

mein⁹ südhessen

4. Mai 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767

Möbel **Kempff**

Bitte beachten Sie
unsere Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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



Zur Website:



Mehr auf Seite 2.

Foto: Harald Funken / Pixabay

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

So wird der Urlaub im
Wohnmobil ein Erfolg



So wird der Urlaub im Wohnmobil ein Erfolg

(DRM). Urlaub in den eigenen vier Wänden: Mit dem Wohnmobil ins Grüne zu fahren, wird immer beliebter. Allerdings muss man dabei einige Sachen beachten.

Campen ist aktuell angesagt wie schon lange nicht mehr. Hatte das eigene Wohnmobil zwischenzeitlich ein etwas spießiges Image, bekennen sich mittlerweile immer mehr und vor allem junge Menschen zum Camping.

In einer ADAC-Umfrage aus dem Jahr 2023 bezeichneten sich 21 Prozent der über 16-Jährigen als Camper, die seit 2019 mindestens einen Campingurlaub mit drei Übernachtungen oder mehr absolviert hatten. Dabei waren 47 Prozent der Camper jünger als 40 Jahre.

Als Campingart dominierte dabei das Wohnmobil. Dahinter folgten Zelt, Mobilheim und Wohnwagen auf den Plätzen zwei bis vier. Die große Mehrheit setzte dabei auf den klassischen Campingplatz als Urlaubsort. Aber auch alternative Stellplatzoptionen werden immer interessanter.

Welcher Wohnmobiltyp ist der richtige?

Damit der Campingurlaub aber auch in Zukunft ein voller Erfolg wird, gilt es einige Punkte zu beachten. Die Qual der Wahl beginnt dabei schon weit vor dem Urlaub. Welcher Wohnmobiltyp ist der

richtige? Mit Camperbus, Kastenwagen, Alkovenmobil oder dem klassischen Wohnmobil gibt es zahlreiche Modelle, die je nach Vorliebe interessant sein könnten.

Dabei darf allerdings nicht der Führerschein vergessen werden. Autofahrer, die die Führerscheinprüfung bis 1999 gemacht haben, dürfen noch Fahrzeuge bis 7,5 Tonnen fahren. Damit sind die meisten Wohnmobile zulässig. Spätere Führerscheine berechtigen jedoch nur noch bis zu 3,5 Tonnen. Wichtig: Bei diesen Gewichtsbeschränkungen darf die Zuladung nicht vergessen werden. Auf einem Campingurlaub wird im Allgemeinen viel Gepäck mitgenommen – seien es Kleidung, Badeutensilien oder Lebensmittel. Auch die Mitreisenden zählen zur Zuladung.

Daher sollte man sich genau überlegen, was man im Urlaub braucht und was vielleicht überflüssig ist. Genauso, wie man sich Gedanken über das richtige Beladen machen sollte. Schweres Gepäck ist grundsätzlich in Bodennähe und über den Achsen unterzubringen. In den Oberschränken finden leichte Utensilien ihren Platz. Zudem sollten während der Fahrt keine losen Gegenstände im Wohnmobil liegen, da diese bei einem Unfall oder Bremsmanöver unkontrolliert herumfliegen könnten. Notfallgepäck, Erste-Hilfe-Koffer und Warndreieck müssen dabei jederzeit griffbereit sein.



Welche Ausrüstung ist im Angebot enthalten?

Aber nicht nur beim Beladen, schon bei der Abholung des Wohnmobils gilt es einige Punkte zu beachten. So sollte man vorab mit dem Vermieter abklären, welche Ausrüstung im Angebot enthalten ist. Zudem ist eine detaillierte Einweisung wichtig. Gasflasche, Stromanschluss sowie das Frisch- und Abwasser sind essenzielle Funktionen des Wohnmobils. Aber auch andere Bereiche wie das WC, die Dusche oder die Bordküche wollen erklärt werden. Zudem sollte man darauf achten, den Tankvorgang gezeigt zu bekommen.

Hat man das alles erledigt, steht der nächste Punkt auf der Liste: die Reiseroute. Der ADAC empfiehlt als einzelne Tagesetappe nicht mehr als 500 Kilometer sowie Pau-

sen nach spätestens drei Stunden Fahrt. Liegt der angepeilte Campingplatz weiter entfernt, sollte man sich über Zwischenstopps und Übernachtungsmöglichkeiten Gedanken machen. Diese sind unbedingt im Voraus zu buchen. Spontane Übernachtungen sind aufgrund der großen Nachfrage kaum noch möglich.

Endlich auf dem Campingplatz angekommen, gilt es weitere Punkte zu beachten. Vor allem die Öffnungszeiten der Rezeption sollten beachtet werden, damit man bei Ankunft nicht vor verschlossenen Türen steht. Gerade auf unbekannten Campingplätzen ist es wichtig, sich die örtlichen Gegebenheiten zeigen zu lassen.

Schlussendlich gilt es dann noch einige ungeschriebene Gesetze auf einem Campingplatz zu befolgen. Auch dort gibt es eine Privatsphäre, weswegen man nie über eine fremde Parzelle läuft. Zudem sollten die Wohnmobile alle in die gleiche Richtung geparkt werden. Auch die Entsorgung von Altwasser und das Ausleeren der Toilette hat nur in den dafür vorgesehenen Bereichen stattzufinden. Eventuelle Ruhezeiten sind einzuhalten. Hundebesitzer sollten sich über eine mögliche Leinenpflicht informieren. Schlussendlich sollte man noch daran denken, nicht nachts abzureisen. Rücksichtnahme ist das A und O auf einem Campingplatz.

Fotos: Siggy Nowak / Pixabay

Diese Vitamine stecken in Spargel

(DRM). Deutscher Spargel ist bei vielen sehr beliebt. In Deutschland verzehrt jeder Einwohner durchschnittlich 1,5 Kilogramm Spargel pro Jahr. Laut der Website Statista gab es im Jahr 2022 in Deutschland 1.398 spargelanbauende Betriebe – viele in den Bundesländern Bayern, Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg. Dass Spargel nicht nur lecker schmeckt, sondern auch sehr gesund ist, das wissen die meisten. Doch welche Vitamine stecken eigentlich im beliebten Stängengemüse?

Spargel hat nur sehr wenige Kalorien. Da er zu 95 Prozent aus Wasser besteht, schlagen nur 18 Kalorien bei 100 Gramm zu Buche. Abgesehen von seinem feinem Geschmack und seiner vielseitigen Verwendbarkeit bietet Spargel auch eine Fülle von Vitaminen, die ihn zu einem wahren Superfood machen.

1. Vitamin K: Spargel ist eine herausragende Quelle für Vitamin K, das eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung spielt und gleichzeitig die Knochengesundheit unterstützt. Eine Portion Spargel deckt einen beträchtlichen Teil des täglichen Bedarfs an diesem wichtigen Vitamin.

2. Vitamin C: Dieses Vitamin, bekannt für seine Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und der Förderung der Hautgesundheit, ist ebenfalls in großzügigen Mengen in Spargel enthalten. Eine Portion Spargel bietet eine erhebliche Menge an Vitamin C, was ihn zu einem hervorragenden Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung macht.

3. Vitamin A: Beta-Carotin, ein Vorläufer von Vitamin A, ist in Spargel vorhanden und trägt zur Seh-

kraft, zur Immunfunktion und zur Gesundheit der Haut bei. Der Verzehr von Spargel liefert somit eine natürliche Quelle dieses wichtigen Vitamins.

4. Vitamin E: Ein weiteres Antioxidans, das in Spargel gefunden wird, ist Vitamin E. Es schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und fördert die Hautgesundheit. Der regelmäßige Genuss von Spargel kann somit dazu beitragen, die Zeichen der Hautalterung zu verlangsamen und die Hautstruktur zu verbessern.

5. Vitamin B: Spargel ist reich an verschiedenen B-Vitaminen, darunter Folsäure (Vitamin B9), Vitamin B1, B2, B3 und B6. Diese Vitamine spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, bei der Energieproduktion und der Gesundheit des Nervensystems.



Spargel ist also nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket. Seine reiche Vitaminzusammensetzung macht es zu einem wertvollen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Foto: Jacqueline macou / Pixabay

Alles für die Elektro- und Sanitärinstallation!



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.



statt 189,-
179,-

**Geberit Duofix
WC-Vorwandelement
'111.300.00.5'**

12 x 50 x 112 cm, für Wand-WCs mit Anschlussmaßen nach DIN EN 33:2011-11, für Wand-WCs mit Ausladung bis 62 cm, für 1-Mengen-, 2-Mengen- oder Spül-Stopp-Spülung, zum Einbau in teil- oder raumhohe Vorwandinstallationen, für Trockenbau geeignet
27265695



statt 10,99
9,99

BAUHAUS Regenerier-Siedesalztabletten

Geeignet zur Wasseraufbereitung, schützt Rohrleitungen vor Verkalkung, baut Kalkschichten mit der Zeit wieder ab, hergestellt aus reinem, jodfreien Siedesalz, 25 kg (1 kg = 0,44)
13343654



statt 3,69
3,39

**Busch-Jaeger Balance SI Steckdose
'20 EUC-914'** 24770428

Unterputz, alpinweiß glänzend, Kunststoff, Krallen-/Schraubbefestigung



statt 62,93
59,99

**Mantelleitung
NYM-J 3x1,5 mm²**

Zur Installation in Industrie und Haushalt, für trockene, feuchte und nasse Räume, zur Auf-/Im-/Unterputzverlegung, Verwendung in Mauerwerk und Beton, entspricht VDE-Norm
20029304

Alle Angebote nur gültig bis 18.5.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

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

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

Folgen Sie uns auf:





Foto: Mabel Amber, who will one day / Pixabay

Die Bärlauchzeit!

(DRM). Die Bärlauchsaison startet je nach Region Mitte März und erstreckt sich dann bis in den Mai hinein.

Die grünen stark nach Knoblauch riechenden Blätter schmecken nicht nur als Pesto, im Salat oder als Kräuterbutter gut, sondern haben nebenbei auch noch eine heilende Wirkung. Aufgrund des hohen Vitamin C und Eisen Anteils, wirkt die Pflanze blutdrucksenkend, entzündungshemmend und entgiftend. Auch die Hautbarriere kann aufgrund der ätherischen Öle unterstützt werden.

Achtung bei der Ernte!

Zwar ist der intensive Geruch des Bärlauchs unverkennbar, allerdings ähneln ihm die Maiglöckchen in ihrem Aussehen. Da diese in etwa zur selben Zeit wachsen und im Gegensatz zum Bärlauch giftig sind, ist hier Vorsicht geboten. In drei Schritten kann der Unterschied dennoch deutlich erkannt werden.

1. Zerreiße ein Blatt der Pflanze zwischen zwei Fingern und rieche daran. Ist hier der typische Knoblauchgeruch zu erkennen, handelt es sich um Bärlauch.
2. Zwei optische Merkmale des Bärlauchs sind zum einen die ausgeprägte Mittellinie und zum anderen die matte Unterseite der Blätter. Die Oberseite ist ebenso wie bei den Maiglöckchen glänzend.

3. Die sicherste Möglichkeit ist das Freilegen der Wurzeln. Kommen hier waagrecht verlaufende Wurzeln zum Vorschein ist es ein Maiglöckchen. Bei einer Zwiebel hingegen ist es Bärlauch.

Bärlauch richtig ernten

Damit möglichst viele Personen eine Freude am Bärlauch haben können, sollten einige Punkte beachtet werden. Selbstverständlich sollten die Pflanzen nicht willkürlich zertrampelt werden und nur die Menge an Blättern mitgenommen werden, welche letztendlich auch wirklich verarbeitet werden kann und somit nicht grundlos verschwendet wird.

Pro Pflanze dürfen maximal ein bis zwei Blätter abgeschnitten werden. So kann diese weiterleben und es wachsen neue Blätter nach. Aus selbem Grunde dürfen die Blätter auch niemals einfach ausgerissen werden. Sie sollte immer mit einem scharfen Messer oder einer Schere in Bodennähe abgetrennt werden.

Rezepttipp: Bärlauchaufstrich

Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 ml Wasser
- 50 g Bärlauch
- 25 g Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Aufgrund des hohen Vitamin C und Eisen Anteils, wirkt Bärlauch blutdrucksenkend, entzündungshemmend und entgiftend.

Der intensive Geruch des Bärlauchs ist unverkennbar, allerdings ähneln ihm die Maiglöckchen in ihrem Aussehen. Da diese in etwa zur selben Zeit wachsen und im Gegensatz zum Bärlauch giftig sind, ist hier Vorsicht geboten.

So geht's:

Zu Beginn müssen die Sonnenblumenkerne in einer fettfreien Pfanne angeröstet werden, bis sie eine gold-braune Farbe erreichen. Anschließend werden die Bärlauchblätter gut gewaschen und trocken getupft. Nun können alle Zutaten ganz einfach in einem Stab- oder Standmixer zu einer cremigen Masse verarbeitet werden. Diese kann dann nach Belieben mit Gewürzen und je nach gewünschter Konsistenz mit ein wenig Flüssigkeit abgeschmeckt werden.

Der fertige Aufstrich bleibt in einem luftdichten Glas im Kühlschrank gelagert für etwa eine Woche haltbar. Größere Mengen können auch eingefroren werden und bei passender Gelegenheit als Brotaufstrich oder auch als Dip verwendet werden.



Foto: Rita / Pixabay

EINKAUFS- und ERLEBNISMESSE

Da will ich hin!

4.-12. MAI

Family-Weekend
11. + 12. MAI
50% Ermäßigung für alle!



My Ocean Production - shutterstock

STIHL
TIMBERSPORTS
Liveshows 9.-12.5.



- Landwirtschaft(f)t 2024 mit Bauernmarkt
- Tierschau • Modelleisenbahn
- Beach-Area • Erlebnisgarten
- Hesseneck • Kinderland
- Musikalisches Rahmenprogramm
- BAM Berufs- u. Ausbildungsmesse Main-Kinzig 7.5.

Täglich 10.00 bis 18.00 Uhr • www.messe-waechtersbach.de

messe
WÄCHTERSBACK



Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei
Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit

kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Keine Angst vorm Dusch-WC

Was die Po-Reinigung mit Wasser für unser Wohlbefinden tun kann

(DJJ-K). Der Mensch ist ein Gewohnheitstier - auch bei seinen Toilettenritualen. So reinigen sich die meisten Deutschen nach dem Gang aufs WC noch immer trocken mit Papier, während beim Händewaschen oder Duschen wohl niemand auf die Idee käme, sich wasserlos zu säubern. Das sich viele Menschen eine bessere Hygiene auf dem WC wünschen, zeigt auch der Absatz von feuchtem Toilettenpapier, der laut Statistischem Bundesamt seit Jahren ansteigt. Allerdings sind die Tücher die zweitbeste Wahl, da sie nur bedingt gründlich reinigen und wegen Feuchthaltemitteln und Duftstoffen von empfindlichen Personen nicht in jedem Fall gut vertragen werden.

Ganz einfach mal was Neues ausprobieren

Den Po mittels eines Dusch-WCs mit Wasser zu reinigen, ist die natürlichste und angenehmste Art der Intimhygiene. Das mag anfangs



Das „papierlose WC“, das den Po mit frischem Wasser reinigt, ist auch in Deutschland auf dem Vormarsch, denn es verbessert die Intimhygiene und gibt ein frisches Gefühl.

Foto: djj-k/Geberit

ungewohnt erscheinen, es lohnt sich aber, die Scheu davor zu überwinden und einen Selbsttest zu machen. Denn die Wasserreinigung ist deutlich angenehmer und hautschonend. Ein WC mit Duschfunktion selbst auszuprobieren, ist heute sehr einfach möglich. In Badausstellungen sowie bei Messen und

Events bieten Hersteller, Sanitär-fachhandel und Installateure Testmöglichkeiten an, auch in vielen Hotels kann man die Übernachtung mit einem Dusch-WC-Test verbinden. Unter www.geberit-aquaclean.de/testen-kaufen/testen-und-kaufen/ sind hierzu Adressen in ganz Deutschland zu finden.

Den WC-Besuch zur kleinen Wellness-Auszeit machen

Beim Selbstversuch mit einem Dusch-WC können Interessierte zudem nicht nur die sanfte Wasserreinigung des Intimbereichs ausprobieren, sondern auch viele weitere Komfortfunktionen kennenlernen, die den Toilettengang zu einer kleinen Wellness-Auszeit zwischendurch machen. Top-Modelle wie Geberit AquaClean Mera beispielsweise bieten die Möglichkeit, den Wasserstrahl individuell an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Wasserdruck, Temperatur und weitere Parameter lassen sich spezifisch einstellen und abspeichern, sodass jeder Nutzer sein persönliches Reinigungsprogramm hinterlegen kann. Ein Föhn sorgt für die sanfte papierlose Trocknung, eine Sitzheizung erspart kühle Überraschungen im Winter. Die Bedienung moderner Dusch-WCs ist zudem intuitiv direkt an der Keramik, über eine Fernbedienung oder optional per App möglich.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 17

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

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

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





TOIII KOVA

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



www.tomkova.de

TOM KOVA CONSULTING

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

Buchen Sie hier ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch.

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

Lebensversicherungen – BGH-Urteil:

Hohe Entschädigungen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, sind Sie womöglich Opfer unzureichender Widerrufsbelehrungen geworden. Ihnen kann dann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen, da Sie von dieser rechtlich benachteiligt wurden.

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 oft horrenden Maklerprovisionen und Verwaltungskosten. 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.



Starkes Urteil für Versicherte. Foto: MidJourney & Friedberg/stock.adobe.com

Und nicht nur das: Die Versicherung muss Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So erhalten Sie im Idealfall das Doppelte Ihrer Beiträge zurück. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt: in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf Verbraucherportal [helpcheck.de](https://www.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, rein auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, da Sie nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten finanziellen Mehrwertes an das Verbraucherportal bezahlen. 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 hier: www.helpcheck.de/auszahlung

Werden Sie aktiv

Knochen stärken, Knochenbrüchen vorbeugen!

ANZEIGE

Schätzungsweise 6,3 Millionen Menschen in Deutschland sind an Osteoporose erkrankt und haben somit ein hohes Risiko, Osteoporosebedingte Knochenbrüche zu erleiden.¹ Doch kaum jemand kennt das eigene Frakturrisiko und weiß, wie Knochen aktiv gestärkt werden können.

Unterstützen kann hier die neue App „Osteoporose Risikowissen“, die der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) für Ärzt:innen und Gesundheitsberufe, aber auch zur Nutzung durch Patient:innen entwickelt hat. Die App kann kostenfrei in den Android- oder Apple-Appstores heruntergeladen werden und dazu beitragen, die eigene Frakturwahrscheinlichkeit einzuschätzen. Wichtig dabei: Besprechen Sie die Ergebnisse immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, denn



Bewegung stärkt die Knochen. Foto: wundervisuals/istockphoto.com

nur so können frühzeitig weitere Untersuchungen durchgeführt und individuelle Behandlungen gestartet werden.

Für Ihre Knochengesundheit

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, die Knochen zu stärken

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose

ken und Knochenbrüchen vorzubeugen.² Ebenso wichtig für die Knochengesundheit ist eine kalziumreiche Ernährung und die ausreichende Versorgung mit Vitamin D.^{3,4} All dies wird nicht erst nach erfolgter Diagnose, sondern grundsätzlich zur Vorbeugung von Osteoporose empfohlen.⁵

Weitere wertvolle Informationen, wie zum Beispiel den Link zur neuen BVOU-App, Anregungen für knochenstärkende Sportübungen oder knochengesunde Rezepte, gibt es im Internet unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de.



Quellen:

¹ Hadji P, Klein S, Gothe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52–7.

² Kemmler W, Bebenek M, Kohl M et al. Exercise and fractures in postmenopausal women. Final results of the controlled Erlangen Fitness and Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). Osteoporos Int. 2015;26(10):2491–9.

³ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium> (Zugriff: 25.03.2024)

⁴ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/#im> (Zugriff: 25.03.2024)

⁵ DVO Leitlinie 2023: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern; abgerufen unter <https://register.awmf.org/de/DEUNP-0424-80003>

21 Zeitungen **30** Ausgaben **718T** Haushalte

ECHT LOKAL REGIONAL
NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

meine südhessen

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG **OBERTSHAUSEN**
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag
www.rheinmainverlag.de

Ein Unternehmen der EGO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Ist Rhabarber gesund?

(DRM). In den Monaten April, Mai und Juni ist Rhabarber-Zeit. Das kalorienarme Gemüse enthält viel Vitamin C und Mineralstoffe. Ob Rhabarber gesund oder giftig ist, kann zu Diskussionen führen. Denn neben guten Inhaltsstoffen weist Rhabarber auch einen hohen Gehalt an Oxalsäure auf. Bei der Zubereitung und auch beim Verzehr sollte man daher einige Dinge beachten.

Das steckt in Rhabarber

Rhabarber ist reich an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, die für die Gesundheit unerlässlich sind. Er ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin K, das für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit wichtig ist. Darüber hinaus liefert Rhabarber eine hohe Menge an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, die Wundheilung fördert und als starkes Antioxidans wirkt.

Weitere Nährstoffe in Rhabarber sind Kalzium, Kalium, Mangan und Ballaststoffe, die alle dazu beitragen, den Körper optimal zu unterstützen.

Gut für die Verdauung

Dank seines hohen Ballaststoffgehalts kann Rhabarber dazu beitragen, die Verdauung zu fördern

und die Darmgesundheit zu unterstützen. Ballaststoffe sind wichtig für die Regulierung der Darmfunktion und die Vorbeugung von Verstopfung. Durch den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Rhabarber können Sie die Verdauung verbessern und ein gesundes Darmmilieu fördern. Für diejenigen, die auf ihre Kalorienaufnahme achten oder Gewicht verlieren möchten, ist Rhabarber eine großartige Wahl. Mit nur etwa 21 Kalorien pro 100 Gramm und praktisch keinem Fett ist Rhabarber ein kalorienarmes Lebensmittel, das dennoch eine Fülle von Nährstoffen bietet. Dies macht ihn zu einer hervorragenden Option für eine gesunde Ernährung, ohne dabei auf den Geschmack zu verzichten.

Darauf sollte man vor dem Verzehr unbedingt achten

Obwohl Rhabarber viele gesundheitliche Vorteile bietet, gibt es auch einiges zu beachten. Die Blätter von Rhabarber enthalten Oxalsäure, eine Substanz, die in großen Mengen toxisch sein kann. Aus diesem Grund sollten die Blätter niemals roh verzehrt werden. Es wird empfohlen, nur die Stängel zu verwenden und sicherzustellen, dass sie vollständig gekocht sind, um das Risiko einer Oxalsäureaufnahme zu minimieren.

Foto: Hans / Pixabay

EGRO

Direktwerbung GmbH

GEBIETSBETREUER (m/w/d)

Dafür sorgen wir:

- Lohnenden Nebenverdienst (auf geringfügiger, selbständiger Basis oder auch Vollzeit möglich)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Das bringen Sie mit:

- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit
- per Handy und Internet
- Freude am Umgang mit Jugendlichen
- Durchsetzungsvermögen

Können Sie sich vorstellen, die Verteilung unserer Zeitungen und Prospekte vor Ort zu organisieren? Sie führen Ihr eigenes Team meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität. Klingt das interessant? Eine Tätigkeit als Gebietsbetreuer bei der EGRO ist ideal für Rentner, Hausfrauen oder alle anderen, die ein Auto haben und sich angesprochen fühlen.

Bewerbung einfach an: daniela.dauria@egro-direktwerbung.de oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-61

EGRO Direktwerbung GmbH

Bieberer Str. 137 | 63179 Obertshausen

Weitere Informationen unter: www.egro-direktwerbung.de

Anzeigen | Markt

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

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

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

Suche Wohnwagen oder Wohnmobil von privat. ☎ 0163 / 0084543

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

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

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

Alles komplett aus einer Hand! Innenausbau • Trockenbau streichen • fliesen • Bad komplett 25 Jahre Erfahrung • Zuverlässig ☎ 0172 / 67 18 159

► **Stellen**

Benötigen Sie Hilfe bei der Betreuung einer älteren Person? Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Rhein Main Verlag

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Beilagen-Hinweis

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

Action, Aldi, Alldrink, Apotheke zum Löwen, Edeka, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Flamme Möbel, Globus, Getränke Gotta, HIT, JYSK, K&K Schuhe, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Mobile, Netto, Norma, Penny, POCO, Schäfer Dein Bäcker, Toom Baumarkt, Zimmermann

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGszusteller
(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du, Dein Taschengeld auf.

Scanne hier und schreib uns über WhatsApp!!!

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage • Zustellorganisationen • Agenturen

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen
06104 66720-40 • info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas • Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Toman
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 eingesandte 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 Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in Südhessen

Eddy

HTB (PM). Eddy ist eine Seele von Hund. Nur lieb, anhänglich und verschmust. Er liebt alle Menschen – egal ob groß oder klein. Er kann auch in ein Zuhause wo bereits eine Katze lebt. Mit anderen Hunden verträgt er sich sowieso. Eddy ist 9 Monate alt, 30 cm groß und wiegt 8 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB



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



Caira

SELIGENSTADT (TSV). Caira und ihr Bruder Elmo wurden im Alter von circa 7 Wochen auf einem Bürgersteig völlig entkräftet und torkelnd von aufmerksamen Passanten wahrgenommen. Der Tierschutzverein Seligenstadt hat die beiden zu sich geholt. Lange Zeit war nicht sicher, ob die beiden überhaupt überleben. Aber sie besitzen einen unbändigen Lebenswillen und haben sich nun zu gesunden Halbstarke entwickelt.

Caira schmust gerne, ist lebhaft, an allem Interessiert und motorisch versiert. Sie kann sowohl als Zweitkatze (die angestammte Katze sollte im ähnlichen Alter sein) als auch als Einzelkatze zu einer Einzelperson oder einem Paar mit oder ohne Kinder vermittelt werden.

Caira ist viel und gerne im Außengehege und benötigt nach angemessener Integrationszeit Freigang.

Fotos: TSV

Mehr Informationen erhalten Sie beim Tierschutzverein
 Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage:
<https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch
 gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de

Mein Job & Ich

myjob.de



Mit Feingefühl und Verständnis: Den Nachlass regeln und mit eBay.de Gebrauchtem neuen Wert verleihen

Im Laufe des Lebens sammeln sich unzählige Gegenstände an. Einige davon sind mehr als bloße Objekte: Sie sind Zeugen der Zeit und mit Emotionen verknüpft. Die Regelung des Nachlasses ist entsprechend ein sensibles Thema, das oft gemieden wird. Dies bestätigt auch eine von eBay.de in Auftrag gegebene YouGov-Umfrage¹: 62 Prozent der Teilnehmer*innen geben an, sich noch nicht mit dem Thema Nachlassregelung beschäftigt zu haben. 49 Prozent sehen die emotionale Belastung als Hauptgrund für das Hinauszögern. Tipps von Psychologin und Altersforscherin Verena Klusmann-Weißkopf, um nicht nur Räume, sondern auch Herzen zu erleichtern:

Energie- und Motivationsschübe können dann genutzt werden, um vorzusortieren und Entscheidungen zu treffen.

4. Was die einen loslassen, macht anderen eine Freude. Und Gutes zu tun, ist ein ureigenes Motiv des Menschen. Es steigert den eigenen Selbstwert und erfüllt mit Zufriedenheit und Stolz.

Tipps der eBay-Verkaufsexpertin Jenny Schmalzer für den Verkauf von einst geliebten Schätzen bei eBay.de:

1. Zeit ist Geld. Am Monatsanfang sind die Verkaufschancen besonders gut. Das gilt außerdem für den Sonntag, da hier viele Nutzer*innen aktiv sind. Fröhlich und nachts sowie während wichtiger TV-Ereignisse kaufen hingegen die wenigsten.

2. eBay Lokal (eBay.de/Lokal) ermöglicht den Kauf und Verkauf von Produkten in der Nähe. Käufer*innen erhalten einen QR-Abholcode, den Verkäufer*innen bei der Artikelübergabe scannen. Dies dient als digitaler Handschlag beim Privatverkauf, sichert die Zahlung und bietet Käuferschutz durch eBay.de.

Fazit: Behutsamkeit und Geduld sind die besten Grundlagen, einen Hausnachlass zu organisieren. Und Gegenständen ein zweites Leben zu schenken, ist ein gutes Gefühl.

Tipps der Expertin:

1. Vor allem älteren Generationen fällt das Loslassen von Erinnerungsgeladenen Gegenständen schwer. Deshalb sollte gemeinsam und geduldig entschieden werden, was bleiben darf und was z.B. bei eBay.de verkauft werden soll.

2. Den Nachlass zu regeln ist viel Arbeit und kann Angst und Verzweiflung hervorrufen. Schrittweise vorzugehen, indem zum Beispiel Stück für Stück einzelne Räume organisiert werden, kann helfen.

3. Ganz grob nach „loslassen“, „behalten“, „jemandem anbieten/verkaufen“ und „noch nicht sicher“ sortieren.

¹Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2.047 Personen zwischen dem 15. und 17.03.2024 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.



Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

RheinMainVerlag

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



Es gelten die AGB, siehe <https://myjob.de> myjob.de - Planbar Media GmbH - Steinstraße 137 - 47798 Krefeld - E-Mail: info@myjob.de