

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

27. Juli 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

NEU:
KODI
DER HAUSHALTSDISCOUNTER
Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe

mein süd

hessen

auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://www.facebook.com/rheinmainverlag)

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/karolina grabowska

Sommerzeit ist Melonenzeit

Wissenswertes rund um die Sommerfrucht

Sommerzeit ist Melonenzeit

Wissenswertes rund um die Sommerfrucht

(DRM). Wenn die Temperaturen steigen, und Erfrischungen notwendig sind, dann wird bei vielen Kindern der Ruf nach einer Melone laut. Doch woher stammen diese leckeren Früchte? Wir haben uns auf die Suche gemacht.

Wassermelone oder Zuckermelone?

In der Botanik wird grundsätzlich erst einmal zwischen zwei Arten unterschieden. Es gibt Wassermelonen und Zuckermelonen. Überraschenderweise sind beide nicht unbedingt miteinander verwandt. Die Zuckermelonen sind enger mit den Gurken verwandt, wie mit Wassermelonen. Die bei uns unter den Begriffen Honigmelone, Netzmelone oder Galiamelone verkauften Früchte zählen zu den Zuckermelonen. Übrigens kann man leicht herausfinden, ob die Frucht reif ist. Reife Wassermelonen klingen beim Klopfen hohl, Zuckermelonen klingen bei Reife dumpf.

Kühlschranksorten oder Rekordjagd

Die Wassermelone stammt ursprünglich aus Afrika. Hier wächst sie in trockenen und heißen Regionen. Weltweit gibt es aktuell rund 1.200 verschiedene Sorten, die genutzt werden. Diese reichen von kleinen Sorten, die nur rund ein Kilogramm auf die Waage bringen (sogenannte Kühlschranksorten) bis zu Früchten die rund 100kg



Foto: pexels/jill wellington

schwer werden können. Wie der Name schon sagt, bestehen die Früchte zu rund 91% aus Wasser und sind damit ideale Erfrischungen im Sommer. Aus diesem Grund hatten die Früchte für die Menschen in der Wüste auch eine wichtige Bedeutung als Flüssigkeitsspender.

Weltweit wird jedes Jahr etwa 100 Millionen Tonnen Wassermelonen geerntet. Rund 60% davon stammen aus China. Der größte Produzent Europas, Spanien, steht nur

für etwa 1% der jährlichen Ernte. Mittlerweile wachsen die Pflanzen als Wildformen auch in Österreich. Dort wurden die Pflanzen in warmen Klimazonen nachgewiesen. In Australien gelten verwilderte Pflanzen sogar als Plage.

Die süße Gurke

Auch, wenn die Melone zur Form der Kürbisgewächse gehört, so sind Zuckermelonen näher mit der Gurke wie mit Wassermelonen ver-

wandt. So sind beispielsweise – wie bei Gurkenpflanzen – die Sprossachsen mit einer weichen Behaarung ausgestattet. Anders wie bei der Wassermelone ist der Anteil des Wassers geringer. Er liegt nur bei etwa 85%. Aufgrund der Verwandtschaft mit der Gurke, gibt es zwei Varianten der Pflanze. Die süßen Melonen werden besonders gerne als Dessert verwendet, während die nicht süßen Sorten für Salate Verwendung finden. Diese Sorten spielen aber in Deutschland kaum eine Rolle und sind auch im Handel nur äußerst selten zu bekommen.

Von der Zuckermelone wurden zuletzt rund 30 Millionen Tonnen im Jahr angebaut. Auch hier nimmt China mit rund 60% die Spitzenposition ein. In Europa werden die Früchte noch in Griechenland, Rumänien, Italien und Frankreich angebaut.

Vitaminbomben

Ob Zucker- oder Wassermelone. Sie alle sind sehr gesund und haben einen hohen Anteil an Vitamin A und C. Auch Lithium und Zink sind in den den Früchten vorhanden und für die menschliche Ernährung vorteilhaft. Und zuletzt sind Melonen einfach nur lecker!



Foto: pexels/letakesphotos

Unterwegs Mit dem E-Auto

Wer elektrisch fährt muss seine Fahrgewohnheiten an sein elektrisch betriebenes Fahrzeug anpassen. Zwar wächst die Ladeinfrastruktur stetig, dennoch bedürfen die oft noch kürzere Reichweite und die Dauer eines Ladevorgangs einer besseren Planung als bei Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren. Immer mehr Elektrofahrzeuge sind auf Deutschlands Straßen unterwegs. Weit über eine Million Fahrzeuge umfasst die Elektro-Flotte, die mittlerweile Teil des alltäglichen Straßenverkehrs in der Bundesrepublik ist. Auf langen Strecken, die mit dem E-Auto ohne weiteres zu machen sind, bieten sich Pausenzeiten gleichermaßen als sinnvolle Ladezeiten an. Während sich die Fahrzeuginsassen eine Runde bewegen, einen Kaffee trinken oder einen Imbiss einnehmen, lädt das E-Auto. Schon vor der Abfahrt lassen sich mit diversen Apps geeignete Ladepunkte finden und so eine optimale



Foto: A. Krebs / Pixabay

Route planen. Wer mit einem modernen E-Auto auf Ladesäulen mit hoher Ladeleistung setzt, spendiert dem Auto in meist rund 20 Minuten genug Energie für die nächste lange Etappe. Schnellladestationen finden sich mittlerweile entlang aller Autobahnen. Mittlerweile bieten auch immer mehr Hotels ihren Gästen Lademöglichkeiten für das E-Auto an. Um entspannt am Ziel laden zu können, lohnt es sich, bereits bei der Buchung der Unterkunft zu recherchieren, ob es vor Ort eine Lademöglichkeit gibt.

Jeder E-Autofahrer kann die Reichweite seines Fahrzeugs auch selbst mitbeeinflussen – zumindest etwas. Moderate Geschwindigkeit und ein vorausschauender Fahrstil, tragen dazu bei mit weniger Ladestopps das Reiseziel zu erreichen. Fahren im Eco-Modus, sowie die Nutzung des Tempomaten helfen ebenfalls dabei die Reichweite zu vergrößern.



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

Erleben Sie den Sommer in vollen Zügen!



statt 599,-

449,-

Kingstone KMS Gasgrill 'Cliff 650-1' 25533244

Grillfläche B 89 T 45 cm, **24,5 kW**, 6 individuell regelbare Edelstahlhauptbrenner, BEAST ZONE Hochtemperatur-Brenner im Seitentisch, emaillierte Gusseisen Grillroste mit KMS Einsatz für ein schönes Grillbranding, inkl. Drehspieß, für direktes und indirektes Grillen geeignet



statt 549,-

399,-

Bestway Lay-Z-Spa Mobil-Whirlpool Paris' 28416195

Ø 196 x H 66 cm, weiß, 806 l, aus strapazierfähigem 3-lagigem DuraPlus Material, 140 Luftdüsen sorgen für eine entspannende Massage, einfache Bedienung über kindersicheres Display oder per Fernbedienung, Heizsystem mit Frostwächter, Kartuschenfilter und Poolchemie-Dosierer halten das Wasser sauber



statt 39,99

19,99

myPool Bodenschutzvlies 'Standard' 17493270

Passend für Rundbecken bis Ø 366 cm, schützt den Poolboden, einfache Anbringung, individuell anpassbar, nötig für Garantieanspruch, 160 g/m²

BAUHAUS

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25

Folgen Sie uns auf:

Die Adressen unserer Fachzentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentruebersicht

Alle Angebote nur gültig bis 10.8.2024 im Fachzentrum Bad Vilbel, solange der Vorrat reicht.

Reisespezial: Florida 3

Florida gilt als Inbegriff von Freizeitparks

(DRK). Orlando gilt als die Welthauptstadt der Freizeitparks. Mehrere Disney-Themenparks, die Universalstudios und SeaWorld befinden sich direkt in Orlando. Im nahe gelegenen Tampa befinden sich die Busch Gardens. Außerdem gibt es ein Legoland und viele weitere Freizeitparks. Eine kurze Recherche bringt eine stattliche Zahl von mehr als zwanzig verschiedenen Parks hervor. Häufig sind die Parks dabei Kombinationen. Beispielsweise aus Freizeitpark und Zoo, oder Wasserpark mit Achterbahnen. In Teil drei unserer Florida-Reihe wollen wir euch heute einige der besten Freizeitparks vorstellen und euch ein wenig träumen lassen vom Sunshine State Florida.

Busch Gardens in Tampa

Busch Gardens Tampa oder auch Busch Gardens Africa liegt in Tampa, etwa eineinhalb Stunden südwestlich von Orlando. Der Park ist - wie sein Beinamen schon sagt - afrikanisch thematisiert und bietet zahlreiche aufregende Achterbahnen und spannende Shows, sowie einen Tierpark mit rund 2.700 Tieren. Eine der Highlights ist die Achterbahn „Cheetah's Hunt“, zu Deutsch Gepardenjagd. Mit rund 100 km/h – so schnell wie ein Gepard – rast die Achterbahn durch die Savanne und die Schluchten. Gemächlicher geht es mit einigen Bahnen zu, die

auch durch die Tiergehege führen. Mehrere Wasserbahnen und ein großer Bereich für Kinder runden das Angebot ab. Geheimtipps sind die vorab zu buchenden Tierkontakte, bspw. die Fütterung von Giraffen oder Kängurus sowie die Halloween-Wochen im Oktober.

Universal Orlando Resort

Unter dem Titel sind gleich drei Attraktionen vereint. Der Universal CityWalk führt zu den Themenparks „Universal Studios“ und „Universal Island of Adventure“, vorbei an Bars, Geschäften und Clubs. In den Universal Studios erwarten die Besucher zahlreiche bekannte Filmkulissen aus den großen Kinoblockbustern. Hier sind Teile der Städte San Francisco, New York und Hollywood nachgebaut.

Verschiedene Fahrgeschäfte widmen sich großen Filmen wie „Die Mumie“, „Men in Black“ oder „E.T.“ Im anderen Themenpark „Island of Adventure“ taucht man ebenfalls in die verschiedensten Filme ein. Man betritt die Winkelgasse, Hogsmead und Hogwarts aus HarryPotter. Der Bereich Verlorene Kontinent dreht sich um die Griechisch-Römische Mythologie. Mit Jurassic Park werden wie Besucher eingeladen, eine Reise durch die Zeit zu unternehmen. Für Kinder ist die Toon World zu empfehlen, wo Poppey und andere Kinderhelden warten. Den Abschluss bildet die Marvel-World mit den Helden Spiderman und Hulk.

Disney World Resort

Hinter diesem eindrucksvollen Namen steckt wirklich viel. Insgesamt sieben verschiedenen Parks haben sich unter dem Namen zusammengeschlossen und bieten alles, was das Herz begehrt. Das MagicKingdom ist das klassische Disneyland mit dem eindrucksvollen Disney Schloss. Im Park Animal Kingdom dreht sich alles um die Tiere. Rund 200 verschiedene Tierarten aus aller Welt werden hier gezeigt. Ein Highlight ist hier definitiv die Expedition Everest – eine Achterbahn auf einem Nachbau des höchsten Berges der Welt.

Die DisneyStudios laden ein, die Kulissen der beliebtesten Filme aus dem Disney-Universum zu erkunden. Der Themenpark EPCOT lädt die Besucher auf eine Weltreise ein und zeigt verschiedene Länderpavillons. In den beiden Wasserparks Blizzard Beach und Typhoon Lagoon geht es derweil hauptsächlich um Wasser. Während im erst genannten Park ein Schneesturm dieses Fleckchen Land in eine Eislandschaft getaucht hat, lädt der zweite Park in tropische Gewässer nach einem Tropensturm ein.



Foto: pexels/cax0000



Foto: pexels/antonio-cuellar



Golfer zugunsten krebskranker Kinder im Dauereinsatz

Endspurt im Rahmen der Wiest Charity Golf-Tour eingeläutet

(PM). Schlag auf Schlag geht es aktuell bei der WIEST Charity Golf-Tour. Gleich vier Turniere binnen gut drei Wochen locken derzeit, bei strahlendem Sonnenschein, zahlreiche Golfenthusiasten auf die südhessischen Golfanlagen. Die Turnierserie verbindet die Begeisterung für den Golfsport mit der Möglichkeit durch sportliche Leistung einen Spendentopf zugunsten krebskranker und chronisch kranker Kinder weiter ansteigen zu lassen. Das Partnernetzwerk, bestehend aus über vierzig vorwiegend regional angesiedelten Unternehmen, hat sich ein sehr ambitioniertes Ziel gesetzt: Binnen einer Spielzeit wieder einmal Spendengelder deutlich über der 10.000 Euro-Marke zu generieren. Und dass die Golf-Netzwerker auf einem sehr guten Weg sind, davon weiß der Tour-Mitorganisator der Erlebniskreatoren Eventmarketing GmbH Erik Mölbert zu berichten. „Es ist mir eine große Freude die WCGTour auch in dieser Spielzeit mit unserem Team betreuen zu dürfen. Dieses Netzwerk ist ein-

malig. In wirtschaftlich mitunter teils schwierigen Zeiten engagieren sich mehr Partner als jemals zuvor. Mein Dank gilt daher einmal mehr allen Tour-Partnern, insbesondere der WIEST GROUP als Hauptsponsor der Turnierserie. Kurz nach der Halbzeit der diesjährigen Serie haben wir bereits die 6.000 Euro-Spendenmarke zugunsten des Vereins für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt e.V. (VKKD) erreicht und liegen aktuell bei einer Gesamtspendensumme

von rund 118.000 Euro. Die 10.000 Euro-Marke knacken wir demnach hoffentlich schon vor dem großen Abschlussturnier im August“.

Bereits 2014 ins Leben gerufen, feiert die WCGTour in diesem Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum. Vom Start weg schreibt diese Golf-Tour eine Erfolgsgeschichte und immer mehr Golferinnen und Golfer erleben die Faszination des Golfsports als Teil einer stetig wachsenden Netzwerk-Familie. Und auch im Golfclub Odenwald am vergangenen Sonn-

tag war die Begeisterung unter den Teilnehmer*innen beim zuletzt getragenen „Monatsbecher“ deutlich spürbar. Die optimalen äußeren Bedingungen hatten nachweislich ihren Einfluss auf diese großartige Stimmung und ganz nebenbei auch auf das Leaderboard. Mit 52 und 40 Nettopunkten überzeugten Miguel Hernandez sowie Eugen Schaaf beim WCGTour-Klassiker im schönen Brombachtal und sicherten sich somit den jeweiligen Tagessieg in den Nettoklassen. Den Bruttosieg und die damit verbundene Qualifikation für das Abschlussturnier im August sicherten sich Birgit Stahl und Mirko Köhler, beide vom GC Kiawah. Durch erspielte Leistungen und Dank der hohen Spendenbereitschaft im Rahmen der Abendveranstaltung konnten an diesem Spieltag somit insgesamt 959,50 Euro für den VKKD gesammelt werden. 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.



Nachhaltige Entspannung am Ofenfeuer

Moderne Holzfeuerstätten bringen mehr Lebensqualität in die eigenen vier Wände



(DJD-K). Ein flackerndes Ofenfeuer entzünden, das Spiel der Flammen beobachten, dem Knistern zuhören und im stimmungsvollen Lichtschein in eine Welt der Wärme eintauchen: Für immer mehr Menschen ist dieses sinnliche Erlebnis am eigenen Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen Teil der Lebensqualität in den heimischen vier Wänden. Mit einer modernen Holzfeuerstätte lässt sich ein entspannter und naturverbundener Lifestyle unkompliziert in einen oftmals herausfordernden Alltag integrieren. Die Geräte verfügen über eine

Blickfang Feuerspiel: der kuschelige Mittelpunkt für gemütliche Stunden allein, zu zweit oder mit Familie und Freunden.

Foto: djd-k/AdK/www.kachelofenwelt.de/
Camina-Schmid

CO₂-neutrale Ofentechnik nach neuesten Umweltstandards. Wer den Ofen in der warmen Jahreszeit plant, kann die wohltuende Wärme in der nächsten Heizsaison genießen. Unter www.kachelofenwelt.de beispielsweise findet man Adressen von Ofenbauern in der Nähe.

Im Holz gespeicherte Sonnenenergie wird zur gesunden, milden Strahlungswärme

Zu den besonderen Vorzügen eines mit Holz oder Pellets befeuerten Kachelofens gehört die hohe, langanhaltende Speicherfähigkeit und Abgabe milder Wärme. Umfragen haben ergeben, dass sich Besitzerinnen und Besitzer handwerklich gefertigter Feuerstätten glücklicher und zufriedener fühlen als Menschen ohne diese Ofentechnik. Kachelöfen geben die im Holz gespeicherte Sonnenenergie über ihre Keramik überwiegend als langwellige Infrarotstrahlung ab – über viele Stunden. Die milde Wärme geht im wahrsten Sinne des Wortes „unter die Haut“, wie die Wärme von Sonnenstrahlen, die ebenfalls zum großen Teil aus Infrarotlicht bestehen. Infrarotwärme entfaltet eine wohltuende Wirkung auf den Körper: Die Muskulatur wird entspannt, der gesamte Organismus belebt und der Mensch fühlt sich besser. Zudem erwärmt die keramische

Infrarot-Strahlung eines Kachelofens direkt Wände, Gegenstände und Körper im Raum, weitgehend ohne Luftbewegung und Staubaufwirbelung. Die Raumluft wird nicht so stark aufgeheizt, sie bleibt angenehm temperiert, die relative Luftfeuchtigkeit im Wohnraum wird bewahrt. Dies fördert ein ausgeglichenes, reizarmes Raumklima und gilt als eine sehr gesunde Art zu heizen.

Meisterstücke vom Fachmann – passend zu jedem Lebensstil

Moderne Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen oder Pelletöfen vom Fachbetrieb erfüllen die neuesten Umweltvorschriften, heizen emissionsarm und lassen sich auch mit anderen Heizsystemen vernetzen, wie zum Beispiel mit einer Wärmepumpe. Der Ofen- und Luftheizungsbauer stimmt mit professioneller Beratung und Planung das Design und die Technik individuell auf die räumlichen Gegebenheiten, den Wärmebedarf und die Bedürfnisse der Nutzer ab.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 29

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Beschwerden ernst nehmen

Natürliche Therapie bei Darm-Divertikeln

Wenn sich Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen häufen, wenn sich symptomfreie Zeiten mit heftigen, auch länger anhaltenden Schmerzattacken abwechseln, liegt gerade bei älteren Menschen der Verdacht auf eine Divertikelkrankheit nahe. Dank einem wissenschaftlich geprüften Darmbakterium lassen sich die Auswirkungen der kleinen „Ausbeulungen“ im Dickdarm im Rahmen einer Innovall® SUD-Therapie bemerkenswert abmildern.

Wer Probleme mit dem Darm hat, sollte ab dem 60. Lebensjahr unter anderem die Möglichkeit von Darm-Divertikeln, zunächst harmlosen Ausstülpungen im Darm, in Betracht ziehen. Die Entstehung von Divertikeln hängt meist mit einer altersbedingten oder genetischen Muskel- und Bindegewebsschwäche sowie mit einem zu hohen Darm-Innendruck zusammen. Meistens verursachen sie keine Beschwerden, manchmal jedoch

kann es zu typischen Schmerzen im linken Unterbauch, Blähungen und Verstopfungen oder auch Durchfällen kommen. Bei 20 Prozent dieser behandlungsbedürftigen Betroffenen entsteht sogar eine schmerzhafte Entzündung der Divertikel, eine Divertikulitis.

Drei Typen der Krankheit

Mediziner teilen die Erkrankung in drei Haupt-Typen ein: Beim ersten sind zwar Divertikel vorhanden, die Betroffenen haben aber keine Beschwerden. Als ‚Divertikelkrankheit‘ werden Typ 2 oder 3 bezeichnet. Beim Typ 2 liegt eine akute Divertikelentzündung vor, die meist mit starken Schmerzen einhergeht. Der Typ 3 verursacht wiederkehrende Entzündungsschübe oder chronische, reizdarm-ähnliche Beschwerden, mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Hier liegen schon unterschwellige Entzündungen der Darmwand vor, oft ausgelöst durch



eine Störung in der Darmbakterien-Zusammensetzung. Diese sogenannte „Dysbiose“ kann eine vermehrte Ansiedlung von Krankheitserregern in den Ausstülpungen zu Folge haben. Bei diesem Divertikel-Typ bewährt sich ein spezifisches Darmtherapeutikum mit dem speziell dafür ausgewähl-

ten Bakterienstamm *Lactobacillus casei* DG (in Innovall® SUD, rezeptfrei, Apotheke). Neben der Normalisierung der Stuhlkonsistenz (dadurch reduziert sich der Druck auf die Darmstruktur) unterstützt es die Ansiedlung gesundheitsfördernder Bakterien und hemmt die Ausbreitung unerwünschter Keime. Seine antientzündlichen Eigenschaften dämpfen außerdem schon früh fortschreitende Entzündungsprozesse und reduzieren so das Risiko für eine schmerzhafte Entzündung, eine Typ-2-Divertikulitis. Um Komplikationen oder sogar einen Krankenhausaufenthalt zu vermeiden, bietet es sich an, *Lactobacillus casei* DG schon bei bestehenden „einfachen“ Darmbeschwerden vorsorglich oder auch nach einer überstandenen Typ-2-Divertikulitis einzusetzen. Eine Innovall SUD-Therapie verlängert die beschwerdefreie Zeit und vermindert das Auftreten einer komplizierten Divertikulitis um bis zu 85%.

Foto: stock.adobe.com / Stockphotodirectors



22
Zeitungen

31
Ausgaben

718T
Haushalte

ECHT
REGIONAL
LOKAL

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

NEUE ZEITUNG HEUSENSTAMM

DER ISEBORJER

HEIMATBLATT RÖDERMARK

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

mein südhessen

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

Odenwälder Journal

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisations- Agenturen

Musik für den besseren Schlaf

(DRM). Es gibt Menschen, die von einem Moment auf den nächsten in einen tiefen und entspannenden Schlaf fallen können. Andere wälzen sich allabendlich hin und her, ohne ein Auge zuzutun. Wer in diesem Fall keine Schäfchen zählen möchte, der könnte einmal ausprobieren, zu leiser Musik oder zu sanften Naturgeräuschen einzuschlafen.

Dem einen hilft vielleicht klassische Musik, ein anderer schwört auf meditative Klänge und ein dritter schläft wunderbar bei Meeresrauschen ein. Der eine braucht es monoton, der andere eher melodisch. Man muss sich einfach einmal ein bisschen durchprobieren. Zum Einschlafen sollte es eine Musik sein, die beruhigende Bilder oder Gefühle in einem auslösen. Begibt man sich dann Abend für Abend auf die gleiche Reise, fällt es einem oft von Mal zu Mal leichter, einen ruhigen Schlaf zu finden.

Foto: pexels/eren-li



Haut-Entzündungen Die Haut spannt und eitert

ANZEIGE

„Autsch!“ Ein Splitter steckt im Finger. Man entfernt das störende Teil, Bakterien oder Viren gelangen dabei in den Körper. Der Finger wird rot und tut unangenehm weh. Exakt hier greift die grüne **ilon Salbe classic** ein.

Ganz natürlich geht durch die grüne **ilon Salbe classic** die Entzündung zurück. Das umliegende Gewebe wird weich. Unliebsame Splitter können schonend entfernt werden.

Haut-Entzündungen, die überall am Körper auftauchen können, schmälern das gesamte Wohlfühl. Viele Betroffene suchen nach einer Behandlungsmöglichkeit ohne Kortison. „ilon Salbe classic“ ist eine Allzweckwaffe für verschiedene Hautprobleme*, urteilen Apotheken-Kund:innen.



Bekommt man einen Splitter nicht richtig heraus, kann sich ein Eiterherd bilden.

ilon® Salbe classic
PZN 10056674
Preis 14,55 EUR, 25 g
Rezeptfrei in Apotheken



ilon® Salbe classic. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitrig-entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 06/2019). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

* <https://www.docmorris.de/ilon-salbe-classic-bei-entzuendungen-der-haut/10056674>

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung



Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen



Schlafstörungen? Das hilft wirklich

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen. Sogar zwei Drittel leiden unter Durchschlafproblemen. Viele Schlafmittel versprechen Hilfe. Doch die Wahl des richtigen Präparates ist entscheidend, um nervös bedingte Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen. Das Schlafmittel Baldriparan – Stark für die Nacht hat sich seit Generationen bewährt. Bis heute vertrauen zahlreiche Betroffene auf das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* aus der Apotheke – und das aus gutem Grund!

Bewiesene Wirksamkeit

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Das Besondere: Es beschleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen.¹

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Denn nur wer gut durchschläft, hat eine erholsame Nacht. Essenziell dafür ist ein ausreichend langer Tiefschlaf. Chemisch-synthetische Schlafmittel reduzieren jedoch meist den Tiefschlaf. Anders

Baldriparan: Es verändert den natürlichen Schlafrythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.¹ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag. Zudem hat Baldriparan keinen Gewöhnungseffekt.

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.



UVP 14,95€
GRATIS*



pureSGP.de

*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück; nur solange der Vorrat reicht

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildungen 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

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

Frau 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 Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

ANZEIGEN
Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

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

Partnersuche

Maria 77 J., verwitwet, mit fraulicher Figur u. großem Herz. Ich bin e. Frau auf die man sich verlassen kann. Ich habe e. Auto, kann wunderbar kochen und haushalten, so manchen Schicksalsschlag habe ich wegstecken müssen. Ich bin ganz allein, wünsche mir pv so sehr wieder e. liebevollen Mann an meiner Seite, Alter Nebensache, hier aus der Nähe. Tel. 0160 - 97541357

Bildschöne Julia, 67 J., mit traumhafter Figur, bin eine ruhige Witwe, sauber und ordentlich, nach dem schmerzhaften Verlust meines Mannes suche ich pv einen zuverlässigen Partner bis 80 J. Das Alleinsein macht mir sehr zu schaffen, mir fehlt die tägliche Ansprache, habe ein Auto u. würde am liebsten zusammenziehen. Tel. 0151 - 62913877

Stellen

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus, die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich 24h ältere Menschen betreut. Suche nach einer langfristigen Betreuungsstelle mit Unterkunft! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

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 WEISSBÄCKER

- 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):

Aldi, Alldrink, Alte Apotheke, Burger King, Bären Apotheke, Das Futterhaus, Edeka, Einhorn Apotheke, Expert Klein, Future Meds, Globus, HIT, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Media Markt Saturn, Mobile, Möbel Roller, Möbel Kempf, Netto, Norma, Paracelsus Apotheke, Penny, POCO, Polster Aktuell, Rats Apotheke, REWE, Rossmann, Stadt Apotheke, Toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS

ZEITUNGszusteller

(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de



EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage-Zustellorganisations-Agenturen

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschritt: 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.

Layout, Satz, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: 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 eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen 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



Grafik: freepik

Tier der Woche



Joshi

HTB (PM). Joshi ist ein noch unsicherer Hund, der viel Ruhe und Geduld braucht.

Sehr verträglich mit anderen Hunden. Ein eingezäunter Garten wäre toll für ihn.

Joshi ist 3 Jahre alt, 34 cm groß und wiegt 9 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493
oder 0162-2939838

Was tun bei Insektenstichen?

(DRM). Kaum sitzt man an lauen Sommerabenden mit einem kühlen Getränk auf der Terrasse, kommen kleine Plagegeister angeschwirrt. Oma Rosa weiß, wie man clever vorbeugt oder richtig auf einen Stich reagiert:

1. Vorbeugen

Nackte Haut ist für Stechmücken verlockend, deshalb sollte diese vor allem abends mit dünner Kleidung bedeckt werden. Manche Düfte schrecken Mücken ab: Gut eignen sich zum Beispiel Lotionen mit ätherischen Ölen wie Nelke, Citronella, Lavendel, Zeder, Teebaum, Anis oder Eukalyptus. Einfach auf die Haut geben und verreiben. Auch den Geruch von Salbei mögen Mücken nicht. Deshalb trockene Salbeiblätter in einer feuerfesten Schale anzünden und glimmen lassen. Der angenehm würzige Rauch vertreibt Mücken.

2. Erste Hilfe bei Mückenstichen

Ein bewährtes Hausmittel gegen Insektenstiche ist das Kühlen. Es lindert die Entzündungen. Eiswürfel oder eingefrorene Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe eignen sich dafür. Wichtig: Die eiskalten Gegenstände sollen keinen direkten Kontakt mit der Haut haben, weil es sonst zu Erfrierungen kommen kann. Deshalb den kalten Gegenstand in ein Küchentuch wickeln und dann etwa zehn Minuten lang auf die Einstichstelle legen. Ein wei-



teres beliebtes Hausmittel gegen Insektenstiche sind kalte Umschläge mit Essigwasser (ein Teil Essig auf zwei Teile Wasser). Sie wirken entzündungshemmend und lindern den Juckreiz. Auch Zitronensaft, Gurkenscheiben und aufgeschnittene Zwiebeln, mit denen die Einstichstelle eingerieben wird, sind bewährte Hausmittel. Sie kühlen und lindern den Juckreiz (etwa bei einem Mückenstich). Oberstes Gebot, wenn man gestochen wurde: Nicht kratzen! Bakterien unter den Fingernägeln infizieren auch kleinste Wunden, sodass sie sich leicht entzünden, pochen und womöglich noch Narben hinterlassen.

Foto: Pete / Pixabay

Tipps gegen Fettflecken

(DRM). Bratenspritzer, Salatdressing oder dreckige Kinderfinger: Fettflecken auf Kleidung und Möbeln können viele Ursachen haben. Oma Rosa kennt die besten Tipps, wie man die unschönen Stellen wieder sauber bekommt.

1. Backpulver als Fettlöser

Mit Backpulver kann man dem schmierigen Film auf Oberflächen den Kampf ansagen. Man streut das Pulver auf einen feuchten Schwamm und reibt damit den Fettbelag ab. Anschließend die Oberflächen mit klarem Wasser abwaschen.

2. Eiweiß als Fleckenlöser auf Leder

Wenn etwas Fett auf Leder-Oberflächen fällt, dann Schwören viele Hausfrauen auf geschlagenes Eiweiß. Der Fleck wird sanft und

möglichst bald nach dem Malheur mit dem Eischnee eingerieben.

3. Fettflecken auf Kleidung oder Tischdecken entfernen

Frische Flecken betupft man am besten mit flüssigem Waschmittel. Anschließend die Stücke mit heißem Wasser auswaschen. Alternativ kann entweder Spülmittel oder Gallseife verwendet werden.

4. Trockenshampoo als Wunderwaffe

Fettflecken in Textilien können ganz leicht mit Trockenshampoo entfernt werden. Das Pulverschampoo hat die Eigenschaft, dem Material auf das es aufgesprüht wird, Fett zu entziehen. Danach muss das aufgesprühte Pulver nur noch ausgeklopft werden.

Foto: Jill Wellington / Pixabay



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

