

# meinsüdhessen



29. Juni 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767



**Provisionsfreie Grundstücke in Karlstein** – Moderne Erschließung und individuelle Gestaltungsfreiheit

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

Mehr erfahren:



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/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](http://www.gawe-strassenbau.de)

**500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG**

## Wissenswertes rund um Bienen und Honig



**Zur neuen Figur in 4 Wochen.**

für nur

**49€**

**VITA NOVA**

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

# Wissenswertes rund um Bienen und Honig

(DRM). Die Bestäubungsleistung der Bienen gerät gerne in Vergessenheit, doch ist die Biene laut Deutschem Imkerbund für rund 85 % der landwirtschaftlichen Erträge im Pflanzen- und Obstanbau in Deutschland verantwortlich ...

Neben Kultur- und Nutzpflanzen hängen natürlich auch die Wildpflanzen von der Bestäubung durch die Bienen ab. Rund 80 % der 2000 bis 3000 heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbiene als Bestäuber angewiesen. Laut Statistik nimmt die Honigbiene den 3. Platz der wichtigsten Nutztiere hinter Rind und Schwein ein. Wichtig zu erwähnen ist, dass die Bienen diese Leistung nur im Bienenvolk erbringen können, die einzelne Biene ist nicht überlebensfähig. Jede Biene hat im Bienenstaat ihre Aufgabe und unterschiedliche Bienen-Gruppen haben im Volk ihr Aufgabengebiet.

## Wo finden Bienen ihre Nahrung und was kann ich den Bienen im eigenen Garten anbieten?

Bienen fliegen vor allem große und reichhaltige Flächen an. Hier stehen die landwirtschaftlichen Nutzflächen natürlich im Vordergrund. Da dort aber nicht immer eine blühende Frucht steht, sind auch die zum Glück wieder zunehmenden Blühstreifen oder Zwischenfruchtpflanzungen - wichtig für die Bienen. Es reicht der Biene ja nicht aus, zu einem bestimmten Blühzeitpunkt ihre Nahrung zu finden, sondern sie muss sich das ganze warme Halbjahr über versorgen und Vorräte anlegen. Auch im Hausgarten kann jeder den Bienen die passenden Pflanzen anbieten. Unser Tipp: Von verschiedenen Samenanbietern gibt es auch spezielle Saatmischungen, die als „Bienenfutter“ vermarktet werden.

## Was genau macht eigentlich ein Imker?

Das Bienenjahr folgt einem biologischen Ablauf, der abhängig ist von Wetter und Blütezeiten. Normalerweise sind Bienen ab Plusgraden von 12°C draußen unterwegs, wenn es kälter ist, bleiben sie im Bienenstock. „Eigentlich müsste man als Imker gar nichts tun. Bienen sind Wildtiere, die ganz alleine auskommen. Was in früheren Zeiten der Zeitler – das ist ein altes Wort für Imker – getan hat, war ei-



Foto: pexels/pixabay

gentlich Honigraub. Er hat also die Bienen aufgespürt und den Honig aus ihren Stöcken, die sich meist in hohlen Bäumen befanden, geplündert“, lacht Imker Heinrich Pfaff. Zu seiner Arbeit erklärt er: „Heute hat der Imker tatsächlich sehr wichtige Aufgaben, die den Erhalt der Biene sichern. Ohne engagierte Imker, Nebenerwerbsimker und Hobbyimker gäbe es bei uns wohl keine Bienen mehr. Eine Hauptaufgabe ist, dass wir Imker den Bienen Wohnraum zur Verfügung stellen. Den hohlen Baum im Wald gibt es kaum noch, aber die Bienen benötigen zum Überleben einen Witterungsschutz. Weitere Aufgaben des Imkers sind die Pflege und die Vermehrung der Bienenvölker und die Auswahl von Nahrungsstellen. Der Imker bringt die Bienen zu geeigneten Futterplätzen. Wer den Honig vermarktet, muss ihn dann natürlich noch aus dem Stock entnehmen, schleudern, abfüllen, etikettieren, usw.“ Eines der großen Probleme der letzten 30 Jahre sei sicherlich die Varroamilbe, erklärt mir der Imker.

Ursprünglich waren asiatische Bienen von diesem Parasiten befallen, die asiatischen Bienen geben allerdings keinen Honig. Daher wurde die europäische Honigbiene zur Honigproduktion weltweit angesiedelt und so übertrug sich die Milbe auf die wesentlich anfälligeren Honigbiene und verbreitete sich ebenfalls nahezu weltweit. Gegen die Varroamilbe gäbe es auch kein endgültiges Mittel, sagt Heinrich Pfaff. Von

den chemischen Bekämpfungsspezialisten sei man wieder abgekommen, da diese zum Teil im Bienenwachs und auch im Bienenhonig nachgewiesen wurden. Aus der Bio-Imkerei gäbe es einige hilfreiche Methoden, um die Milbe im Schach zu halten, aber das sei sehr zeit- und arbeitsaufwendig. Nach Pfaffs Meinung derzeit allerdings die einzig probate Möglichkeit, unsere Bienen vor dem Parasiten zu schützen.

Viel gefährdeter als die Honigbienen seien unsere Wildbienen, die nicht von Imkern versorgt und gepflegt werden. Diese sind allerdings für unser Ökosystem besonders wichtig. „Daher ist die Bio-Imkerei immer stärker im Kommen. Gerade unter jungen Menschen gibt es immer mehr Leute, die sich aus Naturschutzgründen für die Bienenhaltung interessieren. Sie wollen den Honig nicht, sondern kümmern sich lediglich um den Erhalt der Biene. Das ist eine der vielen positiven Entwicklungen der letzten Jahre“, erklärt der Imker. Das Bewusstsein in der Bevölkerung zum Schutz der Bienen ist mittlerweile relativ groß.

## Wissenswertes rund um den Honig

Die Bienen machen den Honig natürlich eigentlich für sich selbst, zur Versorgung des Volkes. Etwa 50 Kilogramm Honig benötigt ein Volk für die Saison und für die Vorratshaltung außerhalb der Blütezeit. Lediglich den Überschuss kann der Imker zur Abfüllung für den Verkauf entnehmen. Die Ent-

stehung des Honigs ist für die Biene sehr aufwendig und man spricht nicht umsonst vom Fleiß der Bienen. Für die Herstellung sammeln die Bienen den Nektar von Blütenpflanzen oder auch Honigtau. Um Nektar für 1 Kilogramm Honig zu sammeln, müssen die Bienen rund 3 bis 5 Millionen Blüten besuchen. Die Strecke, die sie dabei zurücklegen, entspricht einer dreifachen Erdumrundung. Die Sammelbienen geben im Stock den gesammelten Nektar und Honigtau an die Stockbienen ab. Diese fügen dem Nektar Enzyme zu, die für die Zuckerumwandlung nötig sind. Außerdem muss dem Nektar sehr viel Wasser entzogen werden, damit er eindickt. Dann lagern die Bienen den Nektar in Vorratszellen ein und verschließen diese mit Bienenwachs. Diesen eingelagerten Honig kann der Imker dann entnehmen. Honig besteht zu 78 % aus Frucht- und Traubenzucker und zu rund 18 % aus Wasser. Die verbleibenden 4 % verteilen sich auf weitere Inhaltsstoffe wie Invertase, Diastase, Glucose-Oxidase, usw. Diese Enzyme sind für den Menschen besonders wertvoll und gesund. Allerdings sind sie sehr hitze- und lichtempfindlich. Daher sollte Honig kühl und dunkel gelagert und auf eine allzu starke Erhitzung verzichtet werden.

## Bienenwachs

Bienenwachs wird von Bienen zum Bau von Waben abgesondert. Eigentlich wird es von der Biene ausgeschwitzt und ist dann zunächst weiß. Die gelbe Farbe kommt erst durch die Mischung des Wachses mit Pflanzenpollen zustande. Bienenwachs wurde früher vorwiegend zur Herstellung von Kerzen verwendet, heute stehen für die Kerzenherstellung billigere Paraffine zur Verfügung. Dennoch gibt es auf dem Markt noch hochwertige und hübsch aussehende Bienenwachskerzen zu kaufen. Das Wachs wird bei Temperaturen zwischen 62°C und 65°C flüssig und kann dann von einem Docht aufgenommen und durch eine Flamme verbrannt werden. Heute kommt Bienenwachs vor allem in der Kosmetik-, Pharma- und Lebensmittelindustrie zum Einsatz. Bereits in der Antike wurde es als Trägerstoff für heilende Pflanzenszüge für Salben verwendet. In der Lebensmittelindustrie trägt Bienenwachs die Lebensmittelzusatzstoffbezeichnung E 901.

# „Schritte, die Leben verändern“: der „JYSK Charity Run 2024“



**Die Aktion geht weiter – hilf' uns helfen!**

Der JYSK Charity Run war ein großartiger Start, aber JYSK sammelt weiter bis zum großen RTL-Spendenmarathon im TV im November und hofft auf möglichst viele Unterstützer!

**Willst du uns helfen?**

Auf der Spendenseite kannst du ganz einfach einen beliebigen Betrag spenden. Jeder Cent hilft – und jeder Cent geht zu 100% an Kinder in Not. Vielen Dank für deine Hilfe! Foto: JYSK

(PM). Das Einrichtungsunternehmen JYSK hat ein ganz besonderes Projekt im wahrsten Sinne des Wortes „auf die Beine gestellt“: den JYSK Charity Run 2024.

Vom 01. bis zum 22. Juni liefen Hunderte JYSK-Mitarbeiter:innen in einem Staffellauf durch ganz Deutschland. Ihr Ziel: So viel Aufmerksamkeit und vor allem Spenden wie möglich für kranke

und benachteiligte Kinder zu sammeln.

## Von Flensburg nach Singen

Der 74 Etappen und 1.900 Kilometer lange Lauf zog sich von Flensburg bis ins baden-württembergische Singen. Die gesammelten Spenden gehen an Organisationen, die sich um Kinder in Not kümmern.

Dabei arbeitet JYSK mit der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“ zusammen. RTL hat hierfür extra eine Spendenseite veröffentlicht.

<https://wirhelfenkindern.rtl.de/spenden/spendenaktion-jysk>

Die Seite ist auch per QR-Code zu erreichen ->







www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

ALLES, WAS PROFIS BRAUCHEN

**Rohrsysteme**

**Aluverbundrohr**

|                     | Maße in mm  | Stück                  | Prod.Nr. |
|---------------------|-------------|------------------------|----------|
| Stange, Länge 2,5 m | z.B. 16 x 2 | <b>8,95</b> (m = 3,58) | 20219558 |
| Ring, Länge 10 m    | z.B. 16 x 2 | <b>19,95</b> (m = 2,-) | 20219576 |

| Fittinge          | zum Schrauben                       | zum Pressen                         |
|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                   | Maße in mm                          | Maße in mm                          |
| Winkel 90°        | z.B. 2 x 16 <b>5,95</b> 20219327    | z.B. 2 x 16 <b>4,20</b> 20568782    |
| T-Stück           | 3 x 26 <b>23,50</b> 20219479        | z.B. 3 x 26 <b>8,70</b> 20569703    |
| Kupplung/Übergang | z.B. 2 x 16 <b>7,95</b> 20218768    | z.B. 2 x 16 <b>2,75</b> 20566014    |
| Wandwinkel        | z.B. 16 x 1/2" <b>5,95</b> 20219354 | z.B. 16 x 1/2" <b>5,20</b> 20569846 |

| Fittinge    | zum Pressen                          |
|-------------|--------------------------------------|
|             | Maße in mm                           |
| Bogen       | z.B. Ø 16 <b>6,95</b> 25653203       |
| T-Stück     | z.B. 16 x 16 <b>9,95</b> 25659308    |
| Kupplung    | z.B. 16 <b>5,49</b> 25653230         |
| Wandscheibe | z.B. 16 x 1/2" <b>11,95</b> 25658299 |

**RaxoFix Rohr**

|                      | Maße in mm        | Stück                   | Prod.Nr. |
|----------------------|-------------------|-------------------------|----------|
| Rohr, Länge 2,5 m    | z.B. 16 x 2,2     | <b>10,95</b> (m = 4,38) | 25658165 |
| Rohr Iso, Länge 50 m | z.B. 16 x 2,2 x 9 | <b>258,-</b> (m = 5,16) | 25659131 |

**HDPE-Kaltwasserleitung**

|                    | Maße in mm        | Stück                   | Prod.Nr. |
|--------------------|-------------------|-------------------------|----------|
| Rohr – Stange 2 m  | z.B. 20 x 2       | <b>2,95</b> (m = 1,48)  | 13470125 |
| Rohr – Ring 25 m   | z.B. 20 x 2       | <b>29,95</b> (m = 1,20) | 13470015 |
| Winkel-Verbindung  | z.B. 20 x 2       | <b>5,95</b>             | 13470297 |
| T-Verbindungsstück | z.B. 20 x 20 x 20 | <b>8,95</b>             | 13470266 |
| Verbindungsstück   | z.B. 20 x 20      | <b>4,69</b>             | 13470170 |
| Wandscheibe        | z.B. 20 x 1/2"    | <b>7,25</b>             | 13470156 |

**GEBERIT Silent-PP**

|                    | Maße in mm     | Stück       | Prod.Nr. |
|--------------------|----------------|-------------|----------|
| PP-Abzweig         | DN 50/50 45°   | <b>5,95</b> | 26877866 |
| PP-Bogen           | z.B. DN 50 45° | <b>2,69</b> | 26887148 |
| PP-Muffenstopfen   | z.B. DN 50     | <b>4,27</b> | 26886002 |
| PP-Überschiebmuffe | DN 50          | <b>3,78</b> | 26885337 |
| PP-Silent-Rohr     | z.B. DN 50/500 | <b>3,78</b> | 26879668 |

**189,-**

**Montageelement für Wand-WC 'Duofix'**

Stahlrahmen pulverbeschichtet, Systemlösung, UP-Spülkasten, schwitzwasserisoliert, Wassersparteknik, Maße ca. B 50 x H 112 – 132 cm, Gewicht 14 kg 20120003

**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](http://www.bauhaus.info/fachcentrenuebersicht)

Folgen Sie uns auf:



Alle Angebote nur gültig bis 13.7.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

# Eine Europameisterschaft im Zeichen der Nachhaltigkeit

(DRM). Fußballfans - besonders aus Deutschland - müssen sich in diesem Jahr umgewöhnen. Denn die vertrauten Stadionnamen aus der Bundesliga wird man im Sommer bei Europameisterschaft vergebens suchen. Aufgrund der UEFA-Regularien müssen, die oft mit Sponsoren versehenen Stadionnamen, geändert werden. Lediglich das Olympiastadion Berlin und das Hamburger Volksparkstadion tragen die gewohnten Benennungen.

## Veranstalter setzen auf Nachhaltigkeit

Außerdem neu in diesem Jahr: Die deutsche Bundesregierung, der DFB und die UEFA haben sich dazu verpflichtet, dafür zu sorgen, dass die Endrunde im kommenden Sommer ein bleibendes Vermächtnis für den Fußball, die Gesellschaft und den Umweltschutz hinterlässt. Um diese Ziele zu erreichen, soll das Thema Nachhaltigkeit zu einem "Teil der DNA des Turniers" werden, erklärt Andreas Schär, Geschäftsführender Direktor der



EURO 2024 GmbH im Vorfeld. So wurde etwa der Spielplan der Gruppenphase so gestaltet, dass der Reiseaufwand zwischen den zehn Austragungsstätten möglichst geringgehalten wird. Fußballfans kön-

nen während des Turniers mit einer Eintrittskarte außerdem ermäßigte Bahntickets erwerben – gleiches gilt auch für Ticketinhaber aus dem Ausland. Der Einsatz für eine nachhaltige Fußball-Europameisterschaft soll auch über das Turnier hinauswirken: Er soll Menschen in den Fußball- und Sportvereinen, in ihrem Alltag und anderen gesellschaftlichen Bereichen für nachhaltigeres Handeln motivieren. Das ist nicht nur gut für die Umwelt. Die Bevölkerung vor Ort kann auch langfristig von den Verbesserungen profitieren.

## Vorfreude auf das Turnier steigt

Sobald das Turnier am 14. Juni startet, rücken Stadionnamen und das Thema Nachhaltig allerdings in den Hintergrund und werden zur Nebensache. Am Ende des Tages geht es dann wieder um das Geschehen auf dem Platz. Und wie es Franz Beckenbauer vor dem Finale 1990 so schön auf den Punkt brachte, zählt da nur: „Geht's raus, habt Spaß und spielt's Fußball.“

Foto: bottomlayercz0 / Pixabay

## Ein Fußballfest der besonderen Art

(DRM). Einen Monat lang ist Deutschland das Zentrum der Fußballwelt. Vom 14. Juni bis zum 14. Juli sucht die UEFA zum 17. Mal die beste Nationalmannschaft des Kontinents. 24 Teams treten an im Rennen um den Henri-Delaunay-Pokal.

Deutschland nimmt zum insgesamt 14. Mal Anlauf auf die begehrte Trophäe, die man bereits dreimal in die Höhe stemmen konnte. Nach den Erfolgen 1972 und 1980 bestieg man letztmals bei der EM 1996 auf dem heiligen Rasen von Wembley Europas Fußballthron. Damit ist die deutsche Auswahl – zusammen mit

Spanien – Rekord-Europameister. Insgesamt stehen bei 13 EM-Teilnahmen – ebenfalls Rekord – sechs Finalteilnahmen zu Buche.

## Lange EM-Durststrecke für Deutschland

Nun warten die deutschen Fans aber bereits seit 28 Jahren auf Titel Nummer vier. Als Gastgeber wäre es der passende Zeitpunkt, diese lange Durststrecke zu beenden – zumal die bislang einzige Europameisterschaft in Deutschland mit einer bitteren Niederlage endete.

Im Halbfinale der EM 1988 unterlag Schwarz-Rot-Gold in einem denkwürdigen Spiel ausgerechnet den Niederlanden um Superstar Marco van Basten.

Im zweiten Anlauf auf heimischen Boden kann es das Team von Bundestrainer Julian Nagelsmann nun besser machen und bei der ersten Europameisterschaft in Deutschland nach der Wiedervereinigung eine Euphorie auslösen, die an das legendäre Sommermärchen bei der WM 2006 erinnert. Für Fußball-Deutschland würde sich damit ein Kreis schließen.

## Erstes Großturnier nach dem Tod Beckenbauers

Architekt dieser Fußballparty war der im Januar verstorbene Franz Beckenbauer. Die EM 2024 ist damit das erste große Turnier in Deutschland ohne den „Kaiser“. Der von Fans weltweit verehrte Münchner führte Deutschland als Spieler und Trainer zu zwei WM-Titeln (1974, 1990) und einem EM-Erfolg (1972) und prägte damit die deutsche Fußballgeschichte wie kaum ein Zweiter. Ein Grund mehr, dieses Turnier zu einem großen Fußballfest zu machen. Und dass Deutschland dazu in der Lage ist, das hat der DFB im Kleinen vor vier Jahren bewiesen. Bei der pan-europäischen EM 2020 fanden drei Gruppenspiele und ein Viertelfinale in München statt. Und auch in diesem Jahr ist die bayerische Landeshauptstadt wieder mit von der Partie.

Insgesamt zehn Stadien fungieren als EM-Gastgeber, wovon neun Arenen bereits beim Sommermärchen dabei waren. Lediglich Düsseldorf ist neu hinzugekommen.



## 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

# KICK OFF

HAMBURG SEA DEVILS **AT** FRANKFURT GALAXY

**30. JUNI | 16:25 UHR**  
**PSD Bank Arena**

**DON'T MISS:**  
**Power Party 13:25 Uhr**

**GET YOUR  
TICKETS!**



**WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU**



PRIME TIME fitness



Frankfurter Rundschau



# Der Schutzschild des Hauses

Ratgeber zur massiven Außenwand informiert Modernisierer, Bauherren und Mieter

(DJD-K). Kuschelich warm im Winter, angenehm temperiert an heißen Sommertagen: Damit im Zuhause ganzjährig angenehme Bedingungen herrschen, kommt es auf die Ausführung und Qualität der massiven Außenwände an. Der Schutzschild des Zuhauses sorgt dafür, dass Regen, Kälte und schlechtes Wetter draußen bleiben und Heizenergie nicht einfach verpufft. Zugleich tragen die Außenmauern dazu bei, das Wohnklima zu regulieren, indem sie Wärme und Feuchtigkeit speichern und auch wieder abgeben. Umfassende Informationen bietet die Neuauflage des „Ratgebers rund um die Außenwand“, den der Verband für Dämmsysteme, Putz und Mörtel (VDPM) mit dem Forschungsinstitut für Wärmeschutz München (FIW) erstellt hat.

**Fachlich fundiert und leicht verständlich**

Mit dem 100-seitigen Ratgeber können sich Bauherren, Modernisierer und interessierte Mieter umfassend



Wer neu baut oder eine Modernisierung plant, findet im Ratgeber nützliche Informationen zu soliden Außenwänden.

Foto: djd-k/VDPM

informieren. Die Inhalte wurden komplett aktualisiert und sind leicht verständlich als nützliches Nachschlagewerk aufbereitet: Wie unterscheiden sich Baustoffe und Systeme für die Außenwand? Welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es? Was ist beim Einsatz von Putzen zu beachten? Die Broschüre gibt Einblick in Aufbau und Funktionsweise, beleuchtet Kriterien für die Auswahl von Baustoffen und Bauweisen. „Dabei geht es um eine möglichst breite Vielfalt an technisch ausgereiften und optisch ansprechenden Lösungen, mit denen

sich wohngesunde und energieeffiziente Gebäude realisieren lassen“, sagt Antje Hannig, Geschäftsführerin Marketing und Technik des VDPM. Komplett neu ist das Kapitel über das Zusammenwirken von Wärmeschutz, Heizungstechnik und erneuerbaren Energien. Die Autoren erläutern, warum ein Gebäude niedertemperaturfähig („NT-ready“) sein sollte, um für den Einsatz etwa einer Wärmepumpe vorbereitet zu sein. Das funktioniert am besten mit einer gedämmten Gebäudehülle, die Wärmeverluste vermeidet.

## Energiestandards und Fördermöglichkeiten

Der Ratgeber beschreibt ebenfalls die aktuellen Energie- und Effizienzstandards für Neubau und Modernisierung, einschließlich der Details aus dem Gebäudeenergiegesetz (GEG). Fachbegriffe werden verständlich erläutert und in ihrer Bedeutung für Bauherren und Modernisierer eingeordnet. Ein eigenes Kapitel stellt die Wege zur Förderung energieeffizienter Maßnahmen vor. „Der Ratgeber rund um die Außenwand“ wird mit herausgegeben vom Bundesverband Ausbau und Fassade, dem Bundesverband Farbe Gestaltung Bautenschutz und dem Fachverband der Stuckateure für Ausbau und Fassade Baden-Württemberg sowie mitunterzeichnet vom Verband der deutschen Lack- und Druckfarbenindustrie. Er ist zum Download auf [www.vdpm.info](http://www.vdpm.info) verfügbar und kann dort auch als Gratis-Printversion bestellt werden.

## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 25

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

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

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





## Geburtshilfe-Infoabend

(PM). Mit einem äußerst kompetenten Team steht die Abteilung Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Langen rund um die Uhr den Müttern und Säuglingen zur Verfügung. Der Fachbereich unter Leitung von Chefarzt Dr. Eckart Krapfl besteht aus Fach-Ärzten und -Ärztinnen sowie Hebammen, die über jahrelange Erfahrungen auf dem Gebiet der Geburtshilfe verfügen.

Bei einem Infoabend am Mittwoch, 3. Juli, um 18 Uhr in der Asklepios Klinik Langen können sich werdende Mütter und Väter ausführlich von den Experten informieren lassen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 06103/91261507 oder [gyn.langen@asklepios.com](mailto:gyn.langen@asklepios.com).

Foto: Asklepios



## Charity Golf mit Tourstopp im Zimmerner Golfclub

Golfer sammeln weiter fleißig für den guten Zweck

(EM/EK). Der Wettergott meint es bislang gut mit den Teilnehmer\*innen der diesjährigen WCGTour. Wie bereits in den Vorwochen strahlte die Sonne mit der gut gelaunten Golferschaft um die Wette und alle Golfer\*innen kamen bislang – wider aller Prognosen – auch im Zimmerner Golfclub trockenen Fußes zurück ins Clubhaus.

Auch im Rahmen des After-Work-Turniers stand – neben dem Golfen – einmal mehr der Support der an Krebs erkrankten Kinder und deren Familien sowie das Netzwerken der Partner im Vordergrund. So erspielte das Kollektiv mit einem Birdie, 50 Pars und 164 Bogeys auf sportlichem Wege Spendengelder in Höhe von 274,-

Euro, die dem Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V. zugutekommen. Im Nachgang wurden von den Teilnehmern noch einmal beachtliche 435,- Euro gespendet, so dass ein Gesamtbetrag von 709,- Euro in den Charity-Spendentopf floss.

Aus sportlicher Sicht konnten zwei Lokalmatadore ihren Heimvorteil voll für sich nutzen und so qualifizierten sich die Bruttosieger Claudia Lauterbach sowie Peter Stennull für das große WCG-Tour-Abschlussturnier am 10. August in Gernsheim. Mit zwanzig erspielten Nettopunkten auf 9. Loch gelang der größte Sprung zur Verbesserung des persönlichen Handicaps Petra Koten sowie Gerrit-Lutz Drews.

Traditionell fand auch dieses Mal die Siegerehrung nebst „Get-together“ auf der Terrasse des Clubrestaurants statt. Bis spät in den Abend wurde gefachsimpelt, gut gegessen sowie Pläne für die nächsten noch ausstehenden Turniere geschmiedet.

Nach einer kurzen Verschnaufpause, findet die WCGTour am 5. Juli mit einem „Neun ab Zwei“ im Golfresort Gernsheim ihre Fortsetzung. Weitere Infos zur WCGTour 2024 finden Sie auf der Website ([www.wcgtour.de](http://www.wcgtour.de)) der Turnierserie.

Fotos: em/ek





**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:** [daniele.dauria@egro-direktwerbung.de](mailto:daniele.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](http://www.egro-direktwerbung.de)

## Cancún: Aufregendes Paradies in der Karibik

**(DRM).** Cancún, die aufregende Küstenstadt an der mexikanischen Riviera, lockt jährlich Millionen von Besuchern mit ihren weißen Stränden, türkisfarbenen Gewässern und pulsierendem Nachtleben an.

Die Geschichte von Cancún beginnt erst in den 1970er Jahren, als die mexikanische Regierung die Region als perfekten Ort für ein Touristenparadies erkannte. Heute ist Cancún eine der beliebtesten Urlaubsdestinationen weltweit. Die Hotelzone, gelegen auf einer schmalen Insel vor der Küste, bietet eine beeindruckende Auswahl an erstklassigen Resorts und Hotels, die den Gästen jeden erdenklichen Komfort bieten. Von luxuriösen Spas über Gourmet-Restaurants bis hin zu atemberaubenden Ausblicken auf das azurblaue Meer – Cancún verwöhnt seine Besucher auf höchstem Niveau.

Der Strand von Cancún ist zweifellos das Herzstück der Stadt. Die Playa Delfines, einer der bekanntesten Strände, zieht mit seinem



feinen Sand und den perfekten Bedingungen für Wassersportaktivitäten wie Schnorcheln und Tauchen viele Besucher an. Die berühmte "Zona Hotelera" bietet nicht nur Zugang zu den besten Stränden, sondern auch zu Einkaufszentren, Restaurants und Bars.

Die Stadt bietet eine Vielzahl von Clubs, Bars und Lounges, in denen Besucher bis in die frühen Morgenstunden feiern können. Ob Salsa, Merengue oder elektronische Beats – Cancún hat für jeden Musikgeschmack etwas zu bieten. Cancún ist aber nicht nur für Partygänger und Sonnenanbeter eine

Reise wert, die Stadt verkörpert neben den luxuriösen Hotels auch echtes mexikanisches Flair. In vielen Teilen der Stadt kann man in die Kultur der Bewohner eintauchen und das wahre Leben der Mexikaner kennen lernen. Ein Blick fernab der Touristen-Hotspots lohnt sich allemal.

Foto: Pixabay

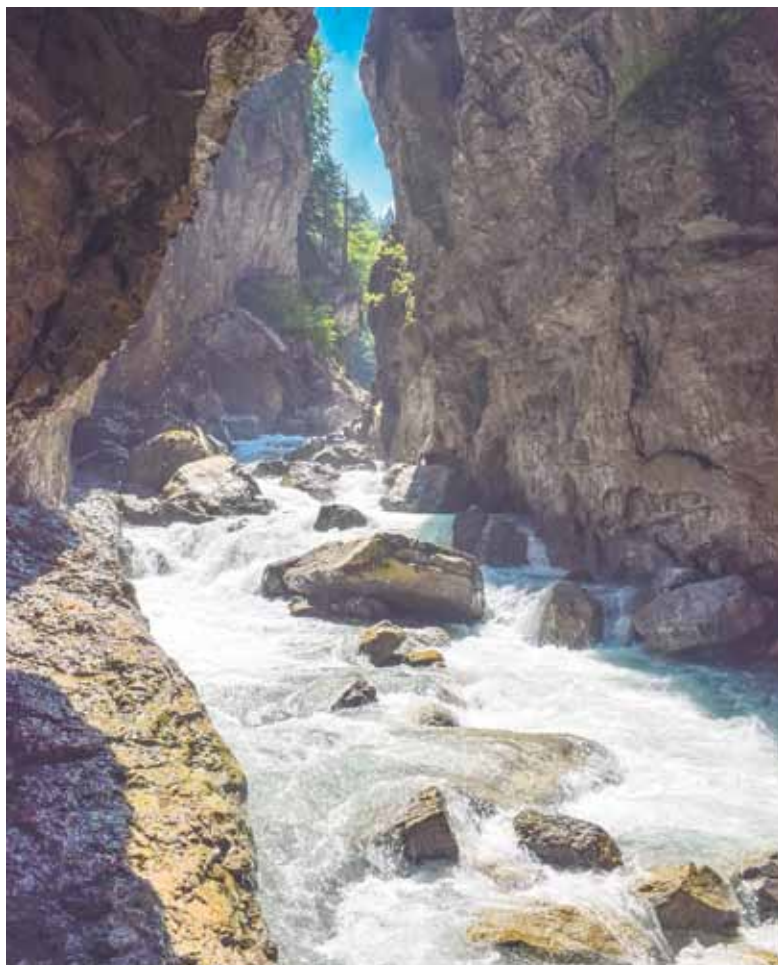
## Die Partnachklamm – Ein wahres Naturwunder

**(DRM).** Die Partnachklamm ist ein atemberaubendes Naturphänomen, nahe Garmisch-Partenkirchen. Jährlich kommen tausende Besucher zum tiefen Canyon, der im Laufe von Jahrtausenden von der Partnach, einem wilden Gebirgsfluss, in den Fels geschnitten wurde.

Die Klamm bietet einen spektakulären Spaziergang entlang schmaler Holzstege, die in die Felswände gebaut wurden. Während der Wanderung offenbaren sich beeindruckende Ausblicke auf tosende Wasserfälle und kristallklares Wasser. Der Weg führt durch enge Tunnel und über alte Holzbrücken und dauert, je nach persönlichem Tempo etwa 45 – 120 Minuten. Für alle die nach dieser Tour noch nicht genug haben, gibt es eine Auswahl an weiteren Routen, die durch wunderschöne Natur und hin zu tollen Aussichtspunkten führen.

### Das perfekte Reiseziel

Besucher haben die Möglichkeit, das Ausflugsziel das ganze Jahr über zu erkunden. Dabei hat jede Jahreszeit ihren eigenen Reiz: Im



Sommer sorgt das klare Wasser für eine erfrischende Abkühlung, während im Winter die gefrorenen Wasserfälle und Eiszapfen eine märchenhafte Szenerie erschaffen. Für den Eintritt in die Klamm werden zwischen fünf und acht Euro verlangt.

Auch Hunde dürfen für eine Zahlung von zwei Euro mitgenommen werden. Im Gegenzug dazu hat man den gesamten Tag über Zeit, die beeindruckende Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Zahlreiche Hütten und Restaurants garantieren ausreichend Einkehrmöglichkeiten vor oder nach der Wanderung.

Die Partnachklamm ist ein Ort der Stille, des Staunens und der Reflexion zugleich. Das Rauschen des Wassers und die Geräusche der Natur wirken beruhigend.

Auch wenn die Wanderung je nach körperlicher Fitness durchaus anstrengend werden kann, sorgt die Umgebung am Ende des Tages dafür, dass man entspannt und ausgeglichen ist.

Foto: foto-krimskram / Pixabay

# Anzeigen | Markt

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

**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. Kostenlose Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

**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 Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

**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

## ► Stellen

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

**Benötigen Sie Hilfe bei der Ganztagspflege einer älteren Person?** Ich pflege seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Habe Ausbildung. Ich verzichte auf Alkohol und Zigaretten. Brauche Stelle mit Zimmer oder Whg. 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

## ► Partnersuche

**Edeltraud, 77 Jahre jung,** hier aus d. Gegend, bin eine bescheidene, ruhige Frau, mit guter Figur, ich koche für mein Leben gern und mag Ausflüge mit meinem Auto, aber auch die häusliche Gemütlichkeit. Nach dem Trauerjahr suche ich jetzt einen sympathischen Mann (Alter egal). Lassen Sie uns alles Weitere bitte telefonisch besprechen ☎ 0151 - 20593017

## ► Vermietung

**2 ZI-WOHNUNG ZU VERMIETEN** Rodgau-Hainhausen, ca 62 qm, 3. OG, sonniger Südbalkon, ohne Küchenmöbel, Miete 650€, NK 120€, PKW Stellplatz 30€ + KT, Mail: [Alex-krause@t-online.de](mailto:Alex-krause@t-online.de)

**www.rheinmainverlag.de Ihre Onlinezeitung**

**Rhein Main Verlag**

# Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Alldrink, Apotheke zum Löwen, Bäcker Eifler, Bären Apotheke, Central Apotheke, Easy Apotheke, Edeka, Esser Apotheke, Einhorn Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, Hornbach, JYSK, K&K Schuhe, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, Oktoberfest, Paracelsus Apotheke, Penny, POCO, Rats Apotheke, Rossmann, Sonnen Apotheke, Toom Baumarkt, XXXLutz, 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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

**VEREIN für KREBSKranke und CHRONISCH Kranke KINder Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.**



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

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

# Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 · [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

**Geschäftsführung:** Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.

**Gesamtauflage:** 718.228

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenbürg, 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 Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).**

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

**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:** Gesamtpreislste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt 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.

**ANZEIGEN**

Telefon 06104 66720-40  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)



**HTB (PM).** Coka ist ein sehr lieber und ruhiger Hund. Dankbar für jede Streicheleinheit und absolut nicht aufdringlich. Mit anderen Hunden versteht er sich sehr gut. Coka ist 4 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 13 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter  
**Hoffungsvolle Tierblicke e.V.**

[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)  
Tel. 06068-4785493  
oder 0162-2939838

**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**

**EGRO**

Direktwerbung GmbH

## Hitzewelle? Die richtige Ernährung kann helfen

(DRM). Zunehmende Hitzeperioden erschweren das Leben im Sommer. Neben viel trinken, ist auch der richtige Speiseplan von Bedeutung. Im Sommer locken Sonnenschein und angenehme Temperaturen die Menschen nach draußen. Freibäder, Eisdielen oder der heimische Garten laden zum Verweilen unter freiem Himmel ein. Doch die schöne Jahreszeit hat auch ihre Tücken. Besonders Hitzephasen können dem Körper zu schaffen machen und sogar gesundheitlich bedenklich werden. Daher ist es wichtig, den Körper an diesen heißen Tagen zu unterstützen – auch mit der richtigen Ernährung.

Dass man im Sommer auf seinen Flüssigkeitshaushalt achten soll, ist dabei keine neue Erkenntnis. Vor allem über Getränke kann man viel dafür tun, dem Körper genug Flüssigkeit zuzuführen. Generell gilt, dass Jugendliche und Erwachsene rund 1,5 Liter über den Tag verteilt zu sich nehmen sollen. An Hitzetagen kann sich diese Menge jedoch

Energydrinks. Kaffee sowie Alkohol sollten nur in Maßen zu sich genommen werden.

### Viel Obst und Gemüse

Aber nicht nur über die richtige Getränkewahl sollte man sich Gedanken machen, auch die Ernährung gilt es zu berücksichtigen. Zum einen kann der Flüssigkeitshaushalt neben Trinken auch mit wasserreichen Obst- und Gemüsesorten aufgefüllt werden. Dazu zählt die im Sommer so beliebte Melone ebenso wie Erdbeere oder Trauben sowie Gurken und Tomaten.

Zudem sollte darauf geachtet werden, dass der Körper an heißen Tagen von der Ernährung nicht überfordert wird. Speziell fetthaltige Speisen oder überdimensionierte Portionen stellen den Magen oft vor eine große Herausforderung. Dabei kann es zu einer sogenannten nahrungsinduzierten Thermogenese kommen. Das bedeutet, dass der Verdauungstrakt bei diesen Spei-



verdre- oder sogar vervierfachen. Am besten geeignet hierfür ist Wasser. Egal, ob Mineralwasser oder direkt aus der Leitung, Wasser ist immer die richtige Wahl bei Durst. Für den Geschmack kann man dieses durch das Hinzufügen von Obstscheiben oder Früchten aromatisieren. Auch Minze oder Gurkenscheiben sind beliebte Zusätze. Daneben kann man ebenfalls gern zu ungesüßtem Tee oder Fruchtsaftchorlen greifen. Die Finger sollte man an diesen Tagen jedoch von allen Getränken mit hohem Zuckeranteil lassen. Darunter fallen Limonaden, aber auch Eistee und

sen viel Energie aufwenden muss, was wiederum zu einer Erwärmung führt. Dadurch heizt sich der Körper neben der heißen Außentemperatur noch zusätzlich auf.

Daher ist es empfehlenswert, an heißen Tagen eher Gemüse und Obst zu bevorzugen. Das Gemüse kann dabei roh verspeist werden oder gedämpft oder gegrillt. Dazu eignen sich kalte Hauptspeisen wie Couscous-Salate oder kalte Suppen wie die spanische Gazpacho. Überhaupt enthält die Mittelmeerküche viele Gerichte, die perfekt für heiße Tage sind.

Foto: Rita / Pixabay

# NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabinestoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabinestoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche



Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

## Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forschungsteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L.

hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deut-

schen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

**NEU**  
Vorteilsgröße mit **900 mg CBD**

**Rubaxx Cannabis CBD Gel**

**Tipp für unsere Leser**

**Jetzt**  
Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **17% sparen!**

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

<sup>1</sup>WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

## GROSSE EM-AKTION

★ ★ ★

**15%**

RABATT AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER

**10%**

RABATT AUF ALLE BESCHATTUNGEN

Bei vorlage dieses Coupons in Ihrer AYLUX Filiale

**15% RABATT**

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER  
BSP. TRENDLINE 5X3M

~~4.676€~~ **3.974€**  
inkl. 19% MwSt

Schneelastzone 2 - 0.85kN/m2

Bei vorlage dieser Beilage **15% in Ihrer Aylux Filiale sichern!**

\*gültig bis zum 13.07.2024 nur in der Filiale  
\*zzgl Montagekosten  
\*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar  
\*Abb. ähnlich

✓ Persönliche Beratung

✓ Hochwertige Materialien

✓ Maßanfertigungen

✓ Made in Germany

**AYLUX FRANKFURT**  
★★★★★ 4,8  
Assar-Gabrielsson-Straße 15  
63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074-8456550  
E-Mail: frankfurt@aylux.de  
Webseite: www.aylux.de

CE

MADE IN GERMANY

SCAN ME