

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

10. Februar 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

mein süd

hessen

auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd

hessen

auf Instagram

www.instagram.com/rheinmainverlag



Foto: NoName_13 / Pixabay

Auf Wolke 7 am Valentinstag

Am 14. Februar ist Valentinstag!

Warum wir ihn als Tag der Verliebten feiern

Auf Wolke 7 am Valentinstag

Am 14. Februar ist Valentinstag! Warum wir ihn als Tag der Verliebten feiern

(DRM). Wer war eigentlich Valentin? Auf welchen Valentin der Valentinstag zurück geht, lässt sich so genau gar nicht sagen. Es kommen zwei Valentins in Frage: Valentin von Terni und Valentin von Viterbo. Beide sind als Christen den Märtyrertod gestorben. Im Jahr 469 wurde durch Papst Gelasius I. ein Gedenktag für den Heiligen Valentin für die ganze Kirche eingeführt, dieser wurde jedoch 1969 aus dem römischen Generalkalender wieder gestrichen. Gefeiert wird der Tag außerhalb der Kirche trotzdem noch immer – als Tag der Verliebten.

Besonders beliebt ist die Valentinstagstradition in Großbritannien. Dies geht auf das Gedicht „Parlament der Vögel“ des englischen Schriftstellers Geoffrey Chaucer (1342/43 – 1400) zurück. Das Gedicht beschreibt, wie die Vögel sich am Valentinstag rund um die „Göttin Natur“ versammeln, damit jeder einen Partner findet, und es wurde vermutlich aus Anlass einer Valentinsfeier am Hof König Richards II. im Jahr 1383 vorgetragen. Seit dem 15. Jahrhundert wurden dann in ganz England Valentinspaare gebildet, die sich Gedichte oder Geschenke schenkten. In der Zeit Queen Viktorias wurde das Verschicken von dekorierten Karten zum Brauch.

Nach Deutschland kam der Valentinstag, wie so vieles, aus Amerika. Dorthin hatten britische Auswanderer den Brauch mitgenommen und durch US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg von den Vereinigten Staaten in den westlichen Teil Deutschlands gebracht. Hier wurde er durch den starken Werbeeinsatz der Floristen allgemein bekannt. Nach wie vor sind Blumen das häufigste Geschenk am Valentinstag. Besonders beliebt sind natürlich rote Rosen. Übrigens: Zum Valentinstag befördert die Lufthansa Cargo rund tausend Tonnen Rosen nach Deutschland

Valentinstag außerhalb von Europa

In Südafrika feiert man den Valentinstag als öffentliches Fest und trägt Kleidung in den Farben Weiß und Rot für die Reinheit der Liebe. In Japan beschenken die Frauen die Männer mit Schokolade. Junge Mädchen schenken ihrem

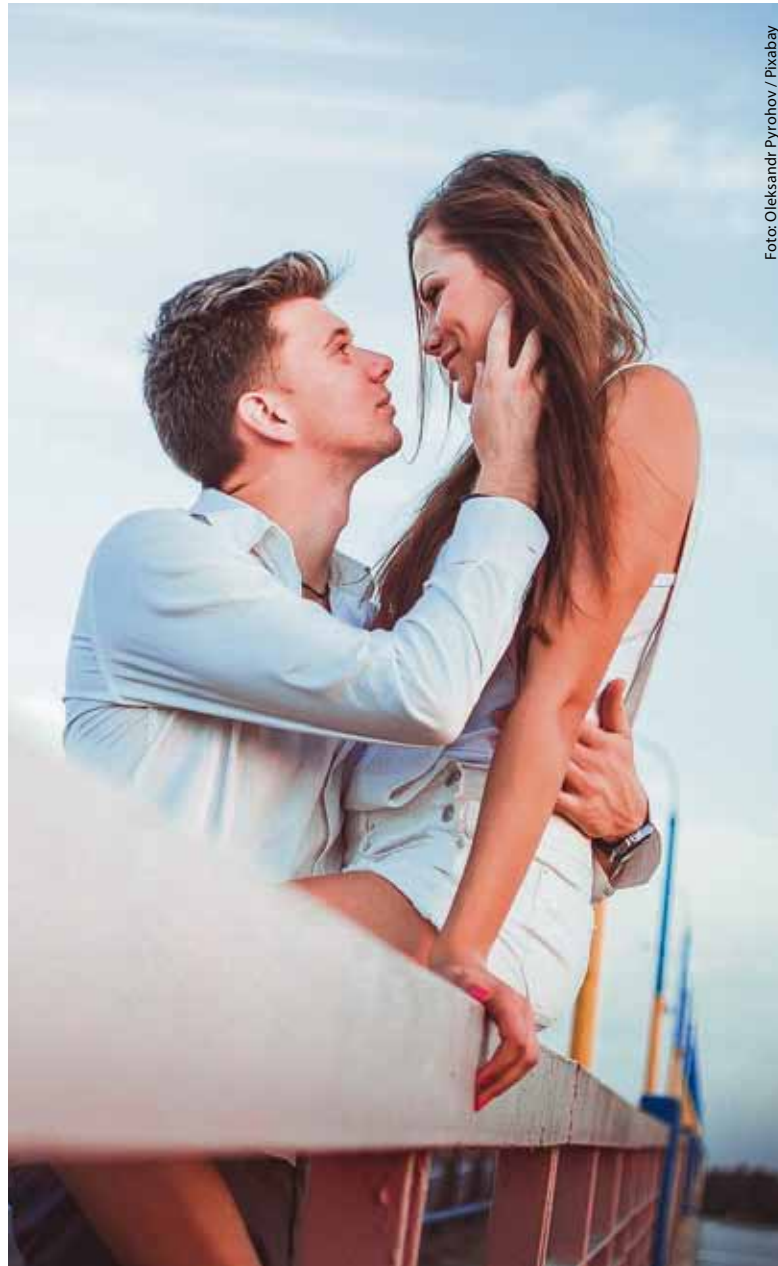


Foto: Olexandr Pyrohov / Pixabay

Schwarm selbstgemachte Schokolade. Dafür dürfen sie einen Monat später am White Day weiße Schokolade als Gegengeschenk erwarten. In Südkorea gibt es neben dem White Day auch den Black Day. Wer am 14. Februar und am 14. März leer ausgegangen ist, betrauert dies am 14. April. In Finnland wird der Valentinstag als Freundschaftstag gefeiert und man beschenkt – meist anonym – die Menschen, die einem sympathisch sind.

Sag's durch die Blume

„Rosen, Tulpen, Nelken, alle Blumen welken, nur die eine welket nicht, welche heißt Vergissmeinnicht.“ So lautet schon ein

nicht klar aussprechen konnten, durften sie nun ‚durch die Blume‘ übermitteln. Dabei ging es nicht allein darum, eine bestimmte Blumensorte in einer bestimmten Farbe zu schenken, sondern Feinheiten konnten über eine bestimmte Zusammenstellung verschiedener Blumen in einem Strauß und der Anzahl bestimmter Blüten kommuniziert werden. Zuletzt musste auch noch darauf geachtet werden, wie der Strauß überreicht wurde, denn durch eine Haltung der Blüten nach unten konnte die gesamte Aussage umgekehrt werden. So genau nehmen wir es heute nicht mehr, über Blumen freuen sich die meisten Menschen, egal welche Sorte sie geschenkt bekommen. Gerade zum Valentinstag sind Blumen noch immer das beliebteste Geschenk.

Blumen und ihre Bedeutung:

Rote Rose: „Ich liebe dich“
Rote Tulpe: „ewige Liebe“
Gerbera: „Durch dich wird alles noch schöner“
Salbei: „ich denke an Dich“
Pfefferminze: „Verzeihe mir“
Vergissmeinnicht: „Vergiss mich nicht“

Liebe geht durch den Magen, so ein bekanntes Sprichwort. Warum eigentlich?

Glaubt man diesem Sprichwort, so sind Liebe und gutes Essen eng miteinander verbunden. Das verwundert nicht, denn es sind die zwei wichtigsten Pole der Menschheit, die das Überleben und das Fortbestehen sichern. Deshalb haben sich die Menschen seit Anbeginn zum Jagen und Kochen zusammengetan. Einer sorgte für den Nachschub der Nahrung, der andere bereitete sie zu. Gegenseitig dankte man es sich mit Liebe.

Das Sprichwort hängt wohl auch mit einem anderen bekannten Spruch zusammen: „Aus dem Bauch heraus handeln“, also, dem Bauchgefühl folgen – vor allem in der Liebe, denn mit dem Verstand lässt sich da meist wenig erreichen. Ein weiterer Spruch zeigt ebenfalls auf, wie eng Essen und Liebe miteinander verwoben sind, nämlich in dem Ausspruch „Getrennt von Tisch und Bett“, wenn es mit der Liebe vorüber ist.

Poesiealbumspruch, der an die ewige Freundschaft erinnern soll. Mit Blumen kann viel ausgedrückt werden, und wer die Sprache der Blumen in früheren Zeiten nicht beherrschte, konnte ganz schön ins Fettnäpfchen treten. Im 18. Jahrhundert stieß die englische Schriftstellerin Mary Wortley Montagu bei einem Aufenthalt in Istanbul auf die orientalische Blumensprache, einem ausgeklügelten System von Bedeutungen einzelner Blüten. Aus China stammt eine Blumenschrift, die noch weit älter geschätzt wird. Durch die Briefe von Mary Wortley Montagu kam die Blumensprache, auch Selamik genannt, nach Europa und wurde dort sehr populär. Was Liebende in dieser Zeit noch

Die Uhrzeit beim Essen – Spielt sie eine Rolle für die Gesundheit?

(DRM). Die Frage, ob die Uhrzeit beim Essen eine Rolle spielt, beschäftigt Ernährungsexperten und Gesundheitsinteressierte gleichermaßen. Während einige argumentieren, dass es auf die individuelle Lebensweise ankommt, gibt es auch Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass die Uhrzeit tatsächlich einen Einfluss auf die Gesundheit haben könnte. Vor allem die Frage, ob späte Mahlzeiten dick machen, wird kontrovers diskutiert. Forscher der Northwestern University konnten erstmals nachweisen, dass Essen zur „falschen“ Zeit die Gewichtsabnahme fördern könne, heißt es von Seiten der AOK. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) kommt jedoch aufgrund bisheriger Erkenntnisse zu dem Schluss, dass die über den gesamten Tag aufgenommene beziehungsweise verbrauchte Energiemenge immer noch ausschlaggebend für das Körpergewicht sei.

Ausgewogenes Frühstück liefert Nährstoffe für den Tag

Morgens soll der Körper besonders effizient auf die Aufnahme von Nährstoffen reagieren. Ein ausgewogenes Frühstück kann den Stoffwechsel ankurbeln und Energie für den Tag bereitstellen. Im Laufe des Tages nimmt die Verdauungsfähigkeit zu, erreicht ihr Maximum am Nachmittag und geht dann abends wieder zurück. Ein leichtes Abendessen könnte dazu beitragen einen

erholsamen Schlaf nicht zu beeinträchtigen. Allerdings betonen viele Ernährungswissenschaftler, dass die individuelle Lebensweise eine entscheidende Rolle spielt. Schichtarbeiter oder Menschen mit unregelmäßigem Tagesablauf müssen ihre Mahlzeiten anpassen. Das Timing allein ist nicht ausschlaggebend. Auch die Qualität und Zusammensetzung der Nahrung sind entscheidend für die Gesundheit. Es ist wichtig zu betonen, dass keine starren Regeln existieren. Vielmehr geht es darum, auf den eigenen Körper zu hören und gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt „5 am Tag“, also täglich drei Portionen Gemüse (circa 400 Gramm) und zwei Portionen Obst (circa 250 Gramm) zu essen. Eine Portion entspricht in etwa der Menge, die in eine Handfläche passt. Da in den verschiedenen Obst- und Gemüsearten ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe stecken, sollte die ganze farbige Vielfalt des Angebots an Gemüse und Obst genutzt werden.

Wer sich energiegeladener und gesund fühlt, hat wahrscheinlich die richtige Balance gefunden. Eine ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt, regelmäßige Mahlzeiten und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse können entscheidender sein als das strikte Einhalten von festen Essenszeiten.

Foto: luna lovegood / pexels



Die Kraft der Powerfoods

(OAI). In unserer hektischen Welt ist es wichtiger denn je, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Powerfoods, auch als Superfoods bekannt, sind dabei die wahren Helden unserer Ernährung. Diese Lebensmittel zeichnen sich durch ihre außergewöhnliche Nährstoffdichte aus und bieten eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen.

Beeren: Die Antioxidantien-Bombe

Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren sind nicht nur lecker, sondern auch wahre Nährstoffbomben. Sie sind reich an Antioxidantien, die helfen, schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Diese kleinen Früchte unterstützen nicht nur die Immunfunktion, sondern fördern auch die Hautgesundheit und könnten sogar das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren.

Grünes Blattgemüse: Kraftpakete für Vitamine und Mineralien

Grünkohl, Spinat und Mangold sind die grünen Helden der Gemüswelt. Sie sind vollgepackt mit Vitaminen A, C und K sowie Mineralien wie Eisen und Calcium. Diese Powerfoods unterstützen die Knochengesundheit, fördern die Blutgerinnung und liefern eine Vielzahl von Antioxidantien.

Nüsse und Samen: Energie aus der Natur

Mandeln, Walnüsse, Chia- und Leinsamen sind reich an gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen. Diese kleinen Snacks sind nicht nur eine großartige Energiequelle,

sondern fördern auch die Herzgesundheit, unterstützen die Gehirnfunktion und regulieren den Blutzuckerspiegel.

Fisch: Omega-3 für Herz und Gehirn

Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Hering sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese essentiellen Fettsäuren sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und können die Herzgesundheit verbessern, die Gehirnfunktion fördern und die Stimmung stabilisieren.

Quinoa: Das vollständige Pflanzenprotein

Quinoa ist eine glutenfreie Getreidealternative, die alle neun essentiellen Aminosäuren enthält. Es ist reich an Protein, Ballaststoffen, Eisen und Magnesium. Dieses Powerfood ist ideal für Vegetarier und Veganer und fördert die Muskelregeneration, unterstützt die Verdauung und erhöht die Energie.

Schlussgedanken: Power up deine Ernährung

Die Integration von Powerfoods in deine Ernährung kann einen erheblichen Beitrag zu deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden leisten. Diese Superhelden der Ernährung bieten nicht nur eine Fülle von Nährstoffen, sondern können auch dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten zu reduzieren. Entdecke die Vielfalt dieser Powerfoods und mach sie zu deinen täglichen Verbündeten auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil.

Dinge, die in jedem Auto zu finden sein sollten



(DRM). Egal ob eine lange Reise in den Urlaub, oder eine kurze Strecke in die Arbeit – der Straßenverkehr ist unberechenbar. Daher gibt es einige Dinge, die in jedem Fahrzeug zu finden sein sollten, um auf alles vorbereitet zu sein.

Verpflichtende Ausstattung

Einige Gegenstände sind gesetzlich verpflichtend stets im Auto mit sich zu führen. Dazu zählen folgende:

- Ein vollständiger und gültiger Verbandskasten
- Warndreieck und ausreichend Warnwesten (Die nötige Anzahl dieser ist von Land zu Land unterschiedlich)
- Zulassungsbescheinigung
- Gültiger Führerschein mit biometrischem Lichtbild

Zusätzliche Ausstattung

Natürlich gibt es neben der vorgeschriebenen Ausstattung noch

Ein vollständiger und gültiger Verbandskasten, ein Warndreieck und ausreichend Warnwesten (Die nötige Anzahl dieser ist von Land zu Land unterschiedlich), eine Zulassungsbescheinigung und ein Gültiger Führerschein mit biometrischem Lichtbild – sind die Dinge, die im KFZ nicht fehlen dürfen.

weitere Gegenstände, welche in Ausnahmesituationen von großem Nutzen sein können. Kommt man beispielsweise in einen unerwarteten Stau, welcher sich im schlimmsten Fall über mehrere Stunden zieht, schadet es nicht eine Flasche Wasser und vielleicht sogar eine Kleinigkeit zu essen bei sich zu haben. Oft reichen hier schon ein paar Riegel, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Besonders wenn dieser Fall im Winter eintritt, hilft eine Decke dabei, sich trotz abgeschaltetem Motor warm zu halten.

Gibt es Probleme mit dem Fahrzeug können ein Ersatzreifen oder Starthilfekabel weiterhelfen. Dieses ist nicht nur für sich selbst, sondern möglicherweise auch für andere hilfreich.

Hilfreiche Gadgets

Neben den Gegenständen, welche in Extremsituationen für Aushilfe sorgen, gibt es auch noch Gadgets, die einem lediglich den Alltag erleichtern. Immer dabei sein sollte ein Eiskratzer. Optimalerweise mit einem kleinen Schneebecken verbunden. Für den Notfall funktioniert das allerdings auch gut mit einer herkömmlichen Parkscheibe. Wer sich diese Zeit dennoch sparen möchte, sollte sich eine Scheibenfolie besorgen, um so gar nicht mehr kratzen zu müssen.

Wer kein Navi besitzt oder sich einfach gerne von seinem Smartphone navigieren lässt, sollte sich eine geeignete Handyhalterung für die Lüftungsschlitze oder die Frontscheibe besorgen. In den meisten Fällen kommen diese mit einer Ladefunktion, so dass das Handy stets geladen wird.

Mit diesen einfachen, aber doch wichtigen Gegenständen kann nichts mehr schief gehen!

3x schneller abnehmen...

ANZEIGE

... das können Sie auch, denn eine aktuelle klinische Studie¹ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät Empfehlung alleine.

Abnehmen mit Genuss – so geht's leichter zur Wohlfühlfigur

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen, strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.



Glücklich dank Wohlfühlfigur, mit der Nr. 1 Empfehlung aus der Apotheke.

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage² bestätigen 86% der Ärzte, die formoline kennen, dass Patienten damit beim Abnehmen eine sinnvolle Unterstützung haben. Abnehmen wird

ärztlich insbesondere bei Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bei erhöhtem Cholesterin gefordert.



Wie Ihre Wohlfühlfigur einfacher erreichbar ist, zeigt auch unser kurzes Info-Video, wenn Sie den QR-Code scannen.

✓ **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**

✓ **Made in Germany**

✓ **Jetzt starten und dranbleiben**



Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. 1) Rondanelli, M. et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. *Nutrients*, 15(16), 3516. DOI: 10.3390/nu15163516. 2) Ärzteumfrage (2018) bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018. IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Mai 2023 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • FEE5_1123_M_DE

Warum Mülltrennung so wichtig ist

(DRM). Eines vorweg: Seit jeher gilt Deutschland als „Mülltrennweltmeister“. Doch bei weitem nicht alle Abfälle der Privathaushalte landen in der richtigen Tonne. So belegen aktuelle Studien, dass bis zu 40 Prozent der Abfälle in gelben Säcken bzw. Tonnen dort nicht hineingehören. Zugleich landet nach wie vor viel Verpackungsmüll im Restmüll. Und das alles, obwohl eine gute Mülltrennung der erste wesentliche Schritt zu einem hochwertigen Recycling ist. Statt mit dem Restmüll verbrannt zu werden, können beim Recycling wertvolle Ressourcen aus den Verpackungen zurückgewonnen werden. Diese Ressourcen können dann für neue Verpackungen oder andere Produkte eingesetzt werden und weniger Ressourcen müssen neu gewonnen werden. Das ist auch gut für das Klima.

Wie trenne ich also richtig?

Allgemein bekannt ist: Glas gehört in den Glascontainer, Papier und Pappe in die Altpapiersammlung und Leichtverpackungen aus Kunststoff, Metall oder Materialverbunden in den gelben Sack oder die gelbe Tonne. Weniger bekannt: Für das Recycling ist es zusätzlich hilfreich, verschiedene Verpackungsmaterialien – soweit per Hand unkompliziert möglich – voneinander zu trennen. Beispielsweise sollte bei einem Plastik-Joghurtbecher vorher der Deckel abgezogen werden, bevor beides einzeln in der gelben Tonne oder im gelben Sack landet. Eine eventuell vorhandene Papiermanschette sollte ebenfalls entfernt und im Altpapier entsorgt werden. Grund hierfür ist, dass in den Sortieranlagen zwar eine automatische Sortierung nach unterschiedlichen Materialien möglich ist, aber keine Trennung von fest miteinander verbundenen Materialkombinationen.

Verschiedene Verpackungsmaterialien sollten deshalb auch nicht ineinander gestopft werden.

Ein kleiner Hinweis für alle Verbraucher: Glas, Papier, Pappe und Verpackungen nicht im Restmüll sondern in den dafür vorgesehen Sammlungen zu entsorgen, ist für Verbraucherinnen und Verbraucher sogar gesetzliche Pflicht.

Welche Vorteile hat Mülltrennung für die Umwelt?

Die Mülltrennung spielt eine entscheidende Rolle im Umweltschutz und trägt maßgeblich dazu bei, die Belastung unserer Umwelt zu reduzieren. Dieser Prozess ermöglicht die effiziente Wiederverwertung von Abfällen und minimiert die Menge an Müll, der auf Deponien landet. Konkret bedeutet das:

- Es werden weniger Ressourcen verbraucht: Unsere natürlichen Ressourcen sind endlich. Durch Verpackungsrecycling werden Sekundärrohstoffe erzeugt. Sie können für die Herstellung neuer Produkte eingesetzt werden. So müssen weniger Ressourcen wie Erz, Quarzsand oder Erdöl abgebaut werden.
- Es wird Energie eingespart: Werden Rohstoffe aus der Natur entnommen und für die Herstellung von Produkten aufbereitet, verbraucht das viel Energie. Gewinnen wir dagegen Recyclingrohstoffe aus gebrauchten Verpackungen und setzen diese für die Herstellung neuer Produkte ein, benötigen wir weniger Energie.
- Es entstehen weniger Treibhausgase: Werden Ressourcen abgebaut oder gelangt der Müll in die Verbrennungsanlage, bilden sich Treibhausgase. Durch Verpackungsrecycling werden Treibhausgase eingespart.



Weniger Lebensmittel verschwenden

(DRM). Noch immer werden täglich enorme Mengen an Lebensmitteln verschwendet. Sei es durch Überproduktion, unzureichende Lagerung, oder die Wegwerfkultur unserer Gesellschaft. Dieses Fehlverhalten hat sowohl auf die Menschheit als auch die Umwelt negative Auswirkungen. Um gegen die Lebensmittelverschwendung vorzugehen ist es nötig, dass jeder bei sich selbst beginnt und einen kleinen Teil dazu beiträgt. Mit ein paar Tipps funktioniert das auch ganz einfach:

1. Wochenkochplan erstellen

Den ersten Schritt in die richtige Richtung machst du mit einem Kochplan. Überlege dir also bereits zu Beginn der Woche genau, was du an welchem Tag essen möchtest. Wenn du für mehrere Personen kochst, vermerkst du dir hierbei am besten direkt die Menge. Der Grundstein ist somit gelegt.

2. Einkaufsliste schreiben

Im nächsten Schritt schreibst du dir dann die passende Einkaufsliste für deinen Plan. Hält man sich an diese Liste, kommt man gar nicht erst in Versuchung weitere Produkte zu kaufen, welche im Endeffekt nicht verarbeitet und anschließend weggeschmissen werden. Um neben Lebensmittel auch noch Zeit zu sparen, ist es hilfreich den Einkaufszettel schon in der richtigen Reihenfolge zu schreiben. Das bedeutet beginnend mit den Produkten, die

im Supermarkt an erster Stelle sind – meist ist das Gemüse und Obst.

3. Lebensmittel richtig lagern

Sollte der Plan einmal doch nicht aufgehen und es bleiben Lebensmittel übrig, gilt es diese richtig zu lagern. Eine luftdichte Verpackung oder sogar in vakuumierter Verpackung, trägt dazu bei, frische Lebensmittel im Kühlschrank oder auch im Gefrierfach möglichst lange frisch zu halten.

4. Mindestens haltbar bis

Häufig wird der Hinweis „mindestens haltbar bis“ falsch gedeutet. Das Datum gibt an bis zu welchem Tag das Produkt mindestens verzehrbar ist. Das bedeutet allerdings nicht, dass die Lebensmittel danach zwingend schlecht sind. Im Zweifel sollte man immer erst einmal ein kleines Stück probieren und dann entscheiden, ob es noch verwendet werden kann oder nicht.

5. Retter-Tüten

In vielen Städten gibt es bereits das Konzept der Retter-Tüten. Restaurants, Supermärkte oder auch Tankstellen packen am Ende des Tages die übriggebliebenen Lebensmittel in eine Tüte und bieten diese zu Ladenschluss für einen meist stark reduzierten Preis an. Hier kann man also nicht nur Geld sparen, sondern auch noch eine gute Tat begehnen und Lebensmittel retten.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Kellerlüftung mit Hilfe der Sonne

Mit solarem Energiegewinn Frischluft zuführen und Feuchtigkeit regulieren

(DJD-K). In Kellerräumen steht oft die Luft. Es herrscht ein muffiges, klammes Raumklima, in der Folge kann sich Feuchtigkeit ansammeln und zu weitergehenden Problemen wie einer Schimmelbildung führen. Umso wichtiger ist es, für eine stete Belüftung zu sorgen und am besten die einströmende Frischluft noch vorzuwärmen. Familie Streich aus Amberg ließ dazu in ihrem Eigenheim aus dem Jahr 1936 eine Solarluftanlage nachrüsten. Ein Solarkollektor an der Fassade gewinnt Energie, um frische Luft zu temperieren und ins Haus zu befördern. Damit arbeiten die Twinsolar-Systeme besonders umweltfreundlich und effizient, ohne laufende Betriebskosten. Zusätzlich ist eine staatliche Förderung von bis zu 25 Prozent möglich, unter www.grammer-solar.com finden sich mehr Informationen dazu.

Foto: djd-k/GRAMMER Solar GmbH



Eine Solarlüftung an der Südfassade sorgt jetzt für ein besseres Raumklima im Keller.

Foto: djd-k/GRAMMER Solar GmbH

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 5

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Erkältungen vorbeugen

(DRM). Der Winter bringt nicht nur frostige Temperaturen, sondern auch die unvermeidliche Erkältungssaison mit sich. Doch anstatt sich von Husten und Schnupfen überraschen zu lassen, kann man mit einigen bewährten Maßnahmen die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung deutlich verringern. Hier sind einige Tipps, um gesund durch die Wintermonate zu kommen.

Genügend Hygiene

Der einfachste und dennoch effektivste Weg, sich vor Erkältungen zu schützen, ist regelmäßiges Händewaschen. Mit ungewaschenen Händen sollte man sich im Alltag keineswegs in das Gesicht fassen, um die Verbreitung von Viren zu minimieren.

Gesunder Lebensstil

Auch wenn die kalte Jahreszeit gerne zu kuscheligen Sofa-Nachmittagen mit Plätzchen verleitet, sollte darauf geachtet werden, dass man körperlich aktiv ist, sich gesund ernährt und ausreichend trinkt.



Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem und hilft, Krankheiten abzuwehren. Vor allem Lebensmittel, welche reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind unterstützen unsere Abwehrkräfte. Außerdem fördert körperliche Aktivität die Durchblutung und stärkt somit auch das Immunsystem. Überanstrengung sollte jedoch vermieden werden, da dies das Gegenteil bewirken kann.

Ausreichend Schlaf

Der Körper benötigt zu jeder Zeit ausreichend Ruhe, um sich zu regenerieren und den Körper zu stärken. Schlafmangel macht einen also um einiges anfälliger für Krankheiten und Infekte.

Foto: Polina Tankilevitch/ pexels

Experten empfehlen, alle zwei bis drei Stunden für etwa 5-10 Minuten zu lüften. Dabei ist es wichtig, alle Fenster weit zu öffnen, um einen effektiven Luftaustausch zu gewährleisten.

Ingwer – Die Wunderknolle gegen Erkältungen nach TCM

Unterschiede zwischen trockenem und frischem Ingwer in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

(OAI/LL). Die kalte Jahreszeit hat uns wieder fest im Griff, und mit ihr verbreiten sich auch lästige Erkältungsviren. Inmitten der zahlreichen Hausmittel rückt eine unscheinbare Knolle immer mehr in den Fokus: Ingwer. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) betrachtet Ingwer nicht nur als Gewürz, sondern auch als wirksames Mittel gegen Erkältungen. Interessanterweise legt die TCM sogar nahe, dass die Art der Ingwerzubereitung einen entscheidenden Einfluss auf die Vorbeugung und Bekämpfung von Erkältungen hat.

Getrockneter Ingwer: Die präventive Waffe

Die TCM empfiehlt trockenem Ingwer als präventive Maßnahme gegen Erkältungen. Die trockene Variante wird als wärmendes Mittel betrachtet, das dazu neigt, den Körper vor äußeren Einflüssen zu schützen. Der regelmäßige Konsum von getrocknetem Ingwer stärkt nach TCM-Prinzipien das Immunsystem

und fördert die Durchblutung. Die enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe können dabei helfen, den Körper von innen heraus zu wärmen und somit den optimalen Zustand für die Abwehr von Krankheitserregern zu schaffen.

Frischer Ingwer: Die Virenvertreibung

Frischer Ingwer hingegen wird in der TCM als effektives Mittel betrachtet, um Erkältungsviren aus dem Körper zu vertreiben, wenn man bereits er-

krankt ist. Der Verzehr von frischem Ingwer kann den Schleim lösen, die Atemwege befreien und dabei unterstützen, die Krankheit schneller zu überwinden.


Vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten

Um die Vorteile von Ingwer nach TCM nutzen zu können, gibt es vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. Trockener Ingwer kann beispielsweise in Tees oder als Gewürz in Mahlzeiten integriert werden. Für die frische Variante empfiehlt sich der Genuss von Ingwertee oder das Hinzufügen von frischem Ingwer zu Suppen und Gerichten.

Die Integration von Ingwer in die Ernährung kann somit nicht nur den Geschmack verbessern, sondern auch einen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems leisten. In der kalten Jahreszeit ist Ingwer somit nicht nur ein Gewürz, sondern auch eine Wunderknolle, die uns auf natürliche Weise vor Erkältungen schützen kann.



Foto: Silvia auf Pixabay



Wir bilden aus!!!
KAUFMANN/FRAU
BÜROMANAGEMENT
(m/w/d)

**Beginn der
Ausbildung
01.09.24**

Unternehmen: Egro-Direktwerbung GmbH
Standort: Obertshausen
Beginn der Ausbildung: 01.09.2024
Dauer der Ausbildung: 3 Jahre

Über uns:

Wir sind ein innovatives Unternehmen im Bereich der unadressierten Haushaltswerbung, das seit über 60 Jahren erfolgreich am Markt agiert. Unser Fokus liegt auf der Abwicklung regionaler und nationaler Prospektverteilung – zielgenau und professionell. Als zukunftsorientiertes Unternehmen legen wir großen Wert auf die Ausbildung junger Talente und bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre berufliche Laufbahn in einem dynamischen Umfeld zu starten.

Ihre Aufgaben:

- Unterstützung in der allgemeinen Büroorganisation
- Bearbeitung von Schriftverkehr und Dokumenten
- Erledigung von administrativen Tätigkeiten
- Koordination von Terminen und Besprechungen
- Kundenkontakt und -betreuung
- Mitarbeit in Projekten zur Prozessoptimierung
- Einblicke in Buchführung und Controlling

Ihr Profil:

- Mittlerer Bildungsabschluss, Abitur oder Fachabitur
- Gute Kenntnisse in Deutsch und Mathematik
- Kommunikationsstärke und Freude daran, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten
- Teamfähigkeit und Organisationstalent
- Sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise
- Sicherer Umgang mit MS-Office-Anwendungen

Was wir bieten:

- Eine fundierte und praxisorientierte Ausbildung
- Ein modernes und kollegiales Arbeitsumfeld mit flachen Hierarchien
- Abwechslungsreiche Aufgaben
- Kostenloses Schülerticket
- Hohe Übernahmechancen

Bewerbung:

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, bestehend aus Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen, per E-Mail an simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de. Bitte geben Sie im Betreff „Bewerbung Ausbildung Kaufmann für Büromanagement“ an.

Kontakt:

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen
06104 49700
www.egro-direktwerbung.de

EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Nutzen Sie die Chance, Ihre berufliche Zukunft in einem erfolgreichen Unternehmen zu gestalten und bewerben Sie sich jetzt um einen Ausbildungsplatz als Kaufmann für Büromanagement bei der Egro-Direktwerbung GmbH!

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 Fa.

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

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, Gobelins, 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

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

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

▶ 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

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Beilagen-Hinweis

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

Aldi, Action, Alldrink, Edeka,
Globus, HIT, LIDL, Marktkauf,
Möbel Kempf, Netto, Norma,
POCO, Polster Aktuell, XXXLutz,
Zimmermann

**WIR SUCHEN SCHÜLER ALS
ZEITUNGZUSTELLER**

(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 531.221

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.

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

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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie,
einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen



Grafik: freepik



Eddy

HTB (PM). Eddy ist eine Seele von Hund. Nur lieb, anhänglich, verschmüsst und für sein Alter sehr ruhig. Er liebt alle Menschen - egal ob groß oder klein. Er kann auch in ein Zuhause wo

bereits eine Katze lebt. Mit anderen Hunden verträgt er sich sowieso. Eddy ist 9 Monate alt, 30 cm groß und wiegt 8 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838



Molly

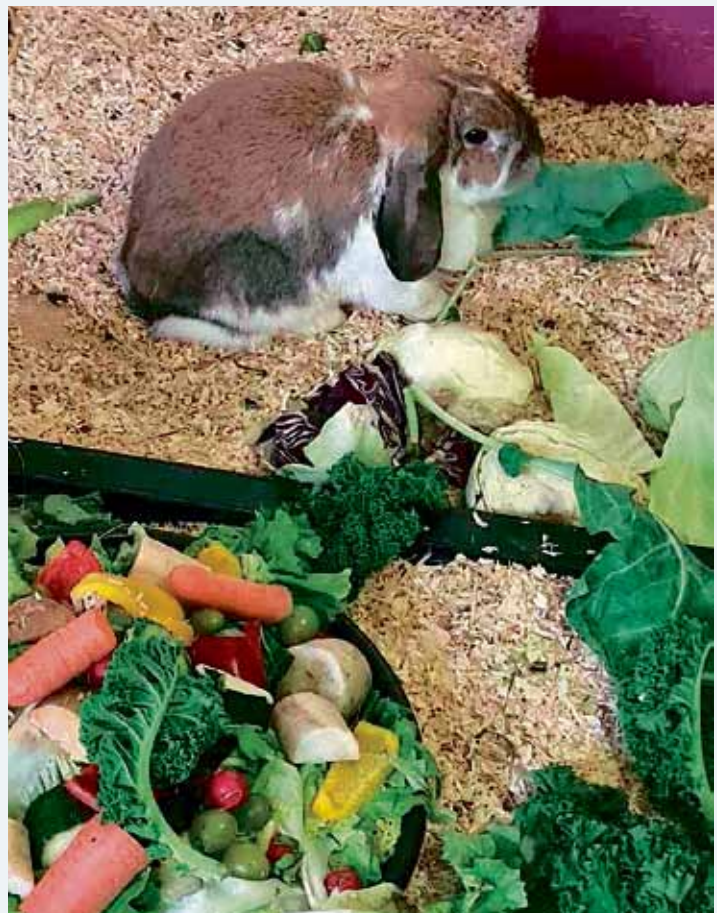
SELIGENSTADT (PM). Molly sehnt sich nach einer neuen Umgebung.

Das gut 3 Jahre alte Zwergkaninchen Molly kam mit einem weiblichen Partnertier zum TSV. Leider verstehen sich die beiden aber nicht mehr so gut und sol-

len besser getrennte Wege gehen. Molly ist rassebedingt eher ruhig, sie fasst langsam Vertrauen zu den Menschen.

Leider hat sie kein ausreichendes Winterfell, sodass für diesen Winter noch keine Außenhaltung möglich ist. Fotos: TSV

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





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

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

Wir lassen keinen **kalt**

statt 4,85
2,50

Fireland Premium Nadelholz-briketts
Langanhaltende Wärme und leichtes Entzünden, gleichmäßiger Abbrand, naturrein ohne Bindemittel gepresst, 1000 kg Holz-briketts ersetzen im Heizwert ca. 3 Kubikmeter (Ster) Mischholz Kiefer/Fichte, 10 kg (1 kg = 0,25)
29394735

statt 13,95
7,-

Rekord Braunkohle-briketts
Für lang anhaltende Wärme, ohne Zusatz von Bindemitteln, bis zu 6x längere Brenndauer als Brennholz, kein sägen, hacken, trocknen, Co² Abgabe in Höhe von 67,28€/t im Verkaufspreis bereits beinhaltet, 25 kg (1 kg = 0,28)
13937819

statt 3,15
1,70

Fireland Premium Hartholz-briketts
Qualitätsklasse DINplus A1, frei von Zusatz- und Bindemitteln, langanhaltende Glut und Wärme, geprüft nach DIN EN ISO 17225-3, 6 kg (1 kg = 0,44)
28763633

statt 5,89
3,-

Rekord Braunkohle-briketts
Verpackung Papiertüte, für lang anhaltende Wärme, ohne Zusatz von Bindemitteln, bis zu 6x längere Brenndauer als Brennholz, kein sägen, hacken, trocknen, 10 kg (1 kg = 0,30)
20213675

Alle Angebote nur gültig bis 24.2.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentrenuebersicht

Folgen Sie uns auf:

