

# mein süd hessen

12

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

10. Februar 2024

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.998

mein süd hessen  
auf Facebook

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

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



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seite 6-7



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

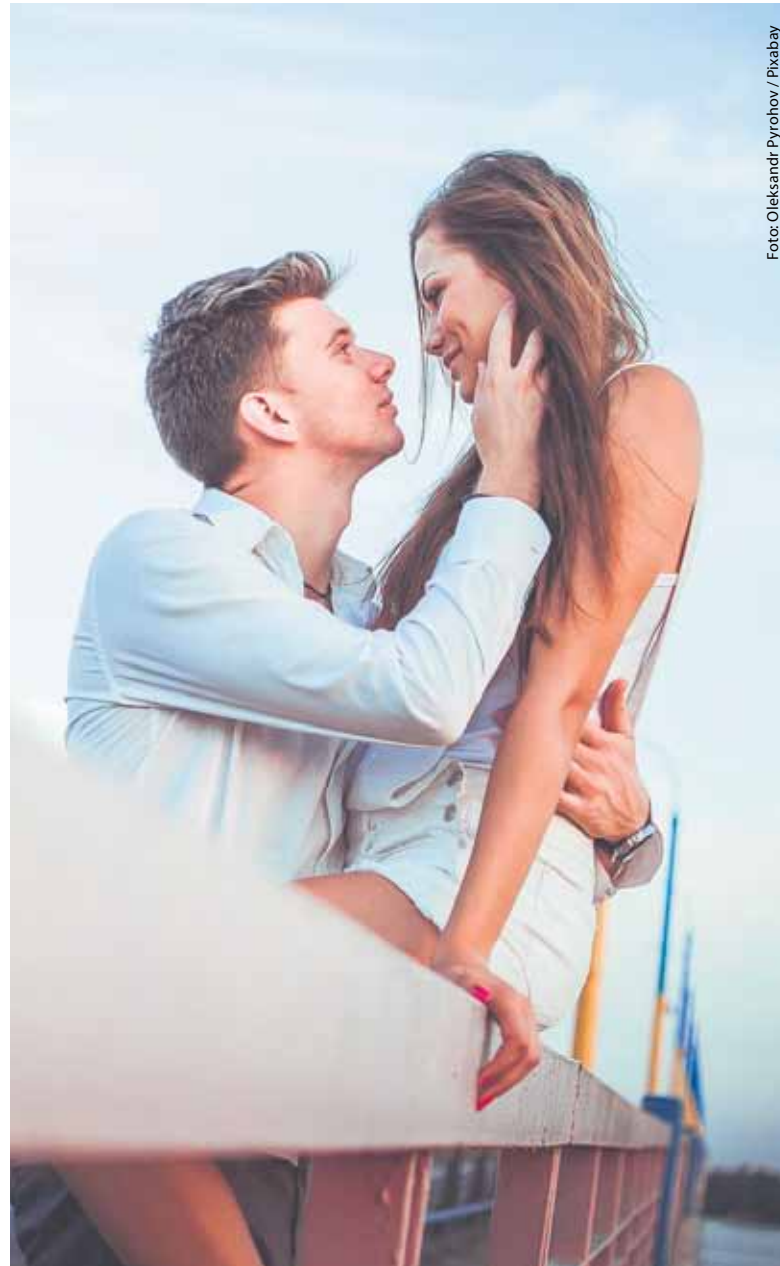


Foto: Olexandr Pyrohov / Pixabay

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 Studie<sup>1</sup> 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 Umfrage<sup>2</sup> 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](http://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](http://www.gelbe-liste.formoline.de) • FEE5\_1123\_M\_DE



# DFB-POKAL



Nachdem das Spiel wetterbedingt verschoben werden musste:

**Neuer Spieltermin**  
**14. Februar 2024,**  
**um 19 Uhr**



## Weniger Lebensmittel verschwenden



(DRM). Noch immer werden täglich enorme Mengen an Lebensmitteln verschwendet. Sei es durch Überproduktion, unzureichende Lagerung, oder die Wegwerfkultur unserer Ge-

sellschaft. 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:

### 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.

### Einkaufliste 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 Lebensmitteln auch noch Zeit zu sparen, ist es hilfreich den Ein-

kaufszettel 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.

### 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.

### 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 begehen und Lebensmittel retten.



## TOIII KOVA

**Sie wollen energetisch Sanieren, haben jedoch Angst vor falschen Entscheidungen?**  
Ich bin Ihr persönlicher Ansprechpartner für **Energieeffizientes Bauen und Fördermittel-Beratung.**



www.tomkova.de

### TOM KOVA CONSULTING

Tomislav Kovacevic – Dipl.Ing. Architekt (TU) – Energieberater (TU)

**Buchen Sie hier ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch.**

☎ 0151-17233984 ✉ mail@tomkova.de 📍 Hauptstraße 151, 63110 Rodgau

# Elternakademie Langen

Vorträge für Eltern, Großeltern, Betreuer von Kindern und Interessierte

**LANGEN (PM).** Im Rahmen der Reihe „Elternakademie 2024“ bietet die Asklepios Klinik Langen eine Vortragsreihe zu verschiedenen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit einem Baby zuhause.

Die Vorträge & Workshops finden in den Konferenzräumen der Asklepios Klinik Langen, Röntgenstraße 20, 63225 Langen statt und sind für ca. 45 Min. konzipiert.

Im Anschluss bleibt jeweils ausreichend Zeit für individuelle Fragen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

14. Feb. um 18.30 Uhr  
Sicher & mobil.  
Kindersicherheit im Auto

Referent: Moderator/in des ADAC

Ort: Asklepios Klinik Langen,  
Konferenzraum K4,  
Röntgenstraße 20, 63225 Langen

Bei dieser Veranstaltung informieren speziell qualifizierte Moderatoren über technische, rechtliche und praktische Aspekte der Benutzung von Kindersitzen und Kinder-Rückhaltesystemen. Neben der theoretischen Darstellung werden

zusätzlich praktische Demonstrationen durchgeführt. Dabei stellen die Referenten nicht nur dar, welche Unfallrisiken und Unfallfolgen für ungesicherte Kinder im Pkw entstehen und welche gesetzlichen Vorschriften und Sanktionen drohen, sondern sie geben auch wichtige Tipps zum sicheren Ein- und Aussteigen, der richtigen Platzierung von Kinderrückhaltesystemen im Fahrzeug oder wie man am sichersten mehrere Kinder zusammen befördert.

Sie führen aus welche Qualitätskriterien beim Kauf eines Kinder-Rückhaltesystems beachtet werden

sollten und welche technischen Neuerungen es auf diesem Gebiet gibt. Auch können sich die Teilnehmer über tolle Tipps zum Umgang mit Widerständen von Kindern freuen, die sich z. B. nicht anschnallen lassen möchten oder wie Sie Langstreckenfahrten mit Kindern so gestalten können, das sie möglichst entspannt und stressfrei verlaufen. Zu vielen Themen gibt es Anleitungen, praktische Übungen und wenn gewünscht auch eine individuelle Beratung.

Anmeldung und Information unter:  
Tel.: 06103 / 912 6 19 08  
s.vetter@asklepios.com.



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

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



altersschwach	Stadt bei Salzburg	Metallbetrieb		engl. Männername	Konkurse (ugs.)	Dringlichkeitsvermerk	ein TV-Sender	Verstoß gegen die Gebote	am Anfang	engl. Männername	französisch: Insel	Kurz-narkotikum	Hptst. Afghanistans	Erdzeit-alter	Blutvergiftung	französisch: Gold	
				Ange-stellte					6		ohnehin						
				Gottesdienst-ordnung							sittliche Haltung, Anstand	Streit, Zwist					
baumge-säumte Straße		klingeln							Nahrung	engl. Zeitung				Groß-stadt in China		Roman von King (engl.)	
lateinisch: Kunst			Bausatz (engl.)				Hauptstadt Kanadas	englisch: wo				nichts Gutes	gr. Buch-stabe				
				israel. Politikerin †		Tanz-theatergebäude				auf etwas	ge-brauchs-fertig						
dt. Rechtschreib-buch	keimfrei	Amts-trachten	Hunde-schar bei der Jagd					dünnes Tau, Seil	Fremd-wortteil: Volk			3./4. Fall von „wir“				Männer-kurz-name	
gerade jetzt						nicht solide (ugs.)	Auflaufen eines Schiffes						Kunststil		Garfütter-bereitung		
Fremd-wortteil: drei			nach-gehen	physikal. Begriff				eine der Normen			Stadt in der Gas-cogne	Hel-den-gedichte					
Muse der Lyrik		Hand-ball-begriff						Hauptstadt von Kamerun		Ruf, Ansehen							
				nord. Göt-terbotin			Frucht-getränk	Symbol-figur des Verräters			An-ziehungs-punkt	italie-nisch: ja					
lat. Bibel-überset-zung				Kupfer-Zinn-Legierung		ein Herden-tier				offene Halle	eine Kleider-länge					Labans Tochter (A.T.)	
		Frauen-name	Nacht-lager im Freien					Haar-tracht		Wasser-farben-bild							
skand. Männer-name	ein Apostel	heiliger Drachen-kämpfer				ein Moham-medaner	Männer-name				Schild-laus-fett			König von Sparta			
Effet			Kart-offel-kuchen	Durch-schnitts-muster							Figur bei Gersh-win	Riesen-kröte					
Verän-derung	Wohnungs-wechsel	Luft-reifen			byzant. Kaiserin				Lohn		Turner-stellung					Stadt in Botswana	
						Sekun-därroh-stoffe	Thema eines Werkes					Inseleuro-päer (Mz.)		Staat in Nahost			
Vorname der Meysel †		weiblicher Artikel		Frauen-kurz-name	Öl-pflanze					jap. Heilig-tum	ägypt. Göttin			japani-sche Meile			
		Frauen-kurz-name	zeitlich abstim-men				Salz-stock	Donau-Zufluss in Bayern									
Epi-demie	unrund laufen	Auffor-derung zur Ruhe				Entwick-lungsab-schnitte	ein Binde-wort				Kurort in Südtirol						
					Stadt in Schott-land	glänzend reiben						griech. Göttin					
		Figur aus ‚Maria Stuart‘	Konglo-merat-gestein				Fluss bei Nizza				Röh-chen						
russ. Kampffet	Rühr-stück						franz. Autorenn-strecke	engl. Anrede									
gr. Buch-stabe			Flächen-maß der Schweiz	Figur in ‚Feuer-werk‘	Hauptstadt Perus												
			Frankf. Einkaufs-straße	Bücher-freundin													
Fremd-wortteil: hinein	tschech. Komponist †	franz. Departement	Titel russ. Kaiserinnen			karibi-scher Musikstil	Abk.: siehe unten										
Wunder-doktor				Zeichen für Ru-thenium	florent. Dichter †												
japani-sche Sekte			derart	Märchen-figur													
Stadt an der Oder						dt. Bankier †			Fremd-wortteil: wieder								
Fremd-wortteil: Luft																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

AERO  
 BRSL  
 UML  
 HEIL  
 INTRO  
 ARE  
 MELO  
 WIG  
 SEUC  
 NIN  
 SCHT  
 INGE  
 OMD  
 UMW  
 PNUE  
 SPIN  
 GEOR  
 UTA  
 IATA  
 ERAT  
 FREI  
 TRIT  
 SOBE  
 FREM  
 ODD  
 ARSK  
 MSCH  
 ELIT  
 AVES  
 GAV



Foto: Silvia auf Pixabay

**14. FEB  
2024**  
**18.30 Uhr**



Vortrag für Eltern & Interessierte

## SICHER & MOBIL

### Kindersicherheit im Auto

Asklepios Klinik Langen, Konferenzräume  
Röntgenstraße 20, 63225 Langen

Sicherheitsbeauftragter des ADAC

Anmeldung und Informationen unter:  
s.vetter@asklepios.com  
Tel.: 06103/912-6 19 08  
www.asklepios.com/langen

Eine  
Anmeldung ist  
erforderlich.

 **ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

## Ingwer – Die Wunderknolle

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 erkrankt 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.

# PITTLER ProRegion Berufsausbildung GmbH



WIR FREUEN UNS ÜBER DEINE BEWERBUNG FÜR EINEN  
DER FOLGENDEN AUSBILDUNGSBERUFE / START 09.2024:



- ANLAGENMECHANIKER /IN
- ANLAGENMECHANIKER /IN FÜR SANITÄR-, HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK
- ELEKTRONIKER /IN FÜR:
  - AUTOMATISIERUNGSTECHNIK
  - BETRIEBSTECHNIK
  - GEBÄUDE- UND INFRASTRUKTURSYSTEME
  - GERÄTE UND SYSTEME
- FACHKRAFT FÜR METALLTECHNIK / SCHWERPUNKT MONTAGETECHNIK
- INDUSTRIEKAUFMANN /FRAU
- INDUSTRIEMECHANIKER/IN
- MASCHINEN- UND ANLAGENFÜHRER/IN
- MECHATRONIKER /IN
- MECHATRONIKER /IN FÜR KÄLTETECHNIK
- ZERSPANUNGSMECHANIKER

[www.pba-online.de](http://www.pba-online.de)

# Wissen ist Macht

WIR WISSEN WIE MAN ES  
MACHT

PITTLER ProRegion Berufsausbildung GmbH  
Siemensstraße 11-15 | 63225 Langen | [kontakt@pba-online.de](mailto:kontakt@pba-online.de)

# 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.

**1A Trapezbleche auf Maß** direkt v. Hersteller.  
5% online Rabatt + Lieferung bundesweit  
☎ 03685/40914-149  
[www.dachbleche24-shop.de](http://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](mailto: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](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**

## 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](mailto: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](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

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 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

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](http://www.htb-ev.de) | Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838



## Molly

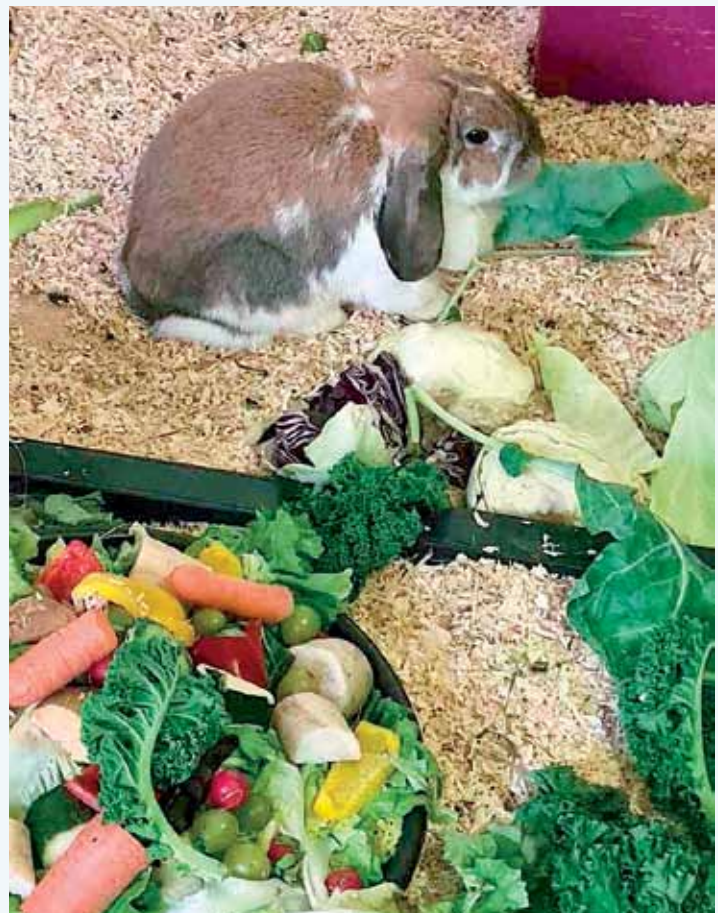
SELIGENSTADT (PM). Molly sehnt sich nach einer neuen Umgebung.

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](mailto:info@tsvseligenstadt.de)





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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

Wir lassen  
keinen **kalt**



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



statt 4,85  
**2,50**

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



statt 13,95  
**7,-**

**Rekord  
Braunkohlebricketts**  
Für lang anhaltende Wärme, ohne Zusatz von Bindemitteln, bis zu 6x längere Brenndauer als Brennholz, kein sägen, hacken, trocknen, Co<sup>2</sup> 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 Hartholzbricketts**  
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  
Braunkohlebricketts**  
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.

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

Folgen Sie uns auf:

