

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

27. April 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!

PENNY

Bitte beachten Sie unsere Beilage
in Teilen dieser Ausgabe!

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



BITTE
BEACHTEN SIE DIE
POCO BEILAGEN
IN EINER
TEILAUFLAGE
DIESER AUSGABE

POCO

Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/engin-akyurt

Die Gefahr der digitalen Demenz

So kann man die Aufmerksamkeitsspanne steigern

Die Gefahr der digitalen Demenz

So kann man die Aufmerksamkeitsspanne steigern

(DRM). In der modernen Welt begegnet der Mensch ständig Reizen, die für Ablenkung sorgen. Es wird damit immer schwieriger, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Oder anders gesagt: Die Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer.

Bereits im Jahr 2015 veröffentlichte Microsoft eine Studie, wonach die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne des Menschen – also die Zeit, die sich eine Person ohne Ablenkung mit einer bestimmten Aufgabe beschäftigen kann – abnimmt. Betrug diese im Jahr 2000 demnach noch zwölf Sekunden, sank sie laut Studie bis 2013 auf acht Sekunden – und lag damit eine Sekunde unter der durchschnittlichen Aufmerksamkeitsspanne eines Goldfischs.



Foto: pexels/yan-krukau

Dafür verantwortlich ist in erster Linie die Digitalisierung unserer Umwelt. Durch soziale Medien, E-Mails und WhatsApp sind wir einer ständigen Informationsflut ausgesetzt. Viele Menschen begegnen dieser Herausforderung mit Multitasking, was die Aufmerksamkeitsspanne jedoch zusätzlich beeinträchtigt. Doch mit einigen kleinen Tricks ist es möglich, die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu steigern und damit wieder konzentrierter an einzelne Aufgaben heranzugehen.

Hier sind zehn Tipps, die jeder einfach umsetzen kann:

1. Regelmäßige Pausen – am besten in der Natur

Unser Gehirn braucht Sauerstoff – viel Sauerstoff. Daher ist es wichtig,



Um die Aufmerksamkeitsspanne auszudehnen, ist es wichtig, sich nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Foto: pexels/anete-lusina

ab und zu an die frische Luft zu gehen. Sollte dies nicht möglich sein, reicht es auch, wenn man im Büro oder in den eigenen vier Wänden regelmäßig durchlüftet. Zudem sorgen diese kleinen Unterbrechungen für benötigte Pausen, in denen das Gehirn kurz abschalten kann. Danach kann es mit neuer Energie weitergehen.

2. Digitale Geräte abschalten

Wenn man sich mit einer Aufgabe beschäftigt, ist es ratsam, mögliche Ablenkungen von vornherein auszuschließen. Das betrifft vor allem Smartphone, Tablet und andere digitale Geräte. Natürlich ist es in der heutigen Zeit schwierig, eine Aufgabe komplett ohne digitale Unterstützung zu bewältigen. Dann sollte man jedoch darauf achten, nur ein Gerät zu benutzen.

3. Das Gehirn trainieren

Wie jeder andere Muskel in unserem Körper will auch das Gehirn trainiert werden. Einfache Rätsel, Wortspiele und Denkaufgaben fordern das Hirn und halten es mental beweglich. Und das Beste daran: Dieses Training kann man perfekt als Zeitvertreib in die kleinen Pausen integrieren.

4. Routinen sind hilfreich

Bei Konzentrationsphasen hilft es, sich gewisse Routinen anzueignen. Dazu sollte man sich bestimmte Schritte überlegen, die die eigene Konzentration fördern und diese stets in der gleichen Reihenfolge ablaufen lassen. Das Hirn wird damit trainiert, in den Konzentrationsmodus überzugehen.

5. Der Trick mit der Deadline

Die eigene Erfahrung lehrt: Oft wird der Mensch erst unter Zeitdruck aktiv. Diese Schwäche kann in eine Stärke umgewandelt werden. Man setzt sich selbst eine Deadline, bis wann die Aufgabe erledigt sein muss. Kombiniert man dies mit einer Belohnung (z.B. einer Folge der Lieblingsserie im Anschluss), setzt der selbstauferlegte Zeitdruck positive Energie frei.

6. Old School mit Stift und Zettel

Man kennt es: Notizen werden schnell ins Smartphone getippt oder am Laptop per Mail geschickt. Aber getippte Wörter hallen in unserem Gehirn nicht lange nach. Lieber greift man nach Stift und Zettel und macht sich handschriftliche Notizen. Die Bewegungen mit dem Stift helfen dem Gehirn zusätzlich, sich das Geschriebene zu merken und steigert die Aufmerksamkeit für das aktuelle Projekt.

7. Auf den eigenen Körper achten

Ganz wichtig für die Konzentrationsfähigkeit ist das eigene Wohlbefinden. Konzentriert man sich auf eine Aufgabe, ist der komplette Körper involviert. Daher ist es wichtig, ausgeruht und fit an die Aufgabe zu gehen. Zudem sollte man dafür sorgen, dass der Körper auch während der Aufgabe gepflegt wird. Dafür sind unter anderem kleine Snacks und vorbereitete Getränke hilfreich. Zudem kommt man dadurch nicht in Versuchung, schnell mal zum Kühlschrank zu gehen und die Konzentrationsphase zu unterbrechen.

8. Aufgaben unterteilen

Umfangreiche Projekte können oft in kleine Teilschritte gegliedert werden. Dies hat zum einen den Vorteil, dass sie zu Beginn weniger abschreckend wirken. Zum anderen bewirkt diese Untergliederung, dass sich schneller Erfolge einstellen, was die Motivation steigert. Damit einhergehend bekommt auch die Aufmerksamkeitsspanne einen zusätzlichen Schub und lässt sich länger aufrechterhalten.

9. Fokus auf die Aufgabe

Wie schon erwähnt, ist in der heutigen Zeit Multitasking fast schon zum Standard geworden. Aber um die Aufmerksamkeitsspanne auszudehnen, ist es wichtig, sich nur auf diese eine Aufgabe zu konzentrieren. Es gibt weniger Ablenkungsmöglichkeiten und das Hirn kann seine komplette Kapazität auf eine Sache fokussieren.

10. Die Ruhe bewahren

Grundsätzlich gilt immer: keine Panik. Angst schadet der Aufmerksamkeit wie kaum etwas anderes. Daher lohnt es sich, in stressigen Situationen gedanklich einen Schritt zurückzutreten. Erst analysiert man die Situation und legt sich dann einen Plan zurecht. Das Gehirn liebt eine strukturierte Herangehensweise und wird es mit einer gesteigerten Aufmerksamkeit danken.

Telekom und Basketball-Profis engagieren sich für Inklusion im Sport

ANZEIGE

Klarer Sieg für Toleranz, Inklusion und Gleichberechtigung! Austragungsort einer außergewöhnlichen Begegnung war die Domstadt Köln: Die Basketball-Champions-League-Sieger Telekom Baskets Bonn trafen auf die Bundesligisten und Final-Four-Teilnehmer des DRS Pokals im Rollstuhlbasketball, die Köln 99ers. Während der gemeinsamen Trainingseinheit im Rollstuhlbasketball mit Abschlussspiel in Mixed-Teams erlebten die Baskets einen Perspektivenwechsel.

Obwohl es zwischen Fußgänger- und Rollstuhlbasketball Parallelen wie die Korbhöhe gibt, sind Spielweise, Taktik und Technik verschieden. „Plötzlich nicht mehr zum Sprung ansetzen zu können, ist für einen Basketballer sehr ungewohnt“, so Savion Flagg. Der 2,01 Meter große Top-Spieler der Telekom Baskets ergänzte: „Umso mehr Respekt habe ich vor den Spieler*innen der 99ers. Aus der sitzenden

Position kostet jeder Wurf viel mehr Kraft – und dazu noch einen Rollstuhl koordinieren? Fast unmöglich!“ Für das Abschluss-Match wurden die Mannschaften gemischt. Am Ende stand ein klarer Sieg des Miteinanders.

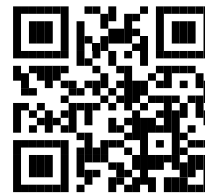
Initiiert wurde das Event von der Deutschen Telekom. Das Unternehmen ist Hauptsponsor der Telekom Baskets und Business Partner der Köln 99ers und setzt sich seit Jahren für Inklusion und Chancengleichheit ein. Die Telekom ist Partner der Special Olympics, der Sepp-Herberger-Stiftung für Blindenfußball und engagiert sich für den Deutschen Behindertensportverband. „Das ist Teil unseres Selbstverständnisses. Unser öffentliches Engagement dient dazu, Inklusion, Diversität, Gleichberechtigung, Fairness und Toleranz ins Zentrum der gesellschaftlichen Wahrnehmung zu rücken. Das erreichen wir, indem wir beispielsweise Sportsponsoring und unsere gesellschaftliche Verantwortung



in einem Zusammenhang präsentieren“, so Dr. Henning Stiegenroth, Leiter Sport und Sponsoring bei der Telekom.

Das Basketball Event in Köln war nur eine von mehreren Initiativen der Telekom im Jahr 2024 zur Förderung von Inklusion im Sport. Sie wollen mehr über das Engagement der Telekom erfahren?

Dann scannen Sie einfach diesen QR-Code:



myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

Mitarbeiter
finden

Job suchen



BAUHAUS[®]

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

1 Jahr in Bad Vilbel

Das möchten wir mit Ihnen feiern –

Samstag, 27.4.2024

Mit vielen tollen Aktionen:

- KidsClub-Veranstaltung
- Torwandschießen
- Hüpfburg
- Große Tombola
- Lieferantenvorführungen
- Feuerwehr-Löschgruppenfahrzeug und vielen Angeboten

BAUHAUS 6118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fulda/Brück

Folgen Sie uns auf:



Wichtig für die Gesundheit: Ein starker Bewegungsapparat

Knorpel und Knochen sanft unterstützen – mit Hilfe aus der Natur

(WLM). Das Geheimnis eines langen Lebens bei guter Gesundheit: regelmäßige Bewegung. Sie trägt zum Beispiel nachweislich dazu bei, die Herz-Kreislaufgesundheit zu verbessern, stärkt Muskeln und Knochen und schützt vor Stoffwechselbeschwerden. Wer sich mehr bewegt lebt länger. Aber leider nutzen wir körperliche Aktivität als Gesund-Booster viel zu wenig: Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland bewegt sich nicht genug. Dabei liegt es oft nicht am guten Willen. Im Gegenteil: Rund 63 Prozent würden sich gerne mehr bewegen, schaffen es aber nicht. Ein häufiger Grund dafür sind körperliche Probleme, etwa Gelenksbeschwerden.

Zum Glück können wir die Gelenkfunktion natürlich unterstützen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Spezialkombination flexiLoges Knorpel aktiv (rezeptfrei in Apotheken) enthält hochwertigen Bambus-Extrakt, die Knorpelbausteine Kollagen Typ II, N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin, sowie Vitamin C, Mangan und Molybdän*.



Besonders gelenkschonend: Schwimmen. Unterstützung für einen gesunden Bewegungsapparat können Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagen Typ II, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bieten.

Foto: stock.adobe.com / Bentique.

„Gelenkfeinde“ im Alltag

Gelenkschmerzen sind leider allgegenwärtig. Knapp 58 Prozent der Frauen und rund 52 Prozent der Männer in Deutschland leiden im Laufe eines Jahres darunter. Akut



Körperliche Aktivität kann die Funktion der Knorpel unterstützen und die Mobilität verbessern. Ein intelligentes Morgen- und Abendkonzept mit Kollagen Typ II und Bambus-Extrakt kombiniert mit Nährstoffen kann zusätzlich unterstützen.

Foto: stock.adobe.com / Nina/peopleimages.com.

haben täglich etwa 29 Prozent aller Frauen und 24 Prozent der Männer Probleme mit ihren Gelenken. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Personen, die über akute Gelenkschmerzen berichten. Am häufigsten betroffen sind Schulter-, Knie- und Hüftgelenke. In der Regel treten Schmerzen auch nicht nur an einem Gelenk auf, sondern es sind gleich mehrere betroffen – im Durchschnitt knapp vier Gelenke. Die Ursachen für die Schmerzen sind vielfältig – und oft nicht zu vermeiden. Viele Menschen leiden an einer genetischen Vorbelastung und sind

anfällig für rheumatische, entzündliche Krankheiten, ebenso können Fehlstellungen und Überlastung Probleme verursachen. Aber nicht nur Überlastung schadet den Gelenken, auch Bewegungsmangel mögen sie nicht. Denn in der Folge baut die stützende Muskulatur ab. Das wiederum kann dazu führen, dass auch alltägliche Bewegungen zu Verschleiß führen. Treppenstei-

gen beispielsweise kann bei einer schwachen Muskulatur rund um das Knie überlastend wirken und Knorpelabrieb beschleunigen. Nach und nach wird der Knorpel soweit abgebaut, dass Knochen auf Knochen reibt – ohne schützenden Puffer dazwischen. Und die Schmerzen nehmen weiter zu. Genau das macht Gelenksbeschwerden so tückisch: Bewegung schmerzt, daher versuchen viele Betroffene sie zu vermeiden oder nehmen sogenannte Schonhaltungen ein. Langfristig verschlimmert das die Beschwerden allerdings und kann sogar neue gesundheitliche Probleme schaffen. Insgesamt gehören Gelenksbeschwerden und -schmerzen weltweit zu den häufigsten Einschränkungen, die die Lebensqualität verringern können.

Nährstoffe für gesunde Knorpel und Knochen

Mit den richtigen Nährstoffen können wir unsere Gelenke gezielt unterstützen. Was dabei aber besonders wichtig ist: aktiv in Bewegung zu bleiben. Erst durch Bewegung gelangen die Nährstoffe aus dem Blut in den sogenannten Gelenkspalt und von dort mit der Gelenk-

flüssigkeit in den Knorpel. Gleichzeitig hilft die körperliche Aktivität dabei, Abbaustoffe aus den Gelenken abzutransportieren und gelenkstützende Muskeln zu stärken. flexiLoges Knorpel aktiv bietet ein intelligentes Nährstoffkonzept mit einer Morgen- und einer Abendkapsel. Die Morgenkapsel enthält Bambus-Extrakt mit Silicium. Die Abendkapsel liefert UC-II mit einem hohen Anteil an nicht denaturiertem Kollagen Typ II. Kollagen Typ II ist eine natürliche Gerüstsubstanz des Gelenkknorpels und trägt dazu bei, im Knorpel arthrotische Abbauprozesse zu hemmen sowie die Regeneration zu fördern. Sowohl Morgen- als auch Abendkapsel enthalten die natürlichen Bausteine des Gelenkknorpels N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin. Ergänzt werden diese durch Vitamin C, Mangan und Molybdän.

* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel bei, Mangan zu einer normalen Bindegewebsbildung und Molybdän zu einer normalen Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren.

Was gehört in jedes Auto?

(DRM). Fahrzeugpapiere, Warndreieck, Verbandkasten und Warnweste gehören unbedingt ins Auto. Denn im Falle einer Panne, eines Unfalls oder eine Polizeikontrolle sollten diese Dinge griffbereit sein. Aber was muss verpflichtend mitgeführt werden und was sollten man auch ohne Verpflichtung dabei haben?

Bestimmte Sicherheitsausrüstung ist vom Gesetzgeber vorgeschrieben. So müssen Autofahrer in Deutschland Erste-Hilfe-Sets im Fahrzeug mitführen. Der Inhalt des Sets ist durch die DIN 13164 und den Paragraphen 35 h der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) festgelegt. Zuletzt wurde die Norm 2022 aktualisiert. Seit Februar 2023 müssen deshalb im Verbandkasten verpflichtend zwei Masken mitgeführt werden, statt zwei Dreieckstüchern reicht eines und das bisher vorgeschrieben Verbandstuch wurde gestrichen. Wer bei einer Kontrolle kein vollständiges Set vorweisen kann, kann ein Verwarnungsgeld in Höhe von 10 Euro aufgebürdet bekommen.

Original-Dokumente sind Pflicht

10 Euro Verwarnungsgeld kostet es, wenn bei einer Verkehrskontrolle der Führerschein oder die Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein) nicht oder nicht im Original mitgeführt werden. Auch eine beglaubigte Kopie reicht nicht aus.



Nicht jeder muss ein Warndreieck mitführen

Ein Warndreieck soll in einer Gefahrensituation andere Verkehrsteilnehmer rechtzeitig warnen und so etwaige Folgeunfälle oder Schlimmeres verhindern. Es muss rück-

strahlend, standsicher, tragbar und aus ausreichender Entfernung erkennbar sein. Im Falle einer Panne muss erst die Warnblickanlage eingeschaltet und direkt im Anschluss das Warndreieck aufgestellt werden. Wie weit entfernt vom Fahrzeug das Warndreieck platziert werden muss ist auch von der Geschwindigkeit des fließenden Verkehrs abhängig. Bei schnellem Verkehr sollte er Abstand etwa 100 Meter betragen. Auf der Autobahn sollte man das Warndreieck in einer Entfernung von rund 150 Metern aufstellen. Dennoch muss nicht jeder Verkehrsteilnehmer ein Warndreieck mitführen. Von der Pflicht befreit sind Motorräder, Roller oder Mopeds. Quads sind von der Pflicht allerdings nicht befreit. Wer gegen die Mitführpflicht verstößt, kann mit 15 Euro verwarnt werden.

Ebenfalls 15 Euro werden fällig, wenn die Warnweste fehlt. Die Regelung betrifft alle Pkw, Lkw und Busse mit deutscher Zulassung. Ausnahmen stellen Motorräder und Wohnmobile dar. Wer für alle Fälle

gut vorbereitet sein möchte, sollte für jeden Insassen eine Warnweste dabei haben und diese am besten griffbereit im Fahrzeuginneren deponieren.

Ersatzreifen sind kein muss

Ein kaputter Reifen kann schnell dafür sorgen, dass die Fahrt ein jähes Ende nimmt. Dennoch ist es keine Pflicht ein Ersatzrad dabei zu haben. Wer einen Reifen mitführt und auch weiß, wie man diesen wechselt, kann sich im Fall der Fälle schnell selbst helfen. Ist der Ersatzreifen nicht verkehrssicher, weil er zum Beispiel kein ausreichendes Profil hat, ist man dazu verpflichtet, das Fahrzeug auf dem kürzesten Weg von der Straße zu nehmen. Dann sollte man direkt den nächstgelegenen Parkplatz oder Werkstatt ansteuern. Als Alternative kann auch ein Pannenset mit Reifendichtmittel mitgeführt werden. Allerdings können so nur kleinere Risse oder Beschädigungen geflickt werden.

Foto: Stefan Schwehofer / Pixabay

Gesundheit

ANZEIGE

Einzigartiges Gel mit 900 mg CBD

Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~900 mg CBD erhältlich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit



„Nachdem ich schon mehrere Produkte versucht habe, habe ich bei diesem Gel eine relativ rasche Erleichterung gespürt. Das Gel ist angenehm kühlend, zieht rasch ein und besitzt eine angenehme und nicht fettende Konsistenz.“ (Andrea B.)

Aktiv sein wie mit 20?
Wer wünscht sich das nicht!
Die Pflege beanspruchter Muskeln spielt dabei bis ins hohe Alter eine entscheidende Rolle.



Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~900 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln und für einen kühlenden Effekt.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.



Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) bestellen und bis zu 17%* sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Holz bleibt eine zukunftssichere und ökologische Heizoption

Das neue Gebäudeenergiegesetz ist in Kraft: Das bedeutet es für Holzfeuerstätten

(DJD-K). Seit Anfang des Jahres gilt das neue Gebäudeenergiegesetz (GEG). Es soll die Umstellung von fossilen Heizträgern wie Erdgas und Öl auf erneuerbare Energien forcieren, um die CO₂-Emissionen weiter zu reduzieren. Laut GEG ist eine neue Heizung im Neubau zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien zu betreiben. Funktionierende Öl- oder Gasthermen müssen jedoch nicht ausgetauscht und defekte Heizungen dürfen repariert werden.

CO₂-Steuer verteuert fossile Brennstoffe, Alternative sind erneuerbare Energien und moderne Holzfeuerstätten

Wie im „Klimapaket“ der Bundesregierung beschlossen, werden seit 2021 alle Brennstoffe, die Kohlendioxid ausstoßen – hauptsächlich Erdgas, Heizöl sowie Diesel und Benzin – mit einer CO₂-Steuer belegt. Diese steigt von 25 Euro pro Tonne CO₂ im Jahr 2021 auf 50 Euro im Jahr 2025 und bis Ende 2026 auf bis zu 65 Euro

pro Tonne CO₂ plus Mehrwertsteuer. Für Verbraucherinnen und Verbraucher ergeben sich daraus erhebliche Mehrbelastungen. Die Alternative:



Zu zehn Prozent kann der regenerative Energieträger Holz auf die 65-Prozent-Erneuerbare-Energien-Vorgabe des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG) angerechnet werden. Foto: djid-k/AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod

Haushalte können auf erneuerbare Energien und moderne Holzfeuerstätten setzen. Holz wird von der Europäischen Union (EU) als regenerative Energie anerkannt. Die klimaschonende Energie ist CO₂-neutral, regional verfügbar und unverzichtbar für die Energiewende. Moderne Holzfeuerstätten erfüllen die Wünsche nach individuellem Wohndesign, einem ursprünglichen Feuererlebnis und gesundem Wärmegefühl. Für eine optimale Auslegung, Abstimmung und Integration der Holzfeuerstätte in das Wärmekonzept des Gebäudes sollte man sich vom Ofen- und Luftheizungsbauer beraten lassen, Adressen von Fachbetrieben findet man unter www.kachelofenwelt.de. Für Immobilienbesitzer und Bauherren bieten sich im Zusammenhang mit Holzfeuerstätten verschiedene Lösungen an.

Kombinierbar mit anderen regenerativen Energieträgern

Wer seinen Wärmebedarf etwa mit Solarthermie, einer Wärmepumpe und einer modernen Holzfeuerstätte deckt, ist von der CO₂-Steuer gar nicht erst betroffen. Da klassische Einzelraumfeuerstätten wie Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und Pelletöfen keine Heizungsanlagen sind, unterliegen sie auch nicht dem GEG. Sie lassen sich frei und sehr flexibel mit anderen regenerativen Energieträgern etwa als Hybridheizsystem kombinieren. So kann eine Holzfeuerstätte mit Wasserpumpe eine Wärmepumpe in der kalten Jahreszeit entlasten, deren Stromverbrauch senken und den Wirkungsgrad erhöhen. Zusätzlicher Pluspunkt: Die mit Holz betriebene moderne Einzelraumheizung kann mit einem Anteil von zehn Prozent an den 65 Prozent der erneuerbaren Energien angerechnet werden, die das Heizungsgesetz (GEG) bei einem Neubau oder in Zukunft im Rahmen einer Modernisierung der Heizungsanlage fordert.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 16

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

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

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





Rhein Main Verlag

21 Zeitungen

30 Ausgaben

718T Haushalte

ECHT LOKAL REGIONAL

NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

HEIMATBLATT RÖDERMARK

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

NEUE ZEITUNG **OBERTSHAUSEN**
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

meinsüdhesen

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

DER ISEBORJER

Südhesen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

Zukunftstrend Sober Curiosity – das steckt dahinter

(DRM). Gründe zum Anstoßen gibt es zahlreiche: Geburtstag, Hochzeitstag, ein Projektabschluss, etc. – die Liste ist schier endlos lang.

Haben wir uns im Dry January noch selbst beweihräuchert, weil wir einen Monat ohne Alkohol verbracht haben, ist mittlerweile bei vielen wieder das ein oder andere Glas im Alltag getrunken worden – sei es zum Essen oder nach Feierabend.

Alkoholabstinenz neu definieren

Rund 3,4 Millionen Erwachsene sind allein in Deutschland von einer alkoholbezogenen Störung betroffen. Im Jahr sind 74.000 Todesfälle auf den Konsum von Alkohol bzw. den kombinierten Konsum von Tabak und Alkohol zurückzuführen. Und die Bewegung hat schlagkräftige Argumente. Denn eine Abkehr vom regelmäßigen Alkoholkonsum macht sich körperlich bezahlt. So wirkt sich



Der Begriff „Sober-Curiosity“ setzt sich aus den beiden englischen Begriffen „sober“, also nüchtern und „curious“, was so viel wie neugierig bedeutet.

Foto: Jan Kuss / Pixabay

„Sober-Curiosity“ ist die neue Trendbewegung, in der bewusst auf Alkohol verzichtet wird mit dem Ziel die Welt „nüchtern“ zu betrachten. Auf Social Media hört man immer mehr vom Trend „Sober Curiosity“.

Der Begriff setzt sich aus den beiden englischen Begriffen „sober“, also nüchtern und „curious“, was so viel wie neugierig bedeutet, zusammen und will dazu animieren weitestgehend oder ganz auf Alkohol zu verzichten, um zu sehen, wie man die Welt in vollständiger Klarheit wahrnimmt.

bereits ein zeitweiliger Verzicht positiv auf die Gesundheit aus. Und ein gesunder Lifestyle steht heute bei vielen Menschen im Vordergrund.

Alkoholfrei liegt im Trend

Auch in der Getränkeindustrie liegen alkoholfreie Getränke im Trend. So werden mittlerweile nicht nur Bier oder Sekt in einer alkoholfreien Variante angeboten, sondern auch Wein oder Gin. Hier hat sich eine Marktlücke ergeben. In den USA wird dieser Trend schon seit geraumer Zeit zelebriert. Sogar alkoholfrei Bars gibt es dort bereits.

Gesunde Ernährung liegt im Trend

Ernährungstrend 1: Superfoods

(DRM). Superfoods sind aktuell im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde: Goji, Chia und Açaï sollen uns schlanker, schöner, jünger, konzentrierter, faltenfrei und gesund machen. Nicht nur Reformhäuser und Bioläden haben sie im Angebot, mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl an getrockneten Beeren oder Pulvern in Discountern. Doch was bringen sie unserem Körper wirklich? Viele Ernährungswissenschaftler weisen darauf hin, dass die Wirkung der meisten sogenannten Superfoods nicht medizinisch nachgewiesen oder ausreichend wissenschaftlich belegt ist. Superfoods müssen gar nicht unbedingt exotisch sein, auch wenn die weitgereisten Samen und Beeren Abwechslung auf den Teller bringen. Auch hierzulande gibt es zahlreiche heimische Früchte, Gemüsesorten und Getreide, die ganz ähnliche Inhaltsstoffe haben: Statt mexikanischer Chiasamen kann man getrost auf heimischen Leinsamen zurückgreifen. Ähnliche Inhaltsstoffe wie die südamerikanische Açaï Beere haben Holunderbeeren, schwarze Johannisbeeren oder auch Rotkohl aus unserem Garten.

Ernährungstrend 2: Detox

Detox liegt im Trend, vor allem 2-Tages Schnellkuren gegen fahlen Teint, Müdigkeit und Abgeschlagenheit nach durchgeführten Näch-



ten mit viel fettem Essen, Alkohol und Nikotin sollen uns wieder fit und frisch für den Arbeitsalltag machen. Wer detoxt verzichtet einige Tage auf übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weißmehl, Industriezucker, Koffein, Nikotin und Alkohol. Stattdessen sollen Obst, gedämpftes Gemüse und Rohkostsäfte oder grüne Smoothies die im Körper angesammelten „Schlacken“ hinausspülen. Viele Mediziner bezweifeln allerdings, dass sich solche „Schlacken“ überhaupt im Körper ansammeln, denn es gibt keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege dafür. Auch hinter dem griffigen Anglizismus Detox vermuten Kritiker eher eine Marketingstrategie. Viel älter und länger bekannt ist, auch

in unseren Regionen, das Heilfasten. Ziel ist dabei, Körper und Geist zu reinigen und zu regenerieren. Weitaus gesünder und mit einem längerfristigen Effekt versehen ist laut vielen Ärzten eine grundlegende Ernährungsumstellung weg von Fast Food, fetten Lebensmitteln und zu viel Alkohol hin zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. Das ist nicht nur gut für den Teint, sondern versorgt uns auch mit ausreichend gesunden Nährstoffen gegen die Müdigkeit. Wer sich für eine Heilfastenkur interessiert, sollte sich vorab beraten lassen. Ärzte, Ernährungsberater oder auch Informationsveranstaltungen an Volkshochschulen oder Gesundheitszentren geben Auskunft.

Auch hierzulande gibt es zahlreiche heimische Früchte, Gemüsesorten und Getreide, die ganz ähnliche Inhaltsstoffe haben: Statt mexikanischer Chiasamen kann man getrost auf heimischen Leinsamen zurückgreifen.

Ernährungstrend 3: Clean Eating

Clean Eating ist der neueste Ernährungstrend, der uns aus den USA erreicht. Dabei soll die Nahrung sauber sein, rein und möglichst selbsthergestellt. Es geht darum, keine sogenannten „Convenience“ Lebensmittel – also Fertiggerichte und Fertigprodukte – zu essen. Die Nahrung sollte ohne Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Aromen, Zucker oder Auszugsmehlen hergestellt sein. Hinter dem trendigen Anglizismus verbirgt sich also nichts anderes als die gute alte gesunde und vollwertige Ernährung. Letztendlich heißt das: saisonal und regional kochen, Fleisch möglichst frisch beim Metzger vor Ort und von Bauern der Region kaufen, Milch und Käse aus der Region kaufen, Brot selbst backen oder beim Traditionsbäcker vor Ort besorgen, Obst und Gemüse aus dem Garten oder vom Bauernmarkt, statt Haushaltszucker lieber Honig oder Dicksäfte verwenden. Ernährung so einfach, so frisch und so regional wie möglich. Einkaufstipp: Auf Wochenmärkten gibt es tolle frische Produkte aus der Region. Auch in Hofläden und bei Direktvermarktern kann man saisonal und regional einkaufen.



Anzeigen | Markt

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

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

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

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

Suche Wohnwagen oder Wohnmobil von privat. ☎ 0163 / 0084543

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

Stellen

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

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in einem Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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 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

Partnersuche

Hallo, bin die Kathrin, 73 Jahre, eine sehr liebe u. hübsche Frau, ohne Anhang. Mein Herz sehnt sich nach der schlimmen Trauerzeit wieder nach e. treuen Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend. Habe Auto und bin nicht ortsgebunden. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren. pv. ☎ 0157 - 75069425

Liebevolle Hausfrau, Stefanie, 62 J., verwitwet, bin sehr hübsch, mit zierlicher Figur. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten. Welcher Mann möchte auch nicht mehr alleine sein u. ruft an? Wäre umzugsbereit u. habe eig. Auto. Melde dich gleich pv ☎ 0170 - 7950816

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGEN

Tel. 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):

Adler, Alte Apotheke, Bauhaus, Bären Apotheke, Douglas, Edeka, Einhorn Apotheke, Flamme, Fressnapf, Globus, LIDL, Marktkauf Stenger, Mobile, Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny, Pflanzen Kölle, POCO, Polster Aktuell, Raths Apotheke, REWE, Rossmann, Stadt Apotheke, Toom, Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAPT 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**

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

Marla Lennard

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, Anzeigenschluss 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 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 Werbebotschaftskleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in Südhessen



Edgar & Laurelle

SELIGENSTADT (TSV). Edgar möchte mit Laurelle zusammenbleiben. Edgar kam als Babyschweinchen (geb. Oktober 2023) zum Tierschutzverein Seligenstadt und wurde auch dort kastriert. Er ist ein zierliches Meerschweinchen, der sich gerne an seinen Mitbewohnern orientiert. Dabei ist er lebensfroh und neugierig. Laurelle (geb. März 2023) kam aus einer reinen Mädchenhaltung zum TSV. Sie hat eine kleine OP hinter sich, die sie sehr gut verkraftet hat. Laurelle und Edgar haben sich im Tierheim kennengelernt. Die erfahrene Laurelle hat dem kleinen Edgar sichtlich gut getan. Unter ihrer Obhut wird er zusehends selbstsicherer. Beide nehmen inzwischen Leckerchen aus der Hand. Die beiden möchten gerne gemeinsam ausziehen. Fotos: TSV

Mehr Informationen zu Silver 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



ANZEIGE

Ein neues Lebensgefühl mit (schwerem) Asthma



In den letzten Jahren hat sich in der Behandlung von schwerem Asthma viel getan. Mithilfe moderner Medikamente kann die Therapie individueller gestaltet werden, sodass auch Menschen mit schwerem, unkontrolliertem Asthma ein Leben ohne Beschwerden anstreben können. Denn der Einfluss, den die chronische Erkrankung in einer schweren Form auf den Alltag Betroffener haben kann, ist oft gravierend.

Die typischen Symptome wie eine erschwerte Atmung, Husten und Erschöpfung können es Menschen mit unkontrolliertem Asthma

schwer machen, scheinbar einfache Dinge zu tun. Sogar spazieren oder einkaufen gehen können so zur Herausforderung werden. Das kennt auch Harry, den das Asthma bereits seit dem Kindesalter begleitet. Als sein Lungenvolumen besonders eingeschränkt war, hat sein Lungenfacharzt Harrys Therapie auf ein modernes Asthma-Medikament umgestellt. Das hat Harrys Lebensgefühl spürbar verändert: „Es ist der Wahnsinn, die Lebensqualität hat sich dadurch unwahrscheinlich verbessert.“ Für mehr Informationen sollten Sie sich in Ihrer lungenfachärztlichen Praxis beraten lassen.



Erfahren Sie mehr auf der Seite www.Asthma-Aktivisten.de
MAT-DE-2401030-1.0-03/2024

myjob.de

Mein Job & Ich

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.



Das **NEUE** Jobportal

Rhein Main Verlag

myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE

Jetzt
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer
abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert - 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

- 👤 **Michael Pelz**
Verkaufsleiter
- ☎ 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE

