperaturen in der kalten Jahreszeit. Anziehungspunkt für viele Familien war bereits im vergangenen Jahr der weitläufige Biergarten mit einzeln reservierbaren, hübschen Holzhütten: Hier können Eltern entspannt sitzen, während der Nachwuchs sich auf dem Spielplatz vergnügt.

Im Restaurant finden gut 50 Gäste Platz. Für gehobene Küche sorgt hier ein neuer Chefkoch, der in Rodgau kein Unbekannter ist: Tom Losert von „Schlemmer Losert“, seit vielen Jahren mit Metzgerei und Bis-

tro in Nieder-Roden ansässig. Nach Vorbestellung gibt es hier auch schon für kleinere Gesellschaften ab vier Personen besondere Event-Essen- von der deftigen Schweinshaxe über Gänsebraten bis hin zum Fondue. Die Biere kommen aus dem Fass und die erlesenen Weine unter anderem aus dem Rheingau - bei „Mutter Gabi“ wird der Gaumen rundum verwöhnt.

Bis zu 60 Veranstaltungen sind in diesem Jahr geplant. Das Team um Daniel Bähnisch ist voll motiviert, die Gäste zu verwöhnen. Stolz ist der Chef zu Recht, dass „Mutter Gabi“ Ausbildungsbetrieb ist: In der Küche sowie im Eventmanagement können junge Menschen hier ihren Traumberuf erlernen. Das Restaurant ist von Mittwoch bis Samstag von 17 bis 22 Uhr und sonntags von 12 bis 21 Uhr geöffnet.

Geburtstagskinder

04.02. Maria Bilmaier,	85 Jahre
04.02. Andrzej Kieloch,	75 Jahre
04.02. Huso Dencic,	70 Jahre
04.02. Siegwald Willius,	70 Jahre
05.02. Klaus Röhrig,	80 Jahre
08.02. Dusan Kovacevic,	75 Jahre
08.02. Margaretha Heckert,	75 Jahre
08.02. Martina Müller,	70 Jahre
08.02. Hannelore Roth,	70 Jahre
09.02. Heidemarie Hofmann,	75 Jahre

Eiserne Hochzeit

06.02. Karl Friedrich und Alma Aulbach

Apotheken-Notdienst

03.02.	Neue Raths-Apotheke Bahnhofsstr. 1, Mühlheim, Tel. 06108/97880
04.02.	Postcarré Apotheke Am Steinheimer Tor 5, 63450 Hanau, Tel. 06181/5075000
05.02.	Birkenwald Apotheke Birkenwaldstr. 1-3, Obertshausen, Tel. 06104/73388
06.02.	Viktoria Apotheke Langstr. 20, Offenbach, Tel. 069/865500
07.02.	Apotheke im Ring Center Odenwaldring 70, Offenbach, Tel. 069/83836740
08.02.	Apotheke am Heumarkt Am Frankfurter Tor 1, Hanau, Tel. 06181/5072720
09.02.	easyApotheke im Rondo Otto-Hahn-Str. 18, Hanau, Tel. 06181/703311

**Mutter Gabi's
KINDERFASCHING**

11.02.2024
Einlass: 13.00 Uhr
Beginn: 14.11 Uhr
6€ Eintritt

**Starkbierfest mit dem
Märzbier Anstrich Trio**

02.03.2024
Einlass: 18.30 Uhr
Beginn: 20.00 Uhr
**29€ Eintritt
inkl. Essen**

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Volkshochschulen in Hessen: Neue Fachkräfte dringend gesucht

Region (NZO) Der allgegenwärtige Fachkräftemangel im Bildungswesen macht auch vor den hessischen Volkshochschulen nicht Halt.

In der Coronazeit haben etwa ein Drittel der 12.000 Kursleiterinnen und Kursleiter ihren

oft langjährigen Dienst an der VHS beendet. Frische Impulse sind gefragt: Mit einer großen gemeinsamen Werbeaktion wollen die 32 Volkshochschulen neue Köpfe für die populäre vhs-Community gewinnen. Bedarf an Expertinnen und Experten gibt es in fast allen Bereichen: Sprachen, Kultur,

Politische Bildung, Gesundheitsbildung und auch in der Beruflichen Bildung fehlt es an Personal.

Das Programm der VHS zeichnet sich traditionsgemäß durch eine große Vielfalt aus: Impulse aus allen Richtungen sind gefragt. Was die „Neuen“ mitbringen sollen? „Für

uns ist es wichtig, dass es die Ambition gibt, das eigene Spezialwissen mit anderen Menschen teilen zu wollen und es gemeinsam weiterzuentwickeln“, sagt Dr. Christoph Köck, Direktor des Hessischen Volkshochschulverbandes. „Und wenn die didaktischen Fähigkeiten noch nicht per-

fekt sind, helfen wir natürlich weiter.“

Im Fokus der vhs-Werbekampagne stehen vier Lehrkräfte, die davon erzählen, was sie an ihrer Tätigkeit begeistert und wie es zum ganz eigenen „Volkshochschulgefühl“ kommt.

Die Pressekonferenz themati-

siert den Fachkräftemangel in der Erwachsenenbildung, diskutiert bildungspolitische Lösungen und stellt die Kampagne zur Gewinnung der neuen Lehrkräfte vor.

Erste Filmbeispiele der Kampagne finden Sie auf dem YouTube-Kanal: HVVchannel - YouTube

RegioMuseum in Seligenstadt öffnet wieder

Seligenstadt (RZ) Am ersten Wochenende im Februar öffnet das RegioMuseum nach der Winterpause wieder seine Türen.

Die Kulturförderung des Kreises Offenbach, der Kulturring Seligenstadt, das Klostercafé, der Förderverein des Regio-

Museum sowie andere Kooperationspartner haben ein vielseitiges Programm mit Ausstellungen, Vorträge, Konzerte, Märkte und Aktionstagen vorbereitet.

Die Präsentation der Dauerausstellung im RegioMuseum wird noch im ersten Quartal 2024 durch kurze Videos zu einzelnen Themenschwerpunkten ergänzt. Diese Filme können auf Tablets, die vom Museum zur Verfügung gestellt werden, oder in den Ausstellungsräumen durch Abscannen über QR-Codes mit dem Smartphone abgespielt werden.

Auf den Spuren Einhards und des Kaisers Friedrich Barbarossa unterwegs sein, das können Interessierte von Februar bis März bei zwei verschiedenen Rundgängen. Unter fachkundiger Führung von Nunzia Macchiarella von der Unteren

Denkmalschutzbehörde wird einerseits auch der Teil der frühen Siedlungsgeschichte der Stadt Seligenstadt beleuchtet, der nicht in den Chroniken festgehalten wurde. Stumme Zeugen der Vergangenheit sind diverse archäologische Funde aus der Vor- und Frühgeschichte, der Römerzeit und dem Mittelalter, die im RegioMuseum einen Platz gefunden haben. Zu sehen sind unter anderem prähistorische Mammutzähne aus der Bong'schen Kiesgrube sowie neuzeitliche Skelettfunde an der Einhardsbasilika.

Andererseits werden vier Termine bis Mitte März angeboten, um die Geschichte von Seligenstadt im Wandel der Zeit kennenzulernen. Dabei werden auch Zusammenhänge zwischen der Welthistorie und Seligenstadt aufgezeigt. Außerdem erhalten die Teil-

nehmenden Antworten auf die Frage, welche Parallelen sich zwischen der Vergangenheit und unserer heutigen Zeit herstellen lassen.

Abseits des Blicks auf das kulturelle und archäologische Erbe der Stadt bieten das RegioMuseum und andere in diesem Jahr wieder viele Feste und Events, wie etwa den Ostereiermarkt, den Internationalen Museumstag oder den Zunft- und Handwerkermarkt an. Um „Jüdische Kultur und Rituale“ geht es am Mittwoch, 21. Februar 2024, in einem Vortrag von Sibylle Hoffmann-Merz, die auf Einladung des Fördervereins des RegioMuseums nach Seligenstadt kommt. Nach dem fünfteiligen Klöppelkurs von Hildegard Flechsenhar im Februar und März, heißt es am ersten Wochenende im April „Unikat sucht Liebhaber“, ein beliebter

Markt, der von Astrid Hackebeck vorbereitet wird.

Die Kunstschaaffenden Uschi Heusel, Klaus Puth, Ute Ringwald und Ursula Zepeter versuchen nicht das vermeintlich Unmögliche, den Kreis eckig zu formen, sondern zeigen ihre Werke von April bis Juli in der Ausstellung „Die Quadratur des Optimismus“. Vom 31. Mai bis 2. Juni 2024 werden auf dem „Festival der Laute“ nicht nur leise Töne angestimmt. Vorbereitet wurde dieses musikalische Event von der Deutschen Lautengesellschaft in Zusammenarbeit mit der Musikschule Seligenstadt-Hainburg-Mainhausen. Am Sonntag, 9. Juni 2024, steht das „Guadagnini-Trio“ bei den Seligenstädter Klosterkonzerten auf der Bühne.

Wer sich für das Leben der Mönche, die in den Gemäu-

ern rund 1.000 Jahre zuhause waren oder für Vor- und Frühgeschichte sowie Volkskunde interessiert, ist an Wochenenden und Feiertagen im RegioMuseum willkommen. Neben Kunsthandwerk, Malerei und Plastik aus der Zeit vom 15. bis 18. Jahrhundert sind auch Ausstellungsstücke aus der Kulturhistorie zwischen Spessart und Mainz zu sehen. Die Besucherinnen und Besucher erfahren außerdem vieles über die römische Vergangenheit sowie die Geschichte der Kommune und der Abtei Seligenstadt. Die Öffnungszeiten sind samstags, sonntags und feiertags jeweils von 11 bis 17 Uhr. Weitere Informationen rund ums RegioMuseum gibt es unter www.kreis-offenbach.de/RegioMuseum, Telefon 06182 824-199, E-Mail museum@kreis-offenbach.de.

Impressum

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH, Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen, Tel. 061 02 - 868 82-0, info@rheinmainverlag.de, Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth

Erscheinungsweise: Freitags zum Wochenende in Obertshausen

Büro: Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen

Redaktion: Silke Theurer (V.i.S.d.P.)

E-Mail: redaktion@heimat-zeitungen.de

Redaktionsschluss: Dienstag, 12.00 Uhr

Anzeigen: Tel. 061 02 - 86 88 21 2

E-Mail Anzeigen: anzeigen@heimat-zeitungen.de

Anzeigenschluss: Dienstag, 12.00 Uhr

Layout, Anzeigensatz und Druck:

Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH, Obertshausen, Tel. 061 04 - 4970 - 0

Impfung gegen Grippe und COVID-19

An den kurzen Wintertagen kommen wieder Papiertaschentücher zum Einsatz, um Niesen, Schnupfen und Husten zu bekämpfen. Aufgrund eines geschwächten Immunsystems sind Menschen über 60 besonders anfällig für Infektionskrankheiten und die möglicherweise unangenehmen Auswirkungen von Grippe und COVID-19. Für diese Altersgruppe wird daher eine Grippe- und COVID-19-Impfung empfohlen.

Schützen Sie sich und andere

Eine Impfung kann dazu beitragen, Sie und Ihre Mitmenschen vor potenziell schwerwiegenden Gesundheitsproblemen durch COVID-19 zu schützen.

COVID-19 ist aus dem Rampenlicht verschwunden, doch die Bedrohung der öffentlichen Gesundheit, die das Virus darstellt, ist noch nicht vorbei. Dieses hochinfektiöse Atemwegsvirus mutiert

weiterhin und kann immer noch zu schweren Erkrankungen und Krankenhausaufenthalten führen. Besonders gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit und Krebs. Für sie ist es äußerst wichtig, mit ihrem Arzt über die Impfung zu sprechen.

Glücklicherweise gibt es heute mehrere Impfstoffe, die Schutz bieten können gegen COVID-19. Um herauszufinden,



Foto: PeopleImages/Gettyimages.com

welcher Impfstoff für Sie am besten geeignet ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Trainingslager für unser Immunsystem

Impfstoffe helfen unserem Immunsystem, Krankheitserreger zu erkennen und abzuwehren. Bei manchen Menschen sind Auffrischungsimpfungen notwendig, weil sich Viren verändern.

Der beste Weg, um durch die kalten, nassen Monate zu kommen, ist, einen Termin mit Ihrem Arzt zu vereinbaren. Denken Sie daran, dass Sie mit der Grippeimpfung auch die Impfung abschließen können, um Ihren Schutz gegen COVID-19 zu erhöhen. Weitere Informationen finden Sie unter www.iherschutzhrewahl.de.



ANZEIGE

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit
☎ 03685/40914-149
www.dachbleche24-shop.de

Automarkt
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03944/36160, www.wm-aw.de Fa.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung
RheinMainVerlag

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 · Tore
- Sicherheitszäune · Pfosten
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch Montagen
- auch Privatverkauf

Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Verrichte alle Aufgaben im Haushalt zuverlässig. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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 Werteneinschätzung. **Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr**
☎ 06104/9879935

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

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

Wohnen in Deutschland ist nicht pflegegerecht

(NZO) Die Wohnsituation pflegebedürftiger Menschen ist nicht selten ungünstig. Darauf deuten die Angaben pflegender Angehöriger in einer neuen Studie des ZQP hin: Über 80 Prozent berichten von Barrieren im privaten Wohnraum. 39 Prozent sehen dort Sicherheitsrisiken bei Bad und WC. 40 Prozent meinen, die Fußwege im Umfeld seien für Menschen mit eingeschränkter Gehfähigkeit nur bedingt tauglich. Ein gutes Viertel sieht die Gehwege dort generell als eher unsicher an.

Berlin, 30. Januar 2024. Von den rund 5 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland leben etwa 4,2 Millionen

zu Hause. Wie selbstbestimmt, sicher und gesundheitsförderlich man mit Pflegebedürftigkeit daheim leben kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab – einer ist die Beschaffenheit des Wohnraums und dessen Umfelds. „Alters- und pflegegerechtes Wohnen ist auch für gesundheitliche Prävention bedeutsam, etwa indem es körperliche Aktivitäten möglichst wenig behindert, Sturzrisiken verringert und so sozialen Teilhabemöglichkeiten beiträgt“, erklärt der Vorstandsvorsitzende des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP), PD Dr. Ralf Suhr.

Um zu einem aktuellen Bild von der Wohnsituation pflegebedürftiger Menschen in Deutschland beizutragen, hat das ZQP eine entsprechende bundesweite Studie durchge-

führt. Dazu wurden über 1.000 pflegende Angehörige befragt. Laut den Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern lebt knapp die Hälfte (46 Prozent) der pflegebedürftigen Personen in Wohnungen mit „einigen“, „vielen“ oder „sehr vielen“ Barrieren. Rund zwei Fünftel (39 Prozent) geben an, eine sichere Nutzung von Bad bzw. WC sei in der Wohnung tendenziell nicht gegeben. Für pflegebedürftige Personen, die nicht im Erdgeschoss wohnen, schätzen 43 Prozent der Befragten das Treppenhaus entsprechend unsicher ein.

Neben dem eigenen Wohnraum hat in diesem Zusammenhang die Gestaltung des Wohnumfelds relevanten Einfluss. Suhr dazu: „Zerfurchte Bürgersteige, hohe Bordsteinkanten, fehlende

Ruhebänke oder eine schlechte Anbindung an den ÖPNV – dies sind nur einige negative Beispiele. Hierdurch können die Selbständigkeit, etwa beim Einkauf und beim Arztbesuch, und nicht zuletzt die Sicherheit von pflegebedürftigen Menschen beeinträchtigt oder gar verhindert werden.

Viele Angehörige zeigen in der Studie eine kritische Einschätzung des Wohnumfelds der pflegebedürftigen Person. Über die Hälfte (52 Prozent) aller Befragten sieht Probleme mindestens in Bezug auf drei Faktoren, die für ein Gesundheits- und teilhabeförderliches Wohnumfeld für ältere pflegebedürftige Menschen bedeutsam sein können bzw. mit entsprechender wohnortnaher Infrastruktur assoziiert sind. So sagt die Hälfte (50 Prozent),

dass die Wohnung oder das Haus der pflegebedürftigen Person nicht gut an Bus oder Bahn angebunden sei. Zwei Fünftel (40 Prozent) geben an, dass die Fußwege im Wohnumfeld für Menschen mit eingeschränkter Gehfähigkeit nicht gut geeignet seien. Ein gutes Viertel (26 Prozent) ist zudem tendenziell der Ansicht, dass das die Wohnung umgebende Gelände unübersichtlich sei und kein Gefühl der Sicherheit vermittele. Auch die Nahversorgungssituation im Wohnumfeld der pflegebedürftigen Personen erscheint offenbar teilweise nicht günstig. So schätzen über ein Fünftel (21 Prozent) die „Versorgungsmöglichkeit mit Gü-

tern des täglichen Bedarfs“ vor Ort als „sehr/eher schlecht“ ein. In Bezug auf die Verfügbarkeit von Tagespflegeangeboten sagten dies 29 Prozent, den Zugang zu Facharztpraxen beurteilten 45 Prozent als „sehr/eher schlecht“.

Für Suhr ist das alles in allem besorgniserregend: „Wir müssen davon ausgehen, dass ein erheblicher Teil der älteren pflegebedürftigen Menschen, die noch zu Hause leben, durch Barrieren und insgesamt für ihre Bedürfnisse nicht passenden Wohnverhältnisse in ihren Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes und gesundheitsförderliches Leben zu führen, eingeschränkt werden.“

REISETIPPS

Anzeige

Urlaub mit Genuss-Highlights – Im Altenburger Land geben sich Kultur und Kulinarik die Hand (epr) Was braucht es für den perfekten Urlaubs-Moment? Das Altenburger Land hat die Antwort: eine über 1.000-jährige Geschichte, gastfreundliche Einheimische und regionale Köstlichkeiten! Heimatnähe und gelebte Tradition stehen hier an der Tagesordnung. Wer bspw. an einer öffentlichen Stadtführung teilnimmt, wird nicht nur mit Infos und Geschichten „gefüttert“, sondern darf sich auch an der Verkostung schmackhafter Altenburger Spezialitäten erfreuen. Und ist der Hunger am Ende des Tages noch nicht gestillt, lohnt der Abstecher in eines der ausgezeichneten Restaurants und Gasthäuser. Hier probiert man sich bei gemüthlicher Atmosphäre durch saisonale Menüs sowie natürlich durch herzhafte Klassiker der lokalen Küche: Frisch gezapftes Bier, würzige Scheiben Graubrot, eine deftige Portion Sauerkraut und dazu ein saftiges Stück Original Schmöllner Metzbraten – mmh, so lecker schmeckt das Altenburger Land! Mehr unter www.reiseplaza.de/altenburg.

Neben einer Brauereiführung bietet die Altenburger Brauerei selbst und in Zusammenarbeit mit der Kochschule Senfonia exklusive Bier-Tastings mit ausgebildeten Biersommeliers an.



Foto: epr/Tourismusinformation Altenburger Land/ Michael Herrmann

Eldorado für Erholungssuchende – Bad Schlema im Erzgebirge bietet Entspannung für Körper und Geist (epr) Wer in Bad Schlema im Erzgebirge glückliche Urlaubstage verbringen, ist in puncto Ruhe und Regeneration garantiert auf der sicheren Seite. Schließlich hält das staatlich anerkannte Radonheilbad viele Gesund-

Sich nahezu schwerelos auf der Wasseroberfläche treiben lassen und dabei relaxen? Die neue Solewelt im Gesundheitsbad ACTINON macht's möglich!



Foto: epr/Fremdenverkehrsverein „Schlematal“ e.V./ STUDIO2 MEDIA

heitsangebote bereit. Ganz neu: die Solewelt im Gesundheitsbad ACTINON, das seit über 20 Jahren Erholungssuchende nach Bad Schlema lockt. In der Solewelt geht's zunächst ins Soleschwebbecken, wo Badenixen und Wassermänner bei wohligen Temperaturen relaxen und sich im solehaltigen Wasser nahezu schwerelos auf der Oberfläche treiben lassen können. Wechselnde Lichteffekte und sanfte Musik unterstützen den Wohlfühl-Boost. Danach ist Chillen im Ruheraum angesagt, Soleinhalation inklusive. Übrigens: Ebenso revitalisierend wie die Salzanwendungen sind die Behandlungen im authentischen Ayurveda-Center des Hotels „Am Kurhaus“ in Bad Schlema. Mehr unter www.reiseplaza.de/bad-schlema.

Wo das Golferherz höherschlägt – Tolle Arrangements sorgen für einen unvergesslichen Urlaub in Neumarkt (epr) Eine Landschaft, die es zu entdecken lohnt, finden wir im Regionalpark QuellenReich. Neben attraktiven und vor allem naturnahen Radtouren und Wanderungen sind es z. B. auch die Golfdorado-Golfplätze, die beeindruckend. Wünschen wir uns vielfältige Herausforderung, sind wir hier genau richtig! Die Region im Umkreis von Neumarkt bietet mehrere topgepflegte Golfplätze. Alle liegen in der reizvollen Landschaft der Oberpfälzer Juratäler und laden mit interessanten Golf-Arrangements mit Partnerhotels zum rundum gelungenen Golfurlaub ein, der keine Wünsche offenlässt. Abseits des Sports gibt es noch einen tollen Tipp für Autoliebhaber: In Neumarkt befindet sich das weltweit einzigartige Museum für historische Maybach-Fahrzeuge. Es verbindet Technik, Geschichte und Design miteinander und lässt so in die Geschichte der Marke Maybach blicken. Mehr Informationen gibt es unter www.tourismus-neumarkt.de und www.golfdorado-neumarkt.de.

In landschaftlicher Idylle und absoluter Ruhe wird im Golfdorado pures Golfvergnügen garantiert.



Foto: epr/Stadt Neumarkt/Olcher Knopp

Radfahren im Heilklima – Bewegung an der frischen, pollenarmen Luft und in schöner Natur (epr) Nichts belebt Körper und Geist so sehr wie eine Radtour in der freien Natur. An der frischen Luft tanken Radfahrer Sauerstoff, stärken die Lungenfunktion und erhöhen ihre Energie. Das Heilklima der Heilklima-

An Heilklimatischen Kurorten gehört Bewegung fest zum Urlaubsprogramm. Urlauber können zum Beispiel an geführten Radtouren teilnehmen oder selbst auf Entdeckungstour gehen.



Foto: epr/Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands/Pixabay

tischen Kurorte Deutschlands zeichnet sich durch eine besonders reine, pollenarme Luft und eine geringe Schadstoffbelastung aus. So können vor allem Allergiker einmal innehalten und sorglos tief durchatmen. Doch auch wer nicht von Allergien geplagt ist, profitiert von den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Beim Radfahren können Urlauber die frische Luft und die schöne Natur genießen und gleichzeitig aktiv sein – auf gelenkschonende Weise, die das Herzkreislauf-System stärkt, die Ausdauer verbessert und die Muskulatur kräftigt. Es gibt zudem die Möglichkeit, geführte Radtouren zu unternehmen oder Räder vor Ort auszulihen. Weitere Infos unter www.heilklima.de.

Das persönliche Stück Winterglück – Rund um Villachs Berge versprechen Naturidylle, Skispaß und pures Schneevergnügen einen genussvollen Winterurlaub für Jung und Alt (epr) Ein Urlaub in den Bergen ist für viele der Inbegriff des persönlichen Winterurlands! Im österreichischen Villach halten gleich zwei Skigebiete alles bereit, was sich Groß und Klein für ihre Winteraktion wünschen. Neben den Abfahrten des familienfreundlichen Dreiländerecks sorgt die Gerlitzen Alpe mit 52 Pistenkilometern, 32 Abfahrten, 15 km Skirouten und grandiosen Ausblicken bis zum Großglockner für leuchtende Augen. Wer lieber stille Wintermomente genießt, findet im Dobratsch, Kärntens ältesten Naturpark, eine unberührte Naturkulisse vor. Ein wohliges Aufwärmen nach ereignisreichen Outdoor-Tagen gelingt dann in der modernen KärntenTherme und den warmen Quellen des Urquellbeckens in Warmbad-Villach. Mit der Erlebnis CARD profitieren Urlauber von vielen kostenfreien Aktivitäten und einer umweltfreundlichen Fortbewegung per ÖPNV. Mehr unter www.visitvillach.at.

Zwei hervorragende Skigebiete, echte Schneesischerheit sowie zahlreiche bestens präparierte Abfahrten, Langlaufloipen und Winterwanderwege: In der Region rund um Villach wartet ein wahres Winterparadies auf alle Skilaub-Enthusiasten.



Foto: epr/Region Villach Tourismus/ Michael Stabenheimer

Natur pur: In der Uckermark nehmen Land- und Naturschutzgebiete mehr als die Hälfte der Fläche ein.



Foto: epr/tmu Uckermark/Alena Lampe

Nachhaltig urlauben in der Uckermark – Eine Vision mit starken und engagierten Partnern (epr) Reisen mit der Bahn, weniger Plastik und regionale Produkte: Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind in aller Munde und sollten erst recht nicht im Urlaub enden. Ein nachhaltiger Urlaub umfasst in erster Linie einen rücksichtsvollen Umgang mit den natürlichen Ressourcen der Umgebung. Gerade die Uckermark lockt Besucher mit herrlichen Naturspots wie Klarwasserseen, unberührten Flussauen oder seltenen Tier- und Pflanzenarten. Damit diese auch für Einwohner und zukünftige Generationen erhalten bleiben, haben sich engagierte Unternehmen der beliebten Urlaubsregion, vom Landgasthof über den Kanuverleih, zusammengeschlossen und unter dem Motto „Ferien fürs Klima“ Verantwortung für einen nachhaltigen Tourismus übernommen. Klima- und Naturschutz geht aber auch über die Grenzen der Region hinaus und so sind der Nationalpark Unteres Odertal, das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin und der Naturpark Uckermärkische Seen ebenfalls Teil des Netzwerkes. Mehr unter www.tourismus-uckermark.de/nachhaltigkeit.

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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Keine Angst vor den neuen Holzofen-Grenzwerten

Selbst Holz einzuschlagen, lohnt sich auch in Zukunft

(djd). Bereits 2010 wurde die Bundesimmissionschutzverordnung, kurz BImSchV, verabschiedet. Sie besagt, dass 2024 verschärfte Grenzwerte für Holzheizungen - und damit auch für viele Kaminöfen - in Kraft treten. Viele Verbraucher fragen sich nun, ob sie ihre geliebte Feuerstelle im Haus weiterbetreiben dürfen.

Doch viele Ängste sind unbegründet: Öfen, die ab 2010 angeschafft wurden, entsprechen in aller Regel bereits den strengen neuen Grenzwerten, die meisten älteren Modelle lassen sich mit Filtern nachrüsten. Es lohnt sich also weiterhin, auf die günstige und urgemütliche Holzheizung zu setzen.

Holzmachen mit mehr Sicherheit und weniger Kraftaufwand

Finanziell besonders interessant ist das Heizen mit dem nachwachsenden Rohstoff, wenn man selbst Holz macht. Wo dies möglich ist, wissen regionale Förster und Forstämter. Holz einzuschlagen, auf die richtige Länge zu bringen und zu spalten, erfordert körperlichen Einsatz. Echte Hol-



Holzarbeiten gehen leichter von der Hand, wenn die Brennholzscheite direkt von einem Sägebock in den Transporthänger fallen. Foto: djd/Weda

zofen-Fans nehmen dies sportlich und sehen die Betätigung an der frischen Luft als willkommene Gelegenheit, sich auszupowern. Damit beim Holzmachen al-

les gut geht, sind zwei Dinge wichtig: Ein Kettensägenführerschein und die richtige Ausrüstung. Den Führerschein kann man für 100 bis 200 Euro erwerben. Neben

einer hochwertigen Kettensäge lohnt es sich, ein paar zusätzliche Arbeitshilfen anzuschaffen. Sehr praktisch sind zum Beispiel transportable Sägeböcke wie der Ecocut von

Logsafe. Er wird einfach an der Bordwand des Anhängers zum Holztransport mit Zurr Gurten befestigt. Unter www.logsafe.de gibt es dazu mehr Infos und Arbeitshinweise.

Die Holzscheite werden aufgelegt, auf die gewünschte Größe eingekürzt und fallen direkt in den Hänger. Wer auch Stämme über zwei Meter Länge ohne die Hilfe einer zweiten Arbeitskraft sägen möchte, kann zusätzlich eine Auflagenverlängerung als Stützhilfe einsetzen. Die Säge ist über Bolzen und Splint mit dem Sägebock verbunden, was die Führung beim Schneiden erleichtert. Ein Holzsicherungshebel sorgt dafür, dass beide Hände in Sicherheit sind.

Mit Markierungen die Schnittlänge festlegen

Um die Stämme schnell und einfach auf die richtige Länge zu bringen, lassen sie sich durch ein Markiergerät vorbereiten. Es besteht aus einem 1 m Holzstab und einem Metallwinkel am unteren Ende, mit dem es am Stamm angelegt wird.

Am anderen Ende des Stabs ist eine Farbsprühdose mit einer speziellen Überkopfdüse befestigt. Durch kurzes Aufschlagen des Sprühkopfs aufs Holz wird eine Farbmarkierung gesetzt, an der man sich beim Zuschneiden orientieren kann. Je nach gewünschter Länge des Schnittholzes gibt es bereits 33 cm und 50 cm Markierungen.

Medizin

ANZEIGE



NERVT IHR RÜCKEN AUCH?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essentielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z. B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nucleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil UMP B-Komplex
(PZN 16198895)



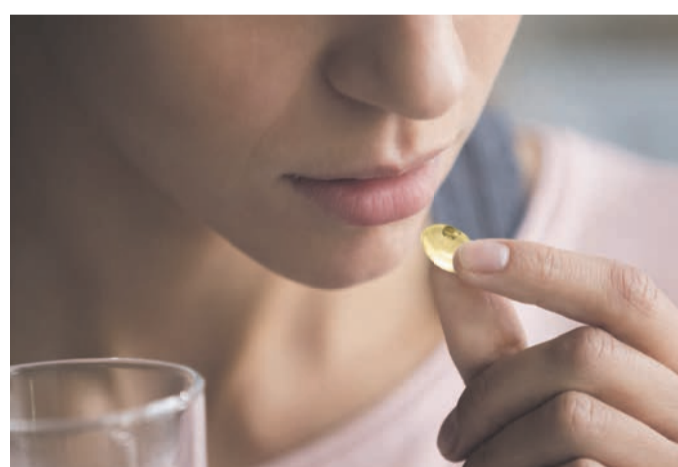
www.restaxil.de

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch seit ein paar Monaten greifen immer mehr Schmerzgeplagte zur innovativen Flüssigkapsel von Spalt Forte, die doppelt so schnell¹ Schmerzen bekämpft wie herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!



Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne,

weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im

Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

- ▶ **Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper¹**
- ▶ **Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen**
- ▶ **Wirkt langanhaltend**
- ▶ **Rezeptfrei**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de



„Es gibt viele Schmerzmittel mit Ibu, aber Spalt Forte wirkt am schnellsten bei mir.“
(Norbert L.)



„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.“
(Sabine H.)

¹PharmaSGP 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, Namen 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing