

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

17. Februar 2024

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 16.187

## DAHLER

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

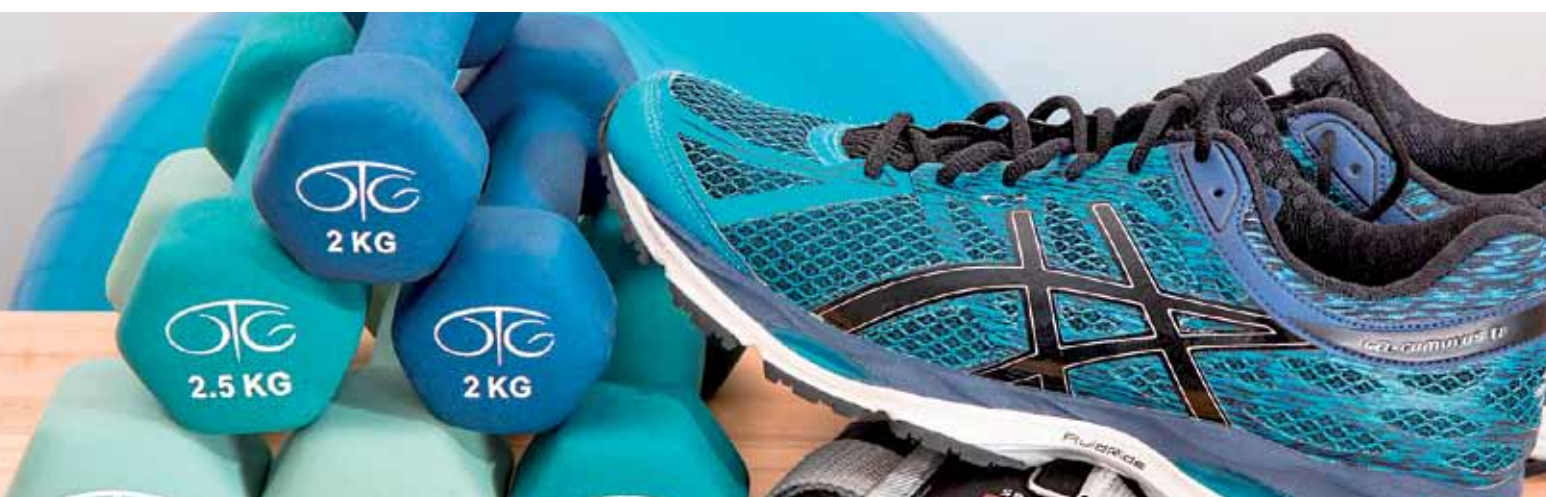
DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



Foto: Steve Buissonne / Pixabay



## Gesunder Muskelaufbau

Worauf Jugendliche beim Krafttraining achten sollten

## FIGUR ERFOLG GARANTIIERT

Wieder wohlfühlen im eigenen Körper!

## VITA NOVA

Am Schwimmbad 3, 63500 Seligenstadt  
Tel.: 06182-2 59 44 | [www.vitanova.de](http://www.vitanova.de)



# Worauf Jugendliche beim Krafttraining achten sollten

Immer mehr Jugendliche strömen in den vergangenen Jahren ins Fitnessstudio. Als Vorbild dienen dabei Fitness-Models auf Instagram bzw. anderen Sozialen Medien. Lange Zeit hielt sich allerdings das hartnäckige Gerücht, dass Krafttraining für junge Menschen ungesund und schlecht für die körperliche Entwicklung sei. Was ist also dran an den Vorbehalten und ab wann ist Krafttraining tatsächlich gesund?

Bankdrücken und Gewichte heben – was vor wenigen Jahren noch kritisch diskutiert wurde, gehört für viele junge Menschen heute einfach dazu. Auf der anderen Seite bewegen sich laut einer WHO-Studie 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von fünf bis siebzehn Jahren viel zu wenig.

Alarmierende Zahlen, die auch für Deutschland gelten. Trotzdem fragen sich gerade Eltern häufig, ob ihre Kinder bereits alt genug sind, um ins Fitnessstudio zu gehen.

## Krafttraining trägt bereits in jungen Jahren zu Entwicklung bei

Eines bereits vorweg: Wer erst im Jugendalter oder als Erwachsener mit Kraftsport anfängt, ist eigentlich schon spät dran. Der Grund: Je früher Bewegung zum Alltag gehört, desto besser ist das für die Entwicklung von Körpergefühl und für das Selbstverständnis für Bewegung.

Dass Kraftsport nicht immer direkt mit Hanteln und schweren Gewichten gleichgesetzt werden muss, zeigen schon jetzt viele Übungen und Spielformen für Heranwachsende im Kleinkindalter. „Spielerisches Krafttraining“ wie Klettern oder Toben empfehlen Experten daher schon recht früh. Auch gegen ein leichtes Krafttraining mit Gewichten bereits im Kindesalter spricht nichts. Ganz im Gegenteil – die neuromuskuläre Zusammenarbeit kann dadurch sogar noch effektiver trainiert werden als in späteren Lebensjahren. Die Behauptung, das



Foto: Engin Akyurt / Pixabay

Eine proteinreiche Ernährung spielt eine entscheidende Rolle beim Krafttraining, da Proteine die Bausteine für Muskelaufbau und -reparatur sind.

Während des Trainings werden Muskelfasern beansprucht und leicht beschädigt, und eine ausreichende Proteinzufuhr unterstützt die Regeneration und den Aufbau stärkerer Muskeln.

Krafttraining das Knochenwachstum negativ beeinflusst, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält. Es konnte nie wissenschaftlich belegt werden. Bewegungswissenschaftler gehen aktuell sogar von dem Gegenteil aus.

Demnach trage Krafttraining in jungen Jahren zum Wachstum der Knochen bei, vergrößere die Knochensubstanz und verbessere damit automatisch die Statik des Körpers.

Das Fazit lautet also: Wenn Krafttraining in jungen Jahren richtig ausgeübt wird, stärkt dies Knochenstrukturen, erhöht die Knochendichte und schützt unter Umständen sogar bis ins höhere Alter vor Verletzungen. Dabei gilt Krafttraining mittlerweile als genauso wichtige für unsere Gesundheit und Körperentwicklung wie Ausdauer-Sportarten.

## So trainieren junge Menschen richtig

Trotz aller Vorteile gibt es für Jugendliche beim Krafttraining einige Punkte, die unbedingt beachtet werden sollten:

- entscheidend ist, dass Übungen zur Kräftigung der Muskulatur gerade zu Beginn des Trainings intensiv von geschulten Personen begleitet werden.

- Ziel sollte dabei ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm sein, das individuell auf den körperlichen Entwicklungsstand der Heranwachsenden und abgestimmt wird.

- Eine saubere Ausführung der Bewegungen und die stufenweise Erhöhung der Gewichte zu den richtigen Zeitpunkten ist das A und O bei der Umsetzung des Trainingskonzeptes.

- Wer mehrmals wöchentlich trainiert, braucht außerdem Erholungspausen. Denn der Körper legt gerade in den Ruhephasen an Muskelmasse zu.

Außerdem gilt: Wer mehrmals in der Woche Krafttraining betreibt, sollte dies nach Möglichkeit durch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen ausgleichen. Dadurch kann gewährleistet werden, dass die Kondition des Herz-Kreislauf-Systems in einer ausgewogenen Balance zum erreichten Kraftaufbau steht.



Foto: Leopictures / Pixabay

# Tipps zur Pflege von Zimmerpflanzen

**(DRM).** Ein Hauch von Natur und Dschungel in den eigenen vier Wänden – Zimmerpflanzen verleihen Räumen nicht nur ein angenehmes Ambiente, sondern fördern auch das Wohlbefinden, indem sie die Luft reinigen. Damit die grünen Mitbewohner prächtig gedeihen, bedarf es einer gewissen Pflege. Hier sind einige Tipps für Menschen, die noch keinen grünen Daum haben.

## Standort

Wie Menschen haben auch Pflanzen ihre individuellen Vorlieben. Bevor man eine Pflanze kauft, sollte man sich über die Lichtbedürfnisse informieren und die Pflanze dementsprechend platzieren. Einige mögen es sonnig, während andere im Halbschatten aufblühen. Nur die wenigsten Pflanzen können in der prallen Sonne am Fenster oder in äußerst dunklen Räumen überleben.

## Wassergabe

Die goldene Regel aller Pflanzeneltern lautet: Weniger ist mehr. Das gilt nicht nur für Kakteen und Sukkulenten. Zu häufiges Gießen ist eine der Ursachen, weshalb Zimmerpflanzen eingehen. Denn tatsächlich brauchen die allermeisten von ihnen nicht so häufig Wasser. Wie viel Wasser eine Pflanze braucht, hängt von der Größe der Pflanze, Größe des Topfes, Standort und Jahreszeit ab. In den Wintermonaten brauchen Pflanzen weniger Wasser. Warum? Weil sie in dieser Zeit mit weniger Licht auch weniger wächst. Es empfiehlt sich hier halb so viel zu gießen, wie im Sommer.

## Nährstoffe

In jeder Erde werden nach und nach alle benötigten Nährstoffe von den Pflanzen aufgebraucht, sodass man entweder in frische Erde umtopfen muss oder man durch regelmäßige Düngegaben die Vorräte wieder auffüllt. Die Betonung liegt hier auf regelmäßig, denn zu viel Dünger ist für Pflanzen schädlich, sie können sogar bei einer Überdüngung durch die „Versalzung“ der Erde eingehen. Man sollte sich immer an die Dosierungsanleitung halten. Neben Düngemitteln, die man im Baumarkt oder Gartencenter kaufen kann, gibt es aber auch natürliche Dünger in Form von Hausmitteln. Kaffeesatz ist voll mit guten Nährstoffen für Pflanzen. Neben Phosphor, Stickstoff und Kalium sind noch viele weitere Mineralstoffe enthalten. Allerdings sollte man unbedingt darauf achten den Kaffeesatz ausreichend getrocknet zu haben, bevor man diesen unter die Erde der Pflanze mischt. Eierschalen enthalten viel Kalk. Ist das Gießwasser besonders kalkarm, kann man Eierschalen gut als Dünger für Pflanzen nutzen. Neben Kalzium liefern diese auch Magnesium, Phosphor und einige weitere Nährstoffe.

Zimmerpflanzenpflege ist eine Kombination aus Aufmerksamkeit, Geduld und Wissen über die individuellen Bedürfnisse jeder Pflanze. Durch die richtige Pflege werden Zimmerpflanzen nicht nur überleben, sondern in voller Pracht erblühen.

Foto: cottonbro-studio/pexels



Die Veranstaltungen  
finden am 23. und 24. März  
im Bürgerhaus Nieder-Roden statt.  
[www.laienspiel-nieder-roden.de](http://www.laienspiel-nieder-roden.de)

## „Hotel im Angebot“

Komödie von Michael Parker

**NIEDER-RODEN (PM).** So familiär und harmonisch wie bei den Proben geht es nicht immer zu im zum Verkauf stehenden Hotel Seeblick, das über dem Badestrand in Nieder-Roden thront. Denn illustre Gäste bringen die Pläne der Miller-Schwestern immer wieder durcheinander – sei es der tüddelige Dauer-gast Major Schneider, der nicht nur seiner Adjutantinnen mit seinen Anekdoten den letzten Nerv raubt, oder die nymphomane Hayley Harrington, die nichts anbrennen lässt.

trittskarten für die Komödie „Hotel im Angebot“ von Michael Parker sind erhältlich bei Ute Spahn (Tel. 771344), Gartenstadt Bücher sowie online unter [www.laienspiel-nieder-roden.de](http://www.laienspiel-nieder-roden.de). Die Veranstaltungen finden am 23. und 24. März im Bürgerhaus Nieder-Roden statt.

Foto: Veranstalter

Als der langersehnte Investor Philipp Leonhard mit seiner Frau endlich da ist und der Deal greifbar scheint, ist die Erleichterung nur von kurzer Dauer. Eine zweite Frau Leonhard und ein arabischer Scheich geben nicht nur den Verhandlungen frischen Wind...

Mit frischem Wind gehen auch die Proben der Laienspielgruppe Nieder-Roden in die heiße Phase. Nach zwei unerwarteten Umbesetzungen machen Roland Lenz und Yvonne Halabarda das Team komplett. Der Vorverkauf läuft und Ein-

*Goldhaus  
Obertshausen*

**ANKAUF VON:**

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

Seit 20 Jahren ihr  
Experte vor Ort!

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

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

# Rezept-Tipp

## Klassisches Gulasch mit Semmelknödel

### Zutaten für das Gulasch (4 Personen):

- 800 g Rindergulasch
- 4 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Tomatenmark
- Butter oder Öl zum Anbraten
- 400 ml Rinderfonds
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### Zutaten für die Semmelknödel (4 Personen):

- 500 g Knödelbrot
- 2 Eier
- 300 ml Milch
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### So geht's:

Für das Gulasch: Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in einem Bräter oder einem Topf mit etwas Butter oder Öl anbraten.

Wenn die Zwiebel schön glasig geworden sind aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Nun nach und nach das Rindergulasch anbraten. Dies erfordert ein bisschen Zeit, wenn man jedoch das gesamte Fleisch auf einmal brät, wird die Brattemperatur zu gering. Das Fleisch ausschließlich mit ein bisschen Salz würzen.

Am Schluss das gesamte Fleisch in den Bräter füllen, Zwiebeln hinzugeben und nun auch die geschnittenen Paprika und den klein geschnittenen Knoblauch untermischen. Das Tomatenmark ebenfalls in den Bräter geben und gut unterrühren, sodass es mit angebraten wird. Dadurch verliert das Tomatenmark seine bittere Note. Fleisch,

Zwiebeln und Co. anschließend mit Rotwein ablöschen und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sich gut einreduziert hat. Anschließend den Rinderfonds aufgießen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gulasch mindestens 3 Stunden und geschlossenem Deckel simmern lassen.

Für die Semmelknödel: Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig anbraten. Die Milch in einem Topf erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Die Masse für mindestens 20 Minuten einweichen lassen. Nun die Eier, Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu der Masse geben und gut durchkneten.

Je nach Konsistenz den Teig mit Semmelbröseln verbessern. Aus dem Teig Knödel formen und in sehr heißem, aber nicht kochendem, Wasser für circa 25 Minuten ziehen lassen.

Textquelle: DRM



# Reizdarmsyndrom: Fakt oder Fiktion?

Gesundheits-Experten entschlüsseln die hartnäckigsten Mythen rund um das Thema Reizdarm

**Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen. Viele Deutsche leiden gelegentlich an einem oder mehreren dieser Symptome. Treten diese Darmbeschwerden jedoch immer wieder auf, handelt es sich meist um ein Reizdarmsyndrom. Doch was ist das Reizdarmsyndrom eigentlich genau? Und kann man den gängigsten Reizdarm-Mythen Glauben schenken? Unsere Experten haben den Faktencheck gemacht!**

## Mythos 1: Reizdarm ist eine Erkrankung des 21. Jahrhunderts.

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich keineswegs um eine neue Zivilisationskrankheit oder gar eine Modeerscheinung. Schon Hippokrates, oft als „Vater der modernen Medizin“ bezeichnet, beschrieb bereits vor über 2000 Jahren einen Patienten mit Abdominalbeschwerden, verändertem Stuhlverhalten, Blähungen und Stuhldrang – kurz: mit typischen Reizdarmsymptomen. Die Ursache jedoch blieb für ihn rätselhaft.



Mikroskopbild: Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75

## Mythos 2: Reizdarm – alles nur Einbildung?

Auch wenn Darm und Psyche eng zusammenhängen, ist der Reizdarm keine Einbildung. Die immer wieder auftretenden Symptome beruhen auf krankhaften Veränderungen im Körper. Die Beschwerden an sich mögen für Außenstehende nicht dramatisch wirken, verringern die Lebensqualität Betroffener jedoch beträchtlich – insbesondere, wenn sie wiederkehrend und in den ungünstigsten Momenten auftreten.

## Mythos 3: Die Ursache von Reizdarm ist ungeklärt.

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache chronischer Darmbeschwerden ist. Schon kleinste Schädigungen reichen aus, um Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen zu lassen. In der Folge wird das enterische Nervensystem gereizt, es kommt zu wiederkehrendem Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.<sup>1</sup>

## Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem: Ein Reizdarm äußert sich in unterschiedlichen Symptomen. Betroffene können an einem Tag an Bauchschmerzen oder Blähungen leiden, am nächsten an Durchfall. Daher greifen Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, zu kurz.

Hoffnung kommt nun aus der Wissenschaft. Ein Münchner Forscherteam wollte einen Weg finden, Reizdarm-Betroffenen zu helfen: Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung.

## Durchbruch in der Forschung

Im Laufe der Zeit stießen sie auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens *B. bifidum* MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten sie zwei Goldstandard-Studien durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms *B. bifidum* MIMBb75 sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.<sup>2,3</sup>

## Von der Idee zum Produkt

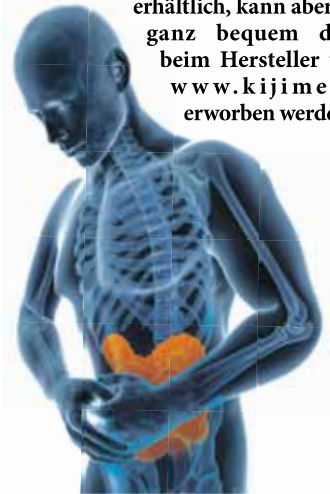
Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt Kijimea Reizdarm PRO, das den Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg spricht Bände: Mittlerweile

ist Kijimea Reizdarm PRO das meistverkaufte Medizinprodukt gegen Reizdarmbeschwerden in vielen europäischen Ländern.<sup>4</sup>

Kijimea Reizdarm PRO gilt als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Lieferschwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

**Tipp: Viele Kunden kaufen schon beim ersten Mal gleich drei Packungen, damit sie nicht Gefahr laufen, bei einem Ausverkauf die Einnahme nicht fortsetzen zu können. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter [www.kijimea.de](http://www.kijimea.de) erworben werden.**



<sup>1</sup> Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol*. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • <sup>2</sup> Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*. 2011;33(10):1123-1132. doi:org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • <sup>3</sup> Andresen V, Gschwendner M, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • <sup>4</sup> Insight Health, MAT 10/23. u.a. DE, AT, ES, IT. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

**Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.**



- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt<sup>5</sup>

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea Reizdarm PRO**  
(PZN 15999676)

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

# Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

**Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.**

Stress, Alltagsstress und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf

der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

## Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt

dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

## Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke:

**Deseo**  
(PZN 04884881)

[www.deseo.net](http://www.deseo.net)



Abbildung Betroffenen nachempfunden

Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. [www.deseo.net](http://www.deseo.net) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

## Elternakademie Langen

Vorträge für Eltern, Großeltern, Betreuer von Kindern und Interessierte

**LAMGEN (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.

**Di., den 20. Feb. um 17.00 Uhr**  
**Erste Zeit zu dritt**  
**Eine Familie entsteht – wer wir sind und was wir jetzt brauchen.**

**Referentin: Kathrin Kuhrke,**  
**Systemische Beraterin & Therapeutin,**  
**zert. Familylab-Trainerin**

Werdende und junge Eltern erleben eines der größten Abenteuer des Lebens. Vorfreude und Spannung bestimmen die Zeit der Schwangerschaft und der ersten Zeit zu dritt. Der Workshop bietet Paaren und Einzelpersonen die Gelegenheit sich auf die Themen einzustimmen, die diese Phase mit sich bringt. Wie wollen wir die ersten Wochen nach der Geburt gestalten? Wie werden wir den Bedürfnissen unseres Babys gerecht? Welche Veränderungen stehen für unsere Partnerschaft an? Wie können wir als Familie zusammenwachsen? Was möchte ich mir selbst oder uns bewahren? Der Workshop bietet Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit den eigenen Erwartungen, Hoffnungen und Sorgen und betont dabei die Individualität jeder Familie. Anmeldung und Information unter: **Tel.: 06103 / 912 6 19 08**  
**s.vetter@asklepios.com**

## Das Gold des Gartens

Tipps für den unkomplizierten Einstieg in das Kompostieren



Recycling in Reinkultur: Mit einem eigenen Komposter gewinnen Gartenbesitzer hochwertigen Naturdünger. Foto: dj-d-k/STIHL

**(DJ-D-K).** Warum immer wieder Dünger kaufen, wenn die Natur hochwertige Materialien quasi frei Haus liefert? Mit einem Komposter lässt sich das sprichwörtliche Gold des Gartens selbst gewinnen. Der dabei entstehende Humus ist ein wertvoller Dünger. „Er sorgt für lockere und nährstoffreiche Böden, ist ein effektiver Wasserspeicher und fördert insgesamt ein gesundes Pflanzenwachstum“, erläutert der Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner. Obst- und Gemüseabfälle aus der Küche lassen sich ebenso in Humus verwandeln wie Schnittgut aus dem Garten. Ein Häcksler hilft, große Äste für den Komposthaufen zu zerkleinern. Den Komposter können Gartenbesitzer entweder als fertigen Behälter kaufen oder aus Holz selbst bauen. Wie das unkompliziert gelingt, erklärt eine Anleitung etwa unter [www.stihl.de](http://www.stihl.de).

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 6

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

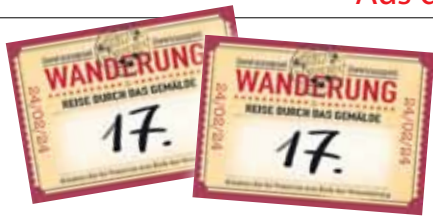
7	9	2	4	3	5	6	1	8
8	3	5	9	1	6	2	7	4
4	6	1	8	2	7	3	5	9
6	4	3	2	8	1	7	9	5
2	5	8	7	9	4	1	3	6
9	1	7	5	6	3	8	4	2
1	2	6	3	5	9	4	8	7
5	8	4	1	7	2	9	6	3
3	7	9	6	4	8	5	2	1

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





# Kunst und Gewinnspiel



**HANAU (PM).** Kunst trifft Genuß & Spaß: Hanauer Künstlerinnen Natalia Koziar und Lia Lemberg zeigen ihre Gemälde und Zeichnungen im Weinladen am Freiheitsplatz. Am Samstag, 24. Februar 2024, ab 17:30 Uhr, erhalten alle Besucher ein „Kino-Ticket“ mit einer Nummer. Im Laufe des Abends werden zwei von diesen Nummern aus dem Hut gezogen und gewinnen je eine kleine künstlerische Überraschung!

## Dreidimensionale Leinwand

„Reise durch das Gemälde“ ist ein Kurzfilm besonderer Art, bei dem Lia Lemberg die Zuschauer in die zauberhafte Atmosphäre der Werke eintauchen lässt. Hier erhält der Betrachter nicht nur die Möglichkeit, das Gemälde von außen anzuschauen, sondern auch in das Gemälde hinein zu gehen. Diese innovative Darstellung wandelt zweidimensionale Kunst in drei Dimensionen um. Begleitet von passender Musik scheinen die Gemälde den Betrachter zu umfassen und ihn hinein zu ziehen. Weitere Information: [www.hanau-art13.com](http://www.hanau-art13.com)

**Eröffnung am 24. Februar 2024, um 17:30 Uhr**  
**Adresse: Der Weinladen, Nordstraße 20, 63450 Hanau**



**20. FEB 2024**  
**17.30 Uhr**

Vortrag für Eltern & Interessierte

## ERSTE ZEIT ZU DRITT

### Neue Bedürfnisse & Anforderungen

Asklepios Klinik Langen, Konferenzräume  
 Röntgenstraße 20, 63225 Langen

**Kathrin Kuhrke, Systemische Beraterin (IFW, SG), Systemische Therapeutin (IFW), Zert. Family-Lab Trainerin**

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, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

**Rhein Main Verlag**

**21**  
Zeitungen

**30**  
Ausgaben

**718T**  
Haushalte

**ECHT OKAL REGIONAL**

**NEWS**

**DER FRANKFURTER**  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

**Verlagshaus Taunus**  
MEDIEN GMBH

**meinsüd hessen**

**EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT**

**Rodgau Zeitung**

**HEIMATBLATT RÖDERMARK**

**NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN**  
Unsere Heimat

**Odenwälder Journal**

**MÜNSTERER ANZEIGEBLATT**

**DER ISEBORJER**

Südhessen in einem Verlag | [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

### Die Faszinierende Symbiose: David Bowie und Max

Eine Geschichte von Verschiedenheit und Verbundenheit

(OAI). Es war einmal in den aufregenden 70er Jahren, als die schillernde Welt des Rock'n'Roll von einem Mann mit außergewöhnlichem Talent und einem treuen Begleiter mit besonderen Merkmalen belebt wurde. David Bowie, der ikonische Musiker und Stil-Ikone, und sein treuer Begleiter Max – ein Hund mit unterschiedlich gefärbten Augen, hatten eine einzigartige Verbindung, die weit über das Offensichtliche hinausging.

David Bowie hatte nicht wirklich verschiedene Augen; es schien nur so aufgrund einer Anomalie in seinen Pupillen. Bowie hatte eine Anisokorie, eine Bedingung, bei der die Pupillen unterschiedlich groß sind. Bei

ihm war es so, dass seine linke Pupille aufgrund einer Verletzung in seiner Jugend dauerhaft erweitert war. Dadurch wirkte es so, als ob er unterschiedlich gefärbte Augen hätte.

Dieses Merkmal trug zu seinem einzigartigen und auffälligen Aussehen bei, was Bowie zu einem noch markanteren und unverwechselbaren Künstler machte. Es wurde Teil seines Charakters und seiner Identität, aber es war keine bewusste Entscheidung von seiner Seite.

Die Menschen, die Bowie in dieser Zeit begegneten, waren fasziniert von seinem Aussehen. Sein legendärer Ziggy Stardust-Look wurde durch seine Anisokorie

verstärkt, was dazu führte, dass seine Pupillen unterschiedlich groß erschienen. Dieser scheinbare Makel verlieh ihm eine mystische Aura, die die Fans weltweit in ihren Bann zog.

In Bowies Leben spielte jedoch nicht nur die Anisokorie eine Rolle. Max, sein treuer Hund, war nicht nur ein vierbeiniger Begleiter, sondern auch ein Spiegelbild von Bowies einzigartigem Charme. Max hatte Heterochromie, was bedeutete, dass eines seiner Augen strahlend blau war, während das andere in warmen Brauntönen schimmerte. Ein Zufall der Natur, der die Verbindung zwi-

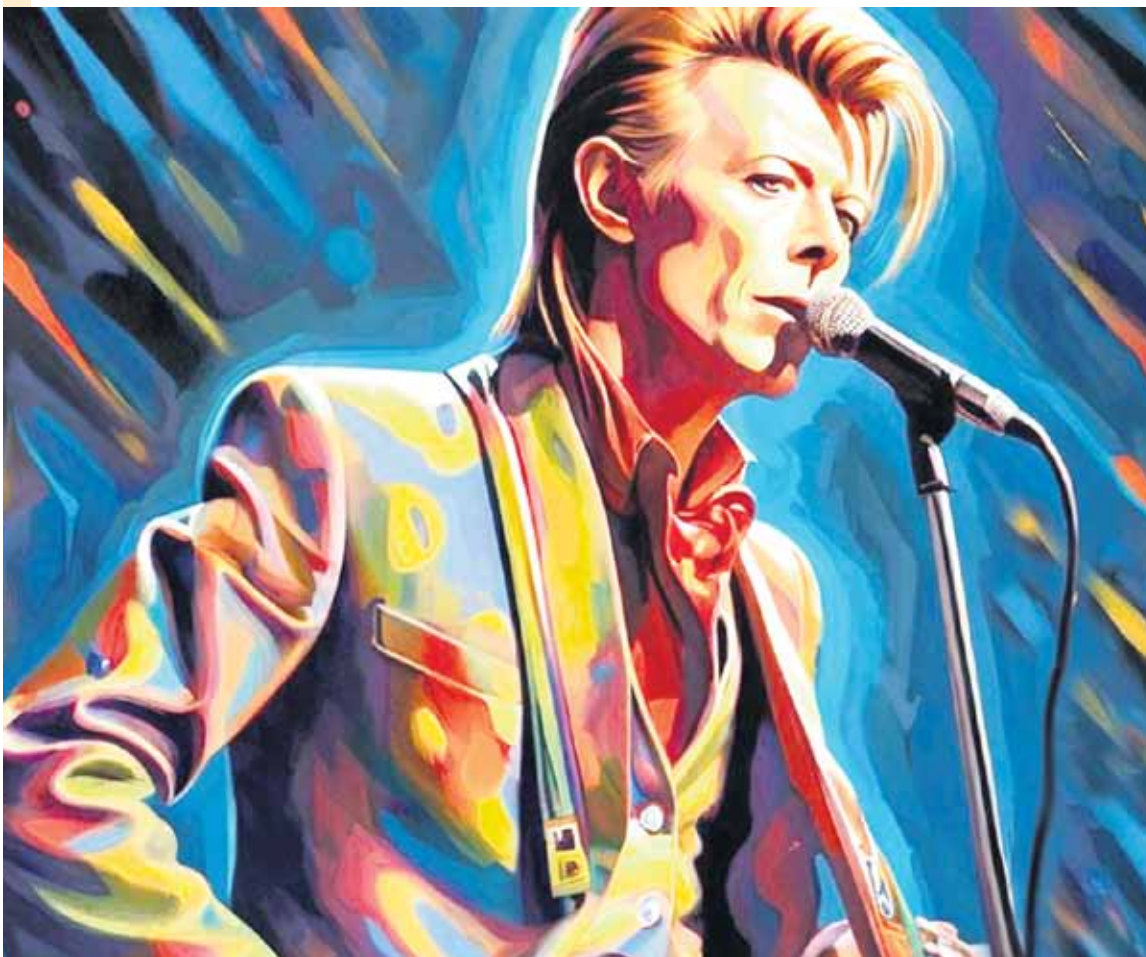
schen Mensch und Hund noch spezieller machte.

Bowie und Max waren nicht nur durch ihre visuellen Merkmale verbunden, sondern auch durch ihre kreative Energie. Während Bowie auf der Bühne die Massen verzauberte, war Max sein stummer, aber loyaler Zuhörer im Backstage-Bereich. Die beiden teilten eine tiefe Verbindung, die über Worte hinausging. In stillen Momenten fanden sie Inspiration und Trost ineinander.

Obwohl die Welt von Bowies musikalischem Genie erobert wurde, zog auch Max die Aufmerksamkeit auf sich. Menschen waren fasziniert von der Harmonie zwischen dem Rockstar und seinem tierischen Begleiter. Einmal wurde Max sogar für ein Fotoshooting mit Bowie gebeten, und die Bilder gingen um die Welt, die zwei ungleiche, aber perfekt abgestimmte Wesen zeigten.

In der Geschichte von David Bowie und Max wird deutlich, dass Schönheit oft in der Unterschiedlichkeit liegt. Diese beiden Seelen, die durch Zufall und Kreativität miteinander verflochten waren, zeigten der Welt, dass wahre Verbindung keine Grenzen kennt. David Bowie und Max, eine Geschichte von Verschiedenheit und Verbundenheit, die noch heute die Herzen der Menschen berührt.

Abbildungen: KI



# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**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 Werteschätzung. 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

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

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

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

## ▶ Stellen

**Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen!** Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen. Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

**Haushaltshilfe für 4-5 Std. an 1-2 Tagen in Seligenstadt gesucht.** Deutschkenntnisse zur einfachen Verständigung sind erwünscht. Sie benötigen einen akt. Erste-Hilfe-Kurs. Std.-Lohn auf Anfrage. ☎ 0170 - 90 43 014

**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, Edeka, Fahrrad Franz, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, POCO, Rossmann, Siemens AG, Schäfer Dein Bäcker, Sparkasse Offenbach, 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 · Zustellorganismen · 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:** 718.228

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

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

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

# Tier der Woche

Tiervermittlung in  
Südhessen



Grafik: freepik



# Tommy

HTB (PM). Tommy ist ein wirklich sehr kleiner und total lieber Hund. Absolut verträglich – sogar mit Katzen. Auch in einer Familie mit Kindern könnte er einziehen. Die Kinder sollten

nur schon etwas Hunderfahrung haben, weil er so klein ist. Tommy ist 4 Jahre alt, 27 cm groß und wiegt 6 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

**NORMA®**  
AUSBILDUNG BEI NORMA

**DUALES STUDIUM**  
WIR SUCHEN STUDIERENDE



Die praxis- und anwendungsorientierte Ausbildung in Kombination mit einem Bachelor-Studium auf wissenschaftlichem Niveau erfolgt in einem dreijährigen Studiengang, der sich aus theoretischen Studienzeiten und praktischen Ausbildungszeiten im Wechsel zusammensetzt.

**BACHELOR OF ARTS** (m/w/d)  
STUDIENRICHTUNG BETRIEBSWIRTSCHAFTSLEHRE

- Allgemeine bzw. Fachgebundene Hochschulreife
- Belastbarkeit und Verantwortungsbereitschaft

- Bereitschaft zur Mobilität
- Interesse für den Handel
- Gute Allgemeinbildung
- Teamfähigkeit

**WIR BIETEN**

**Top Vergütung**

- 1. Jahr: 1.550 €
- 2. Jahr: 1.650 €
- 3. Jahr: 1.850 €
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Hervorragende Ausbildung
- Ausgezeichnete Karriere-chancen nach dem Studium

**AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?  
DANN JETZT BEWERBEN!**

**RHE.verkauf@norma-online.de**  
**NORMA** Lebensmittelfilialbetrieb  
**Stiftung & Co. KG**  
**Niederlassung Rheinböllen**  
z. Hd. Frau Andrea Joosten  
In der Wester 1, 55494 Rheinböllen

**KARRIERE-BEI-NORMA.DE**

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

# 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](mailto: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](http://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!

