

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

22. Juni 2024

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 42.970



Provisionsfreie Grundstücke in Karlstein – Moderne Erschließung und individuelle Gestaltungsfreiheit

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



Mehr auf Seite 2. Foto: tirachard-kumtanom/pexels

Joggen für Anfänger

Joggen für Anfänger

(DRM). Mehr Bewegung ist gut für die Gesundheit oder auch wenn man das ein oder andere Kilo verlieren möchte. Ausdauersport unterstützt zusätzlich das Herz-Kreislauf-System. Vor allem Joggen ist bei vielen beliebt, da man dafür wenig Equipment braucht. So starten Jogging-Anfänger durch.

Check-up

Eigentlich kann man beim Joggen direkt durchstarten, denn es ist einfach, unkompliziert, für jedes Alter geeignet. Um kein Risiko einzugehen, ist es in einigen Fällen jedoch sinnvoll, vorher einen Arztbesuch einzuplanen. Das gilt vor allem dann, wenn Sie sehr lange keinen Sport getrieben haben, älter als 35 Jahre sind, Übergewicht oder eine chronische Erkrankung wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Probleme, Asthma oder Diabetes vorliegt. Gerade bei Gelenkproblemen könnte Nordic Walking oder Schwimmen die bessere Sportart sein.

Langsam anfangen – kurze Strecken wählen

Was viele Neulinge am Anfang falsch machen: Sie fangen mit einem zu hohen Tempo an. Für den Anfang sollte man in dem Tempo laufen, bei dem noch entspannt durch die Nase geatmet werden kann und auch noch eine Unterhaltung problemlos möglich wäre. Deshalb macht es Sinn mit Intervalltraining zu beginnen. Ein Trainingsplan und ein Timer auch in Form einer Smartphone-App können hier unterstützen. Wechseln Sie immer wieder zwischen Gehen und



Laufen ab. Muskeln, Sehnen, Bänder sowie das Herz-Kreislauf-System müssen sich schließlich erst an die Belastung gewöhnen. Auch die Länge der Strecke sollte am Anfang lieber kürzer sein.

Für den Anfang reichen drei- bis viermal pro Woche Laufeinheiten von 15 bis 20 Minuten.

Pausentage einlegen

Nach jeder Laufeinheit braucht der Körper Zeit sich zu regenerieren. Je größer die Anstrengung, desto länger die Regenerationszeit. Auch deshalb empfiehlt sich eine langsame Steigerung der Intensität.

Deshalb sollten gerade am Anfang etwa 36 bis 48 Stunden zwischen den Laufeinheiten liegen. Aber das ist natürlich von Läufern zu Läufern unterschiedlich.

Die richtigen Schuhe wählen

Ein besonders wichtiger Aspekt für schmerzfreies Joggen sind die richtigen Schuhe. Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie sich beim Schuh im Fachhandel beraten lassen.

Der beste Zeitpunkt, um Schuhe zu testen ist abends, da unsere Füße durch die tägliche Belastung leicht anschwellen können und es so abends am ehesten auffällt, ob der Schuh passt oder nicht.

In Sportgeschäften gibt es außerdem oft eine kostenlose Laufbandanalyse, die dabei hilft den richtigen Schuh zu finden.

Foto: pexels/olly

Leichter Sommergenuss mit Montagnolo

ANZEIGE

Nach einem heißen Sommertag sehnen sich viele Menschen nach einem leckeren und leichten Abendessen. Ein beliebtes Duo für besondere Genussmomente sind Salat und Weichkäse. Mit der Weichkäsespezialität Montagnolo von „Lust auf Käse“ entsteht eine ganz besondere Kombination: Feldsalat, Montagnolo und ein weiterer Klassiker der Sommerküche, Kartoffelsalat. Ergänzt durch Bohnen und Nüsse entsteht ein leichter, wohlschmeckender Sommerabendgenuss.

Dafür zuerst die Kartoffeln im Backofen zubereiten bis sie goldbraun sind. Zwischenzeitlich die Bohnen blanchieren, die Nüsse kleinhacken und den Feldsalat waschen. Die Zutaten nun miteinander vermengen. Aus Senf, Honig, Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing zubereiten und dieses über den Salat

geben. Zum Schluss nach Belieben mit Montagnolo (gewürfelt oder in Scheiben) verfeinern.

Unter www.lust-auf-kaese.de oder mit diesem QR-Code finden Sie das detaillierte Rezept.

Wir wünschen einen guten Appetit.



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 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Was tun bei Lippenherpes?

(DRM). Ein wichtiger Tag steht bevor – und plötzlich taucht er auf: Lippenherpes. Die kleinen schmerzhaften Fieberbläschen, auch bekannt als Herpes labialis, sind eine weitverbreitete Viruserkrankung, die durch das Herpes-simplex-Virus (HSV-1) verursacht wird. Es äußert sich in kleinen, schmerzhaften Bläschen oder Wunden an den Lippen oder um den Mund herum. Teilweise treten die Bläschen auch im Wangen- oder Nasenbereich auf. Diese können nicht nur unangenehm und schmerzhaft sein, sondern auch ansteckend.

Viele Menschen tragen das Virus in sich

Gut 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind mit dem Virus infiziert. Die Ansteckung geschieht meist im Kleinkindalter. Jeder, der das Virus in sich trägt, kann Lippenherpes bekommen. Manchmal dauert der erste Ausbruch aber Jahre. Bei anderen hält das Immunsystem den Virus so in Schach, dass sie nie erkranken. Die Lippenbläschen sind hoch ansteckend. Das Virus wird hauptsächlich durch direkten Kontakt mit den infizierten Bläschen übertragen. Um die Verbreitung zu verhindern, sollten Betroffene den Kontakt mit den betroffenen Stellen vermeiden, keine Gegenstände teilen, die in Kontakt mit den Bläschen kommen könnten, und regelmäßig die Hände waschen.

Was löst Lippenherpes aus?

- Stress, psychische Belastungen
- Müdigkeit und Schlafmangel
- Starke Sonneneinstrahlung
- Verletzungen an der Lippe
- Erkältungskrankheiten, Grippe oder andere Erkrankungen
- Hormonelle Veränderungen während der Menstruation oder Schwangerschaft
- Medikamente
- Krebserkrankungen



Foto: pixels/shiny-diamond

Behandlungsmöglichkeiten bei Lippenherpes

Meist heilen die Lippenbläschen nach einigen Tagen von selbst ab. Medikamente und Hausmittel können den Prozess beschleunigen. Rezeptfreie antivirale Cremes und Salben mit Wirkstoffen wie Aciclovir oder Penciclovir können den Heilungsprozess vorantreiben, wenn sie frühzeitig nach dem Auftreten der ersten Symptome angewendet werden. Am besten ist es, wenn die Salbe bereits beim ersten unangenehmen Kribbeln auf an der Lippe aufgetragen wird. Auch Gels mit Kieselsäure (Silicium) trocknen die Bläschen gezielt aus. In der Apotheke und im Drogeriemarkt gibt es außerdem spezielle Lippenherpes-Pflaster. Die kleinen, kaum sichtbaren Patches fördern die Wundheilung und wirken gegen den unangenehmen Juckreiz und Schmerzen. Auch Hausmittel wirken: Kalte Umschläge mit Eis können die Schwellung reduzieren und die Schmerzen lindern. In schwereren Fällen kann der Arzt oder die Ärztin verschreibungspflichtige antivirale Medikamente wie Aciclovir-Tabletten verschreiben, um die Dauer und Intensität des Ausbruchs zu verringern.

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



FERIENJOBBER/ VERTRETUNG GESUCHT



Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

☎ 0 61 04 / 4 97 00
telefonisch oder
per Whatsapp

oder schick Deine
Bewerbung an:
zusteller@
egro-direktwerbung.de



myjob.de Mein Job & Ich



Ausgerechnet – schwarze Mattscheibe zur Fußball-EM?

ANZEIGE

Das muss nicht sein! Um ab 1. Juli keinen dunklen Bildschirm zu riskieren, sollten Mieterinnen und Mieter spätestens jetzt aktiv werden. Ein Blick in die Nebenkostenabrechnung zeigt, ob darüber bisher das Kabelfernsehen abgerechnet wurde. Ist dies der Fall, stehen Änderungen ins Haus. Denn die Umlage der Kabel-TV-Grundversorgung über die Nebenkosten ist ab 1. Juli gesetzlich nicht mehr zulässig und endet automatisch. Mieter benötigen dann einen eigenen TV-Vertrag, um weiter fernsehen zu können. Der Vorteil: Endlich können sie ihren TV-Anbieter frei wählen und sich für ein Angebot mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis entscheiden. Es lohnt sich daher, bei Mieteranschreiben ganz genau hinzusehen und keinen neuen Vertrag zu unterschreiben, ohne aufmerksam verschiedene Alternativen zu prüfen.

Tipp: Wer garantiert kein EM-Spiel verpassen möchte und Wert auf beste

TV-Qualität legt, wechselt aktuell besonders komfortabel und günstig zu MagentaTV. Mieter, die jetzt buchen, erleben alle EM-Spiele und Top-Entertainment in den ersten 9 Monaten zum Nulltarif. Ab dem 10. Monat werden die regulären Monatsgebühren fällig. Diese betragen im Tarif MagentaTV Smart nur 10€ monatlich. Dafür bekommt man über 150 private und öffentlich-rechtliche Sender in HD, darunter ARD, ZDF, RTL, SAT.1, ProSieben und mehr. Zusätzlich gibt es Filme und Serien bei MagentaTV+ und



sogar RTL+ Premium inklusive!

Wer möchte, kann außerdem Streaming-Dienste hinzubuchen oder schon bestehende integrieren und dabei von Preisvorteilen profitieren. Zudem gibt es viele praktische Funktionen: Man kann das laufende TV-Programm neu starten, Sendungen bis zu sieben Tage nach der Ausstrahlung erneut abspielen oder auch aufnehmen. Bei der Wahl des Empfangsgeräts ist MagentaTV sehr flexibel. Neben dem klassischen Fernseher können auch Tablet, Smartphone oder PC genutzt werden – und das mit jedem beliebigen Internetanschluss.

Informationen zum Wegfall des Nebenkostenprivilegs und zu MagentaTV finden Sie unter: www.telekom.de/tv-wechseln oder Sie scannen den QR-Code.



Warum Schwimmen so gesund ist



Foto: fancycrave1 / Pixabay

Mit Schwimmen gegen Übergewicht

Wer das ein oder andere Kilo mit Hilfe von Sport verlieren möchte, der sollte des Öfteren eine Runde Schwimmen gehen. Denn in Sachen Kalorienverbrauch kann man hier ordentlich punkten. Der Kalorienverbrauch ist im Wasser so hoch, weil der Körper Energie braucht, um den Temperaturunterschied zum Wasser auszugleichen. Wer mit Schwimmen abnehmen möchte, muss dafür allerdings 250 Minuten moderates Training pro Woche einplanen. Das sind rund vier Stunden Sport pro Woche.

Schwimmen gegen Rückenschmerzen

Wer Probleme mit dem Rücken oder den Gelenken hat, sollte ebenfalls darüber nachdenken regelmäßig zu schwimmen. Gelenke und Bandscheiben werden dabei entlastet, während Rumpf- und Rückenmuskulatur gleichzeitig gestärkt wird. Besonders für Arthrose-Patienten ist das perfekt, da es Bewegung ohne Belastung bedeutet.

(DRM). Im Sommer begeben wir uns gerne ins kühle Nass, um für Erfrischung zu sorgen. Auch in der kalten Jahreszeit gibt es hartgesottene, die sich für die Gesundheit ins kalte Wasser wagen um dort schwimmenderweise etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dass Schwimmen der Gesundheit zuträglich ist,

ist kein Mythos. Aber warum wirkt es sich positiv auf unseren Gesundheitszustand aus?

Schwimmen stärkt das Herz

Durch sportliches Schwimmen bringt man das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Dabei wird auch

der Herzmuskel trainiert. Der Wasserdruck sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche verengen. Das hat zu Folge, dass das Blut zurück in den Brustraum gedrängt wird.

So muss das Herz kräftiger arbeiten. Langfristig wird das Herz so leistungsfähiger.

Trauer richtig bewältigen

(DRM). Die Bewältigung von Trauer ist ein zutiefst persönlicher Prozess, der Zeit, Unterstützung und Selbstfürsorge erfordert. Trauer kann aufgrund des Verlusts eines geliebten Menschen, einer Beziehung oder einem Haustier auftreten. Hier sind einige Schritte, die helfen können, Trauer auf gesunde Art und Weise zu bewältigen.

Akzeptanz

Der erste Schritt in der Trauerbewältigung ist die Akzeptanz des Verlustes. Es ist wichtig, sich selbst zu erlauben, die Realität zu akzeptieren und die Trauer zuzulassen. Verdrängung oder Leugnung der Trauer kann den Heilprozess verzögern.

Man sollte sich realistische Ziele für die Trauerbewältigung setzen. Langsam beginnend arbeitet man schrittweise daran, sich von der Trauer zu erholen.

Der Prozess der Trauer hat keine feste Zeitleiste. Jeder Mensch trauert anders und es ist wichtig,

sich selbst zu erlauben die Trauer in ihrem eigenen Tempo zu durchleben.

Selbstfürsorge

In den Zeiten der Trauer ist es entscheidend, gut auf sich selbst zu achten. Das bedeutet ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Die körperliche Gesundheit hat einen großen Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden. Man sollte versuchen einen Sinn oder eine Bedeutung aus dem Verlust zu ziehen, sei es in Form von persönlichem Wachstum oder dem Aufbau von Mitgefühl für Andere.

Offene Kommunikation

Über die Trauer offen zu sprechen, sei es mit Freunden, Familie, oder einem Therapeuten, kann während des Prozesses sehr helfen. Kommunikation kann dazu beitragen, sich von Schuldgefühlen oder Ängsten zu befreien. Wenn die Trauer zu überwältigend wird, sollte professionelle Hilfe in Erwägung



gezogen werden. Therapie oder Beratung kann in solchen Fällen eine große Hilfe sein.

Die Bewältigung von Trauer ist definitiv ein individueller Prozess,

welcher Zeit und Geduld erfordert. Es ist wichtig Unterstützung und Hilfe anzunehmen, um die Trauer auf eine gesunde Weise bewältigen zu können.

Foto: pexels/Karolina Ggrabowska

Schlag auf Schlag zugunsten krebskranker Kinder

Golferschaft spendet und erspielt über 800 Euro beim Monatspreis in Kiawah

(PM). Am vergangenen Samstag gastierte die WCGTour zum Monatspreis im GC Kiawah. Das Turnier der Charity-Golfserie ist seit Jahren ein fester Bestandteil im Turnierkalender und erfreut sich nicht nur bei den Golfer*innen im Ried großer Beliebtheit. Über siebzig Teilnehmer*innen hatten sich auf der Anlage in Riedstadt eingefunden, um für den guten Zweck zu golfen und einen der begehrten Sponsorenpreise zu erspielen.

Der Wettergott meinte es gut mit dem Starterfeld, als pünktlich gegen 10:00 Uhr der Zeitstart erfolgte. Die letzten Regenwolken hatten sich verzogen und die Sonne strahlte über der Anlage des Landguts Hof Hayna. Mit im Gepäck, sehr ordentliche Ergebnisse in allen drei Handicapklassen und zahlreiche Unterspielungen. Den größten Sprung bezüglich der persönlichen Spielvorgabe machte dabei Esther Pfenning vom Lufthansa Golfclub Frankfurt mit insgesamt 44 Nettopunkten, der ihr den Sieg in der Nettoklasse C einbrachte. Mit 39 beziehungsweise 40 Nettopunkten sicherten



sich Viktor Ljevar (GC Kiawah) und Jiyeon Reu (Golfpark Bachgrund) den Platz an der Sonne in den weiteren Nettoklassen. Den Turniersieg in den Bruttowertungen erspielten sich Hans-Peter Buchstaller mit 27 Bruttopunkten sowie Ute Schaaf mit 24 Bruttopunkten. Beide sicherten sich so ihren Startplatz beim Abschlussturnier am 10. August in Gernsheim.

Insgesamt 10 Birdies, 176 Pars und 405 Bogeys sorgten für erspielte Leistungen in Höhe von 428,50 Euro, die dem Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e. V. zugutekommen. Während der Siegerehrung wurden von den Teilnehmer*innen noch einmal 400,- Euro gespendet, so dass ein Gesamtbetrag von 828,50 Euro in den Charity-Topf fließt. Noch einmal herzlichen Dank an alle Golfer*innen und Gönnern. Weitere Infos zur WCGTour 2024 finden Sie auf der Website (www.wcgtour.de) der Turnierserie.

Eurobike 2024 – Ecomobility im Rampenlicht

FRANKFURT AM MAIN (PM). Die Eurobike, als führende Leitmesse der Fahrradwelt, erweitert in diesem Jahr ihren Fokus und setzt auf Ecomobility. Vom 3. bis 7. Juli 2024 können sich Besucher in Frankfurt über die neuesten Entwicklungen in der nachhaltigen Mobilität informieren. Ecomobility umfasst Fahrzeuge, die vom Zu-Fuß-Gehen bis hin zum Auto reichen und dabei umweltfreundlich und raumsparend sind. Diese umfassen Lastenanhänger, elektrische Leichtfahrzeuge, Senioren-Scooter, Kinderroller, Einräder und Rollatoren. Besonders im gewerblichen Bereich wird die Bedeutung dieser Fahrzeuge hervorgehoben. Die diesjährige Messe bietet eine spezielle Ausstellung in der Ecomobility Experience Gallery in Halle 8, die unter dem Motto „Mit Gerät und Material zur Arbeit“ steht. Hier können sich Besucher über die gewerblichen Einsatzmöglichkeiten der

Ecomobile informieren. Präsentiert werden Fahrzeuge wie elektrische Schubkarren, Elektro-Handwagen, Lastenräder und elektrische Mini-Trucks.

Neben der Ausstellung bietet die Eurobike auch die Ecomobility Talks am 4. Juli an, die in vier Veranstaltungen um aktiv und elektrisch angetriebene, raumsparende und umweltschonende Nutzfahrzeuge diskutieren. Dieses Konferenzformat bietet eine Plattform für den Austausch zwischen Nutzern und Anbietern von Ecomobility-Fahrzeugen.

Stefan Reisinger, Geschäftsführer der fairnamic GmbH, betont: „Ecomobility ist ein wichtiger Baustein für eine nachhaltige Zukunft und die Fahrradbranche mit ihrer hohen Innovationskraft ist ein elementarer Bestandteil davon. Die Eurobike ist die logische gemeinsame Plattform für Fahrrad, E-Bike und Ecomobile.“

Ein weiteres Highlight sind die Ecomobility Tours, die den Besuchern in geführten Rundgängen die Vielfalt der Fahrzeuge und Dienstleistungen näherbringen. Konrad Otto-Zimmermann, Stadt- und Umweltplaner und Partner der Eurobike Sonderschau „Ecomobility Experience Gallery“, erklärt: „Ecomobility - das ist die smarte Wahl des kleinsten, leichtesten, raum- und energiesparendsten, umweltschonendsten und kostengünstigsten Fahrzeugs für die hauptsächlichen Nutzungszwecke.“

Die Eurobike entwickelt sich ständig weiter und bringt die weltweite Community der Fahrrad- und Future Mobility-Branche zusammen. Sie setzt neue Maßstäbe und identifiziert Leitthemen in den Bereichen Sport, Freizeit, Gesundheit und Mobilität. Weitere Informationen zur Eurobike 2024 finden Sie unter www.eurobike.com.



Die Festival Days – 6. und 7. Juli in Frankfurt am Main

FRANKFURT AM MAIN (PM). Die Eurobike 2024 macht sowohl während der Business Days als auch am Festivalwochenende die Megatrends Gesundheit, Sport, Mobilität, Technik und Nachhaltigkeit für alle zum Erlebnis. Damit setzt die Leitmesse ein positives Signal für Fahrradindustrie und Handel – gerade in den aktuell immer noch herausfordernden Zeiten. „Ich bin fest davon überzeugt, dass wir uns als weltweites Ecosystem persönlich treffen, unsere Erfahrungen aus erster Hand weitergeben und unsere Produkte und Services haptisch erlebbar machen müssen“, sagt fairnamic-Geschäftsführer Stefan Reisinger. „Dafür ist die Eurobike ‚the Place to be‘ und Kompass für die zukünftige Entwicklung in Sport und Freizeit sowie Mobilität und Verkehrswende.“

An den ersten drei Messetagen (3. bis 5. Juli) richtet sich die Eurobike zunächst an das Fachpublikum aus der ganzen Welt. Die wichtigsten Brands und Akteure der Branche zeigen vor Ort Trends, Innovationen und neue Produkte rund um das Fahrrad in all seinen Facetten. Auf einer Fläche von 150 000 Quadratmetern in acht Hallen und einem erweiterten Außenbereich stehen beispielsweise mehr als 1.200 Fahrräder, E-Bikes, Lastenräder, E-Scooter und leichte Elektrofahrzeuge zum Ausprobieren und Testen bereit. Von Zubehör, Komponenten und Ausrüstung bis hin zu Komplettgeräten findet sich bei der Eurobike alles an einem Ort – live und zum Anfassen.

Neben der größten internationalen Marktübersicht bietet die Eurobike auch ein einzigartiges Angebot zum aktiven Wissensaustausch. „Das Fachpublikum hat Zugang zu mehr

als 100 Panels, Workshops und Vorträgen, die alle im Eintrittspreis enthalten sind“, sagt Eurobike-Projektleiter Dirk Heidrich. Im Rahmen der Veranstaltungen treffen sich zudem Experten unterschiedlicher Fachrichtungen aus aller Welt. „Die Eurobike ist als führende Fachmesse vor allem eine großartige Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich im internationalen Dialog zu engagieren.“ Zugleich erweitert die Eurobike ihr Programm in Richtung des wachsenden E-Cycling-Markts. Besuchende haben hier die Chance, eine faszinierende Premiere zu erleben: „Virtual Hero“ ist eine neue Form der Interaktion zwischen virtuellem und realem Radrennen, als Live-Wettkampf in der Performance-Area in Halle 11.1. Am Wochenende öffnet die Eurobikes mit den beiden Festival Days dann ihre Türen für alle Fahrrad-Fans. Spannende Highlights bietet

die Leitmesse unter anderem mit dem Lastenrad-Rennen Cargo Euro Cup, BMX Flatlandshow mit Profi Chris Böhm sowie den Rennkriterien der beliebten Serie Bembel Crit. Auf der Action Area geht es mit der zweiten Auflage des Skyline BMX Contest und der neuen Infinity Street Show sportlich zur Sache. Kinder und Familien können die Kids Area auf dem Messegelände entdecken: Bei den BMX-Workshops sind Sprungversuche über Rampen möglich, auf dem Lauf- und Radparcours dürfen die Kleinen Rampen befahren – und die Eltern können sich zu Helmen oder Lastenrädern beraten lassen. Die 32. Eurobike ist von Mittwoch, 3. Juli, bis Sonntag, 7. Juli, jeweils von 9 bis 18 Uhr für das Fachpublikum geöffnet. Die Festival Days am Samstag und Sonntag richten sich an alle Bike-Fans.

Fotos: Eurobike

● ● Eurobike.com

EUROBIKE FESTIVAL DAYS

Die Publikumstage der weltgrößten Fahrrad- und Mobilitätsmesse

6.–7. Juli 2024
Messe Frankfurt

bikes | shows | tests | trends



Partner

BAFANG

DB Call a Bike



Handelsverband Hessen



SteigUm.de

JOBRAD

Diabetes smart managen und abnehmen

Wie Uwe Schneider mit kleinen Anpassungen seinen Diabetes in den Griff bekam

(DJD-K). Die Diagnose kam völlig unerwartet, als sich Uwe Schneider aus Wattenheim in der Pfalz 2013 für eine Operation einem Bluttest unterziehen musste. Dabei fielen seine deutlich erhöhten Blutzuckerwerte auf. Der Besuch beim Spezialisten brachte dann Gewissheit – er leidet an Diabetes mellitus Typ 2, so wie viele andere. Auf 8,7 Millionen Betroffene schätzt der Deutsche Gesundheitsbericht Diabetes (2023) die Zahl der Fälle von Diabetes mellitus Typ 2 im Jahr 2022. Symptome spürt Uwe Schneider bis heute nicht, aber genau das sei das Tückische, wie er erklärt. Man fühlt sich zwar gesund, aber die Erkrankung kann sich schleichend auf die Sehkraft, auf Organe und Füße auswirken – bis hin zu lebensgefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schweren Nierenschäden.

Gewicht reduzieren und halten

Besonders kämpft Uwe mit seinem Körpergewicht und seiner täglichen



Die Ernährungsempfehlungen berücksichtigen persönliche Vorlieben und körperliche Voraussetzungen.

Foto: djd-k/www.perfood.de

Ernährung. Gerade dies fällt vielen Betroffenen im Alltag langfristig schwer. Umso wichtiger ist gezielte und begleitende Unterstützung. Hierfür steht Menschen mit Diabetes Typ 2 beispielsweise mit der App glucura ab sofort eine innovative digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zur Verfügung, die auf Rezept erhältlich ist. Im Rahmen des Programms konnte Uwe Schneider zehn Kilo abnehmen und seine Blutzuckerwerte so senken, dass sie dem Normbereich entsprechen. Die App startet mit einer kontinuierlichen Glukosemessung mithilfe eines Sensors, den Betroffene bis zu zwei Wochen lang tragen. Basierend auf den Glukosewerten gibt glucura schließlich personalisierte Ernährungsempfehlungen und Rezepte, da viele Menschen unterschiedlich auf bestimmte Essensgewohnheiten und Lebensmittel reagieren. Nutzerinnen und Nutzer erhalten auf sie zugeschnittene Tipps und Anleitungen, die zu ihrem Alltag passen. Dabei werden sie beim Erreichen ihrer Ernährungs- und

Bewegungsziele Schritt für Schritt an die Hand genommen. Dass die Blutzuckerwerte dadurch ebenso effektiv sinken können wie das Körpergewicht, konnte in einer klinischen Studie nachgewiesen werden.

Macht Spaß und schmeckt

Für Uwe Schneider hat dies gut funktioniert und er nutzt die App weiterhin: „Nach zehn Jahren mit Diabetes habe ich mit glucura endlich etwas gefunden, was mir nachhaltig hilft. Die Kombination aus individuellen Tipps und schrittweiser Anleitung für einen besseren Lebensstil unterstützt mich sehr. Man sieht die Herausforderungen, aber auch die Erfolge. Das macht Spaß und Lust darauf, am Ball zu bleiben.“ So ist es ihm und seiner Familie möglich, trotz Diabetes ein genussvolles Leben zu führen. Durch seinen angepassten Lebensstil beugt er nicht nur den Folgeerkrankungen des Diabetes vor, sondern hat auch mehr Lebensfreude.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 24

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

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

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



Anzeigen | Markt

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

Der Dachdecker, der noch Termine frei hat!
Reparaturen jeglicher Art.
Kostenlose Vor-Ort-Beratung.
Tel. 0157/34 66 47 34

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

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

Kontrollleur gesucht (m/w/d)! Minijob/Midijob
Bewerben Sie sich hier:
info@egro-direktwerbung.de
☎ 06104 4970-0

Ich suche eine neue rund um Betreuungsstelle in einem Privathaushalt! Bin erfahren in der 24h Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen. Ich rauche nicht. Ich koche sehr gerne und liebe auch die deutsche Küche. Gerne Langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH • Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

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 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

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

▶ Partnersuche

Elke, 67 J., (verwitwet), bin eine hübsche, warmherzige, ehemalige Stationsschwester, ich koche gerne u. gut, liebe ein gepflegtes, gemütliches Zuhause, fühle mich jedoch sehr einsam. Welcher nette, lebenswerte Mann bis 80 J. möchte mich kennen lernen? Habe eig. Auto und könnte Sie auch besuchen. Bitte rufen Sie gleich an. **pv Tel. 0151 - 62913878**

Beilagen-Hinweis

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

Douglas, Edeka, Expert Klein,
Getränke Gotta, Globus, HIT, JYSK,
LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf,
Mobile, Netto, Norma, Penny,
REWE, Rossmann, Toom Baumarkt,
Zimmermann

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**

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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

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

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

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadensersatzansprüche 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.



myjob.de
Mein Job & Ich

facebook
myjob.de
Jetzt loslegen und den Sommer in vollen Zügen genießen!

Die mögen Klatschen? Sie sind...
Tausende! Sie haben Berufserfah...
Der Verkauf oder einfach...
Nur anfragen

Produktentwicklung...
Medienberater*in*in*
Digital + Print



Tier der Woche

HTB (PM). Sala ist eine wunderschöne Hündin. Sie wurde unseren Freunden von einem Jäger übergeben, der schon ihr 4. Besitzer war. Es scheint so, dass keiner der Jäger zufrieden mit ihr war, weil sie nicht jagte. Trotz ihres bisherigen unsten Lebens ist sie eine zutrauliche und sympathische Hündin, die sich gerne von uns streicheln lässt. Sie muss Zuwendungen bisher sehr vermisst haben und hat Nachholungsbedarf. :-)

Sala ist 4 Jahre alt, 58 cm groß und wiegt 24 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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



ANZEIGE

Summerbeauty

Jetzt erfolgreicher abnehmen auf natürlicher Basis

formoline L112 unterstützt Sie auf Ihrem Weg zur Wohlfühligkeit! Jetzt loslegen und den Sommer in vollen Zügen genießen!

Natürlich abnehmen mit Genuss
formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112, auf natürlicher Basis, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert. formoline L112 ist sehr gut verträglich und frei von Konservierungs- und Farbstoffen sowie Geschmacksverstärkern.

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel aus der Apotheke – formoline L112 – ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit



Video-Beleg
„Warum formoline L112 Tabletten garantiert funktionieren.“

einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmenden konnten im Mittel über 12 kg abnehmen.

Unvergleichlicher Qualitätsführer

Einziges Abnehmprodukt mit CE-Kennzeichnung nach der aktuellen, strengen europäischen Verordnung. Dafür wurden Sicherheit und Wirksamkeit klinisch belegt. Abnehmen ist für Ihre Gesundheit ein Gewinn. Vertrauen Sie auf die Hilfe durch das millionenfach bewährte formoline L112. Jetzt Preisangebote in Apotheken und Versandapotheken nutzen, für ein noch besseres Preis-Leistungsverhältnis.

- **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **Sicherheit und Leistung geprüft**
- **sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**



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) 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). • IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Februar 2024 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • FEE3_0324_M_DE

myjob.de

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

