

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

13. April 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381

DAHLER

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

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



Zur Website:



Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

PENNY

Bitte beachten Sie unsere Beilage
in Teilen dieser Ausgabe!

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6–7



Wir informieren Sie:

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
- bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal
durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer
Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die
Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen
ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der
Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Mög-
lichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefach-
kräften beraten und schulen zu lassen.

Kostenlose Schulung
für Pflegepersonen
Wir beraten/schulen Sie!
0 61 82 - 955 46 55

Ihr ambulanter Pflegedienst
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen
Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt
www.pflegekraeftig.de



ENGEL ELEKTROMOBILE

der eFachhandel seit 2009

für: e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile

Für Pendler, Sport und Freizeit

- Ihr Einkaufserlebnis bei uns!
Große Auswahl, beste Beratung!
- > 60ebike immer fahrbereit
 - > 14Jahre Erfahrung, Verkauf, Beratung, Werkstatt
 - > Familienbetrieb, wir kümmern uns
 - > hol-bring Service
 - > Teststrecke, ausführlich testen
 - > Lagerverkauf bis 25%



ENGEL ELEKTROmobile GmbH - Tel. 06103 386 9449
Gleisstraße 3, Nähe REWE 63303 Dreieich/Dr'hain
www.elektromobile-rhein-main.de info@lautlos-durch-rhein-main.de



Windkraftwerke fürs eigene Dach

(DRM). Während PV-Anlagen in den vergangenen Jahren stetig mehr wurden und durch die Balkonkraftwerke nun für jeden erschwinglich sind, sind Windkraftanlagen im Privatbereich noch kaum verbreitet. Dennoch gibt es bereits Kleinwindkraftanlagen, die auf Privatdächern montiert werden dürfen.

Braucht man für Kleinwindkraftanlagen eine Baugenehmigung?

Hierzu gibt es keine allgemeingültige Aussage, es kommt immer auf die Genehmigungsbehörde vor Ort an. Wer sich mit dem Gedanken befasst, eine Kleinwindkraftanlage zu kaufen, sollte vor Ort nachfragen. Sie müssen aber unbedingt den Vorschriften für Schattenwurf und Lärm genügen. Außerdem sollte man ein Statisches Gutachten einholen, sowie mit der Gebäudeversicherung sprechen. In Bayern darf die Anlage maximal zehn Meter über das Haus reichen und im freien maximal zehn Meter sein.

Welche Typen gibt es?

Es gibt aktuell zwei Typen von Kleinwindkraftanlagen, die am Markt verfügbar sind:

- Horizontale Windkraftanlagen sind ihren großen Vertretern nachgeahmt und funktionieren nach dem ähnlichen Prinzip. Im

Privatbereich gibt es vorwiegend Geräte mit zwei Rotorblättern, selten mit Dreien. Generell sorgen horizontale Windkraftanlagen für höhere Erträge.

- Vertikale Windkraftanlagen haben die Rotorblätter so montiert, dass sie sich um die eigene



Der richtige Standort ist für einen guten Ertrag bei Windkraftanlagen entscheidend. Eine gute Einschätzung, ob der eigene Standort geeignet ist, gibt es beim Deutschen Wetterdienst. Gegen eine Gebühr kann man hier das regionale Windpotenzial erfragen. Eine erste Einschätzung findet man im globalen Windatlas.

Achse drehen und dadurch den Strom erzeugen. Sie haben den Vorteil, dass Sie nicht so sehr in das Landschaftsbild eingreifen und bereits bei geringeren Windstärken Strom erzeugen.

Der richtige Standort

Entscheidend für einen guten Ertrag bei Windkraftanlagen ist immer der Standort. Eine gute Einschätzung, ob der eigene Standort geeignet ist, gibt es beim Deutschen Wetterdienst. Gegen eine Gebühr kann man hier das regionale Windpotenzial erfragen. Eine erste Einschätzung findet man im globalen Windatlas.

Hohe Gebäude, Masten und Bäume mindern den Windertrag. Deshalb gilt die Faustregel. Umso höher das Windrad montiert ist, umso besser ist der Ertrag. Deshalb sind ländliche Flächen eher geeignet, wie städtische Räume mit ein wenig Tüftelei und Messungen lassen sich aber in stark bebauten Gebieten Windkanäle identifizieren und ausnutzen.

Wie viel kosten Kleinwindkraftanlagen?

Die Preise für zertifizierte Anlagen beginnen bei rund 3.000 Euro. Man sollte auch keineswegs Anlagen kaufen, die nicht zertifiziert und zugelassen sind, da sonst der Elektriker diese möglicherweise nicht montiert. Es gibt mittlerwei-

le aber auch zugelassene Windkraftanlagen, die in die Steckdose eingespeist werden dürfen. Dennoch sollte bei der Montage auf dem Dach auf Fachpersonal vertraut werden. Hierbei geht es nicht nur um die Montage, sondern auch um die Sicherheit bei der Arbeit auf dem Dach.

Lohnen sich Kleinwindkraftanlagen?

Die Verbraucherzentrale meint nein. „Die Erträge der Windkraftanlagen sind sehr klein und hängen stark vom Standort ab. Die Qualität dieser Anlagen ist nicht immer so ausgereift wie bei Solaranlagen, allein schon deshalb, weil nur geringe Stückzahlen produziert werden. Obendrein droht noch Ärger mit Nachbar*innen durch Vibrationen und Geräusche. Von einem wirtschaftlichen Betrieb kann keine Rede sein,“ heißt es auf der Website des Vereins. Etwas anders sieht das Fritz Unger, Gründer der SkyWind Energy GmbH. „Kleinwindkraftanlagen können sich lohnen, wenn diese ordentlich hergestellt wurden, die Stromerzeugung zuverlässig ermittelt wird und die Nachhaltigkeit gegeben ist. Leider gibt es auch hier viele schwarze Schafe und unseriöse Angebote im Internet zu finden.“

Wir können nur empfehlen zu vergleichen und nicht auf billige Ware aus Fernost hereinzufallen.“

Schnelle Entspannungsübungen für den Alltag

(DRM). Manchmal braucht man im Alltag eine kleine Entspannungspause. Aber nicht immer hat man die Möglichkeit sich zurückzuziehen und eine Stunde in unserer Erholung

zu investieren. In diesem Fall helfen kurze Übungen zur Entspannung, die sich überall und ohne Hilfsmittel durchführen lassen.

Sich strecken

In stressigen Situationen neigen wir dazu uns zu verspannen und den Körper zusammensinken zu lassen. Um dem entgegenzuwirken, hilft es sich bewusst zu strecken. Die Arme über den Kopf ausstrecken und die Beine so lange wie möglich machen. Oder sich kurz auf den Boden legen und den ganzen Körper lang machen. Das lockert die Muskeln und beugt Verspannungen vor. Eine ähnliche Methode ist das An- und Entspannen von Muskeln. Einfach den ganzen Körper für fünf Sekunden anspannen und die Luft dabei anhalten. Anschließend lockerlassen und die Gliedmaßen durch Schütteln lockern.



Mit dem Körper pendeln

Stelle dich für diese Entspannungstechnik aufrecht hin. Die Füße sollten etwa hüftbreit auseinander sein. Die Arme locker nach unten hängen lassen und den Oberkörper schwingvoll nach links und rechts drehen. Die Arme dabei mitnehmen.

Entspannen mit Musik

Entspannung läuft hier nach dem Motto „Erlaubt ist was gefällt“ ob ein Klavierkonzert von Beethoven, eine Rockhymne oder das Album mit den Partyhits – bei welcher Musik man entspannt, ist sehr individuell. Gerne auch einmal etwas lauter aufdrehen, wenn es die Örtlichkeit zulässt.

Foto: pexels/ivan-samkov

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

www.rheinmainverlag.de

RheinMainVerlag

BAUHAUS www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

Blome Wäschespinne 'DuoMatic 55'
Länge Wäscheleine 55 m, Belastbarkeit 5 Waschmaschinenfüllungen, UV- und witterungsbeständig, integrierte Leinenautomatik, Made in Germany
2357741

statt 199,-
119,-

Jetzt 40,- € Cashback* sichern!

Gloria Power for All 18V Bodenreinigungsbürste 'MultiBrush li-on Plus'
18 V, ohne Akku, Akkutyp Li-Ionen, 450 - 1.260 U/min, über 9 integrierbare Aufsätze, werkzeuglos wechselbar, höhenverstellbares Aluminiumrohr mit Führungsriff, kompatibel mit allen BOSCH 18V POWER FOR ALL Akkus
28971454

statt 118,-
99,-

BAUHAUS 'Eurobehälter'
76 l, L 60 x B 40 x H 40 cm, geschlossen, stapelbar, Deckel separat erhältlich
23091214

statt 19,50
15,-

Vileda Ultramax Reinigungssystem und Eimer
1 x Ultramax Eimer mit Auswinger, 1 x Ultramax Wischer, 1 x Mikrofaserbezug, geeignet auch für Parkett und Laminat, Mikrofaser-Wischbezug, mit Noppenstruktur
29238383

statt 24,95
19,-

Kärcher Hochdruckreiniger 'K 5 Pure Home'
2.100 W, Betriebsdruck 20 - 145 bar, Fördermenge max. 500 l/h, schnelles Verbinden des Schlauches per Quick Connect, wassergekühlter Motor für ausdauerndes Arbeiten, mit Reinigungsmittelansaugung
26506124

statt 349,-
329,-

Mellerud Grünbelag-Entferner
Anwendungsfertig Lösung in der praktischen Gießkanne, verhindert die Neubildung von Algen, dient dem Werterhalt der Untergründe, beugt Flechtenbildung vor, 5 l (1 l = 0,70)
19127984

statt 3,99
3,49

Neptun Drucksprüngerät 'NSG 500'
Max. Betriebsdruck 3 bar, Schnellschlußventil mit Fiberglassprühlanze, hochwertiger Kunststoff, inklusive Tragegurt, vielseitig einsetzbar, 5-l-Volumen
20345116

statt 16,99
15,-

* HD-Reiniger K4 kaufen, Kaufnachweis hochladen und 40,- € Cashback sichern. Vollständige Infos, eine Auflistung aller Aktionsgeräte und Aktionsbedingungen unter: www.karcher.de/hd-aktion

Alle Angebote nur gültig bis 27.4.2024 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:



KLIMA FAIR SCHONEN.

MIT DEN GÜNSTIGEN ENTEGA FAIR-TARIFEN FÜR ÖKOENERGIE.



Jetzt wechseln auf entega.de

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



Mein Job & Ich

Gesundheit

ANZEIGE

Ohne Gesichtsrötungen durch den Frühling

Eine Spezialcreme aus der Apotheke kann sofort helfen

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase – gerade im Frühling, wenn die Haut extremen Wetterwechseln ausgesetzt ist. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.



Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. **Sofort-Effekt:** Die mikroverkapselten Pigmente geben direkt

bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. **Langzeit-Effekt:** Die Formulierung mit dem Aktivstoff α -Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. **Schutz-Effekt:** Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98% der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

Tipp für unsere Leser: Jetzt Deruba auf pureSGP.de online bestellen und tolle Rabatte sichern.

Jetzt testen und Deruba auf pureSGP.de

online bestellen und bis zu 19% sparen!

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



(Abbildungen Betroffenen nachempfunden)

Thema: Rheumatische Schmerzen

Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert

Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen

und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



www.rubaxx.de

JETZT NEU
180g Vorteils-packung

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



am 3. Mai, 20 Uhr, in der
Maintalhalle Mainaschaff!
mein südhessen verlost
3 x 2 Karten

Erleben Sie diese spannende Kriminal- komödie

„ACHT FRAUEN“ mit Bühnenmusik

MAINASCHAFF (RA). Eine abgelegene Villa, ein verschneiter französischer Ort. Weihnacht. Eine wohlhabende Familie kommt zusammen, um das Fest zu feiern. Sieben Frauen, die achte erscheint unerwartet, nachdem der Hausherr tot aufgefunden wird. Grausam ermordet, ein Messer steckt in seinem Rücken. Tot sind auch Telefon, Autos. Der Schnee liegt meterhoch, man ist von der Außenwelt abgeschnitten. Eine fatale Situation. Panik kommt auf. Ist der Mörder vielleicht noch im Haus? Dazu Misstrauen, Verdächtigungen. Denn eines wird schnell klar: In diesem Fall muss der Mörder eine Mörderin sein! Keine der Damen hat ein Alibi, alle haben ein Motiv, jede ein Geheim-

nis, jede verstrickt sich im Lauf der aberwitzigen Geschichte mehr und mehr in einem Netz aus Lügen und Heimlichkeiten. Acht Leidenhaften mit ihren aufgestauten Lebensträumen, Frustrationen und Verletzungen prallen auf- und gegeneinander. Seien Sie als Zuschauer mit dabei und senden Sie bis zum 22. April eine E-Mail an Gewinnspiel@rheinmainverlag.de und dem Kennwort „ACHT FRAUEN“ Maintalhalle Mainaschaff; und mit etwas Glück sind Sie am Freitag, 3. Mai, in der Maintalhalle!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sie werden dann per E-Mail oder telefonisch informiert.



MAIN KULTUR
ASCHAFF PROGRAMM

PROGRAMM FÜR KINDER:



© E. Coenders

Sonntag, 21. April 2024, 15 Uhr

DAS NEINHORN

Theater mit viel Musik,
nach dem Kinderbuchhit von
Marc Uwe Kling in der Bühnenversion
von Kirschkeim Compes & Co.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Preise: Euro 12 für Kinder
und Euro 14 für Erwachsene

Freitag, 3. Mai 2024, 20 Uhr

ACHT FRAUEN

Keine der Damen hat ein Alibi, alle haben
ein Motiv, jede ein Geheimnis.
Kriminalkomödie von Robert Thomas mit
Bühnenmusik von Franz Wittenbrink.

Preise: Euro 28 und Euro 26



© Hermann Posch

Maintalhalle MAINASCHAFF
Jahnstraße 50

Online-Ticketing und Kartenverkauf: www.mainaschaff.de

Veranstalter: Gemeinde Mainaschaff, Kulturamt

Hauptstraße 10-12, 63814 Mainaschaff

Tel. 06021/705-22 oder 23, E-Mail: kulturamt@mainaschaff.de

mein südhessen
NOTDIENSTE
13. bis 19. April

13 WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106 / 6 2775 30

14 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66

15 LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34

16 STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08

17 SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84

18 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106 / 92 61

19 BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende!
Erste Hilfe

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf 0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt 0 6182 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt 0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach 0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach 0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom 0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser 0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht 0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 6182 / 87-0

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 14

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

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

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





myjob.de Mein Job & Ich

Lebensversicherungen BGH-Urteil:

ANZEIGE

Hohe Entschädigungen für Versicherte!

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – Ihnen kann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der viel zu hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge

auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass Sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So können Sie im Idealfall bis zum Doppelten der eingezahlten Beiträge zurückerhalten. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt – in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie online unter: www.helpcheck.de/geldzurueck

Abnehmen bei Diabetes

ANZEIGE

Bereits eine Gewichtsabnahme¹ um 5 % verringert das Risiko an Typ 2 Diabetes zu erkranken. Übergewicht ist einer der Risikofaktoren für Typ 2 Diabetes. Insbesondere das Bauchfett fördert über seine Botenstoffe eine chronische Entzündungsreaktion und spielt eine Schlüsselrolle bei der Entstehung der Krankheit. Hier stehen Insulinresistenz und erhöhte Blutzuckerspiegel im Vordergrund.

Abnehmen mit formoline L112 EXTRA unterstützt die Diabetes-Therapie

Abnehmen hilft bei Diabetes Typ 2 die Insulinresistenz zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Leichter abnehmen mit formoline L112 EXTRA und die Gesundheitswerte verbessern

Studien^{2,3} zeigen, dass sich bei Anwendung von formoline L112 die Diät-Leistung um mehr als 50 % erhöht. Auch



die Entzündungswerte verbesserten sich, ebenso wie die Blutfett- und Blutzuckerwerte.^{2,3} Neben einer deutlichen Senkung des Insulinspiegels konnte auch die Insulinresistenz reduziert werden.²

Einfache Anwendung und gut verträglich

2 x täglich 2 Tabletten formoline L112 EXTRA mit reichlich Flüssigkeit zu den beiden Mahlzeiten

mit dem höchsten Fettgehalt annehmen. formoline L112 EXTRA verträgt sich sehr gut mit einer Insulintherapie.

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

- **Wirk-Ballaststoffe in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **klinisch belegte Gewichtsabnahme von -12,7 % in 12 Monaten³**
- **mit formoline L112 signifikante Senkung von: Insulinresistenz um -24 %, Insulinspiegel um -21,8 %²**



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) Diabinfo. Das Diabetesportal. Diabetes in Deutschland. <https://www.diabinfo.de> (Stand: 25.01.2024) • 2) 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 • 3) Cornelli, U. et al. (2017): Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): Randomized Study Compared with Placebo in Subjects after Caloric Restriction. *Curr Dev Nutr* 1, e000919, (2017) • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 0 60 21 / 150 93 - 0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • fEE2_0324_M_DE

Juckende und trockene Haut?

Neurodermitis-Beschwerden von innen lindern

(WLM). Die Haut juckt, ist gerötet, entzündet sich und nässt – klassische Symptome von Neurodermitis! Die chronisch-entzündliche Hautkrankheit tritt meist im Säuglings- oder Kindesalter auf. Als Ursache wird eine genetische Veranlagung angenommen, die einerseits zu einer spröden, rissigen und damit durchlässigen Hautbarriere und andererseits zu einer Überreaktion des Immunsystems auf äußere Reize führt. Therapiemethoden unter Einsatz von Kortison sind häufig unverzichtbar, können dauerhaft aber auch Nachteile haben. Daher weisen viele Hautärzte inzwischen auf regulierende Darmbakterien in ausgewählten Probiotika, um Neurodermitis-Beschwerden von innen zu lindern und so die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Neurodermitis gehört zu den häufigsten chronischen Hauterkrankungen im Kindesalter. Kaum zu glauben, aber fast jedes vierte Baby leidet darunter. Auch wenn die Symptome im Laufe der Jahre meist nachlassen, ist trotzdem noch jedes 12. Kind im Schulalter davon betroffen. Neurodermitis zählt zu den „atopischen“ Erkrankungen, bei denen nicht die Krankheit selber, aber das Risiko sie zu entwickeln vererbt wird. Bei den Betroffenen kann die Hautbarriere ihre Schutzfunktion erblich bedingt nicht ausreichend wahrnehmen und erleichtert das Eindringen von Reizstoffen. Zusätzlich spielt – als zweiter Risikofaktor – das Immunsystem sozusagen verrückt und reagiert auf eigentlich harmlose Reize mit einer überschießenden, allergischen Reaktion auf der Haut. Neben dem direkten Leidensdruck durch Jucken und Nässen greift Neurodermitis für viele Betroffene tief in ihren Alltag ein und kann soziale Isolation, verringerte Leistungsfähigkeit bis hin zu echten Depressionen auslösen. Besonders gefürchtete Folgen der gestörten Hautbarriere: Sogenannte Superinfektionen mit Bakterien, Viren oder Pilzen, die zu weiteren Komplikationen führen können.

Kortison heutzutage nicht mehr dauerhaft empfohlen

Die Symptome der Neurodermitis treten meistens schubweise auf. In den mehr oder weniger langen beschwerdefreien Phasen bleibt die Haut allerdings sehr trocken, rissig

und empfindlich. Dann plötzlich flammt die Krankheit wieder auf. Die Anzahl möglicher Auslöser ist nahezu unüberschaubar: Stress, UV-Strahlung, Allergene wie Pollen oder Hausstaubmilben, Pflegeartikel wie Deo oder Shampoos, trockene Luft, Waschmittel, Lebensmittel wie Milch, Eier, Nüsse, Weizen, Soja. In erster Linie sollten solche Auslöser erkannt und vermieden werden, vielfach sind es aber schlichtweg zu viele. Neurodermitiker sollten zudem darauf achten, ihre Haut regelmäßig mit rückfettenden Lotionen zu pflegen, um die Hautfeuchtigkeit zu erhalten und so die gestörte Hautbarriere zu stärken. Bei akuten Schüben oder starken Entzündungen kann die Anwendung von Kortisoncremes notwendig sein, um die Symptome schnell zu lindern und die Entzündung zu reduzieren. Diese sollten jedoch nur auf ärztliche Anweisung und für den empfohlene Zeitraum verwendet werden. Ein dauerhafter Einsatz birgt das Risiko von Hautverdünnung, Entzündungen der Haarwurzeln und Pigmentstörungen.

Natürlich aus dem Bauch

Insbesondere Eltern möchten daher übermäßigen Kortison-Einsatz vermeiden und suchen nach natürlicheren und langfristigeren Lösungen. Hier kommen zwei speziell ausgewählte probiotische Bakterienstämme zum Einsatz (enthalten in Innoval ATOP, rezeptfrei in Apotheken). Als "Therapie von innen", bieten sie die Möglichkeit, das gestörte Immunsystem der Betroffenen natürlich aus dem Bauch heraus zu regulieren. Die Einnahme dieser beiden Bakterienstämme über 12 Wochen zeigte in klinischen Studien einen deutlichen Rückgang der Neurodermitis-Beschwerden und eine geringere Empfindlichkeit gegenüber Reizstoffen. Dies führte zu einem langfristig gesenkten Kortisonverbrauch und einer deutlich verbesserten Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Aber wie lässt sich dieser Zusammenhang zwischen Darm und Haut erklären?

Gesunder Darm – gesunde Haut

Die Gesundheit der Haut ist eng verknüpft mit der Darmgesundheit. Beide Organe kommunizieren über

das Immunsystems intensiv miteinander. Der Darm beherbergt nicht nur über 80 Prozent aller für die körpereigene Abwehr maßgeblicher Immunzellen, sondern auch eine Vielzahl von Bakterien, bekannt als Darmflora oder Mikrobiom. Diese Bakterien spielen eine entscheidende Rolle bei Entzündungsreaktionen im ganzen Körper, auch auf der Haut. Studien konnten belegen, dass die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms bei Neurodermitis-Patienten oft gestört ist – eine sogenannte Dysbiose. Hier kommt der große Moment der beiden in Innoval ATOP enthaltenen Bakterienstämme. Sie können dem Immunsystem dabei helfen, genau diejenigen Im-

munzellen zu fördern, mit denen entzündungsfördernde Überreaktionen eingebremst werden. Selbst wenn eine äußerliche Behandlung bei Neurodermitis häufig unverzichtbar bleibt, erhalten Betroffene so zusätzlich die Möglichkeit, das aus dem Gleichgewicht geratene Immunsystem auf natürliche Weise auszubalancieren. So lassen sich Neurodermitis-Beschwerden langfristig an der Wurzel packen. Kein Wunder, dass sich die Lebensqualität unter diesen Voraussetzungen signifikant verbessert. Was Eltern freut: Die Therapie kann schon Kindern ab einem Jahr zugute kommen und den Kortisonverbrauch langfristig senken.



Trotz Neurodermitis unbeschwert durch den Alltag?

Eine Therapie mit regulierenden Darmbakterien kann dazu beitragen, Neurodermitis-Beschwerden von innen zu lindern.

Foto: stock.adobe.com / Kristina Igutnova

Anzeigen | Markt

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

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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

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

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

Partnersuche

Einsame Gabriele, 75 J., (bin gelernte Schneiderin, zuletzt war ich noch ehrenamtlich im Altenheim tätig), ich habe noch immer eine schöne vollbusige Figur. Da ich ganz alleine bin, sehnt sich mein Herz nach einem bodenständigen Mann. Bitte rufen Sie heute noch an, dann komme ich Sie gerne mit meinem Auto besuchen, damit wir uns kennen lernen können pv ☎ 0151 - 20593017

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Wertschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-32

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

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Apetito Darmstadt, Bauhaus, Burger King, Bäcker Eifler, Edeka, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Mobile, Netto, Norma, POCO, Penny, REWE, Rossmann, Toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



Foto: pixabay

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**

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: 718.228

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen • Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

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 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.

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

Tier der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen



Grafik: freepik



Joachim

HTB (PM). Joachim hat in seinem Leben noch nicht viel Schönes erfahren. Er lebte zusammen mit 2 weiteren Hunden bei einem Alkoholiker. Dort wurde er im Hof gehalten an einer langen Kette. Als der Mann starb wurden die Tierschützer eingeschaltet. Joachim versteht sich sehr gut mit anderen Hunden. Bei Menschen ist er noch etwas skeptisch. Er fährt aber problemlos im Auto mit – wenn die anderen Hunden zuerst einsteigen. Dann geht er auch gerne spazieren und läuft gut an der Leine.

Mit den anderen Hunden spielt er und sieht richtig glücklich aus.

Daher wünschen wir uns für ihn ein ländliches Zuhause – mit einem großen eingezäunten Garten und gerne einen anderen Hund.

Die Leute sollten Geduld und viel Liebe für ihn haben – dann sind wir uns sicher, dass er ein toller Begleiter geben wird. Joachim ist 3 Jahre alt, 34 cm groß und wiegt 9 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



Steinfundament bei Bauarbeiten in Steinheimer Straße entdeckt!

SELIGENSTADT (RA). Im Zuge der seit Ende März laufenden Oberflächenenerneuerung der Steinheimer Straße mit Natursteinpflaster, sind die Arbeiter auf ein Steinfundament gestoßen. Am Montag, den 8. April, fanden sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des städtischen Bauamtes sowie der Unteren Denkmalschutzbehörde des Kreises Offenbach zur Begutachtung des Fundes ein.

„Die Baustelle in der Steinheimer Straße hat ein beckenförmiges Steinfundament zu Tage gefördert“, so Erster Stadtrat Michael Gerheim. „Worum es sich dabei genau handelt, wird nun von der Denkmalschutzbehörde untersucht.“

Die Bauarbeiten laufen indessen in enger Zusammenarbeit mit der Bauaufsicht des Kreises Offenbach weiter.

Fotos: Stadt Seligenstadt



Krafttraining und worauf man dabei achten sollte

(DRM). 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 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 geraden 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.

Zur neuen Figur in 4 Wochen.

für nur **49€**

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