

# mein südhessen

12

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

27. Juli 2024

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.998

## Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seite 6-7

## Tier des Monats

Tiere suchen  
ein neues  
Zuhause.



Seite 11

NEU:

**KODI**

DER HAUSHALTSDISCOUNTER

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe

**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



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 schwer werden können. Wie der Name schon sagt, bestehen die



Foto: pexels/jill wellington



Foto: pexels/letakesphotos

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 Flüssigkeitsspende.

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 Klimatalagen 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 verwandt. 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!



## 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

# 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

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.



## IHR PROFI RUND UMS HAUS

**SOMMERAKTION 20%**

Wir arbeiten mit einem **Hochdruckreiniger mit 80% Luft und 20% Wasser**. Anschließend versiegeln wir den Stein mit einer Schutzmischung. Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass jahrelang kein Moos, keine Algen oder hartnäckiger Schmutz auftreten werden. **Nach der Reinigung verfugen wir die Fugen auf Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.**

### Dienstleistungen

- Pflaster-/ Terrassen-/ Fassaden-/ Dachreinigung aller Art
- Entsorgung von Bauschutt, Holz
- Renovierungsarbeiten
- Haushaltsauflösungen
- Gartenarbeit aller Art
- Fliesen abstemmen
- Pflasterverlegung
- Tapeten entfernen
- Holz streichen



Unsere Arbeit steht für **100% Kundenzufriedenheit**

**KOSTENLOSE BERATUNG & PROBE VOR ORT**

[www.christians-hausmeisterservice.de](http://www.christians-hausmeisterservice.de)  
[info@christians-hausmeisterservice.de](mailto:info@christians-hausmeisterservice.de)  
 63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

**06106 / 2791922**



www.bauhaus.info

**BAUHAUS**

Wenn's gut werden muss.

**Erleben Sie den Sommer in vollen Zügen!**



**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



**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



**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/m<sup>2</sup>

**BAUHAUS 61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25**

Die Adressen unserer Fachzentren finden Sie unter: [www.bauhaus.info/fachcentruebersicht](http://www.bauhaus.info/fachcentruebersicht)

Folgen Sie uns auf:







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](http://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

CO<sub>2</sub>-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](http://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](http://www.rheinmainverlag.de)



Tor	Kopfbedeckung	Gartenwanderschau	größter Heringsfisch	Posten Ware (Mz.)	verworren, wirr	Herz im Kartenspiel	Schemel	englisch: sitzen	Vorname Newtons	Fürwort (3. Fall)	ein Hofbeamter im MA.
Leihwagen, Taxi	it. Nudelgericht			Krake, Tintenfisch		maltesische Insel	indische Laute		Kurz-schriftzeichen	Bur-gunder-könig	kurz für: an dem
german. Gottheit		latei-nisch: Kunst		Geräusch der Uhr	freundliche Ge-sinnung			Stadt südlich von Rio	Tibet-gazelle		
German-schwert	ein Sternbild	Ab-steige-quartier	Kinderbau-stein	Studenten-betreuer		skand. Erzählstil			Staat in Europa (Abk.)		Innen-stadt (engl.)
vielstim-miges Flüstern				Sportler	beherr-schend				Richter Israels	franz. Weißbrot	
Hupen-laut		Ver-spätung, in ...	ein Hautaus-schlag			Wapiti-hirsch		Spiel-einsatz	Wüste in Inner-asien		
Winne-tou-Darsteller	lauter Streit (ugs.)	Plus-punkte		persönl. Fürwort (4. Fall)	ital. Männer-name	Binde-strich	Ton-intervall	Bänkel-sänger-lied		Mehr-zahl	Zeichen der Ener-giedosis
kampie-ren	eben-so		Staat in West-afrika	Ritter-ordens-bezirk	Film auf Cassette		Zwi-schen-mahlzeit		Staat in Süd-amerika		ein US-Geheim-dienst
wurm-stichig	venezian. Münze			Über-setz-boot		Fluss in England	tropischer Laub-baum	nicht ge-wonnen	Land-kreis in Japan		Wechsel-bürg-schaft
beschä-digen	kleines Motorrad	Vorname der Fitz-gerald †		Bank-buchung	Segel-schiff-teil				ital. Män-nername	Insel im Pazifik	
									lat. Gruß		Salzge-winnungs-anlage
						Abfall beim Hobeln	dt. Philo-soph † 1831			Figur der 'Sesam-straße'	dumm
festes See-zeichen	Lieb-schaften	südam. Kuckuck		modisch elegant	Erd-zeitalter			Süß-wasser-barsch	ital. Insel		
			arabisch: Schick-sal	dünner Pfann-kuchen			Krimi-neller	eine Kaiser-pfalz		Abk.: Landes-liste	
spanisch: mir, mich		heilige Tiere der Inder			sich bräunen	Staat in West-europa				Fremd-wortteil: doppelt	
				flach (Wasser)	Zeichen in Psalmen			Stadt in Peru	altröm. Kalen-der-tage		
gewellt (Haare)		hart, unbeug-sam	behut-sam						altröm. Adels-familie	Koppel	
wahl-frei	mund-artlich: Ameise			Frauen-kurz-name		Frauen-kose-name	Gewebs-tod				
					poetisch: Diamant	Vorname Venturas					
			Examens-note	griech. Göttin der Erde							
Furcht	Ton-tauben-schießen	Haupt-stadt von Japan	dt. Land-schaft			Kap bei Lissabon	Abk.: Kilo-gramm				
Ausein-ander-setzung				ital. Drama-tiker †	japani-sche Meile		skand. Weih-nachten				
Fremd-wortteil: mit		bayer. Maler †	eine Lama-art				engl. Männer-name				
Metall-fein-gehalt		Kreuz-schmerz									
			ein Drei-master		baumge-säumte Straße						
Vorname Blairs											

5

3

8

9

6

1

2

4

11

10

12

Wörterkreuzworträtsel

# 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



**Rhein Main Verlag**

ECHT  
REGIONAL  
LOKAL

22

Zeitungen

31

Ausgaben

718T

Haushalte

**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](http://www.rheinmainverlag.de)



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · 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

ANZEIGE

## Haut-Entzündungen Die Haut spannt und eitert

„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.<sup>2</sup> 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>1</sup> Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholten Start in den Tag. Zudem hat Baldriparan keinen Gewöhnungseffekt.

### Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf [pureSGP.de](http://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

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • <sup>2</sup>Dorn, 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](http://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](http://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. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

**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**

# 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](mailto: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](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 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 Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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



Grafik: freepik



**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, gechipt 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

## 8. Asklepios-Kids- & Team-Fun-Triathlon Dreieich am 01. September 2024

Jetzt anmelden und dabei sein!

**(PM).** Am So., den 01.09. geht es für alle, die Spaß an der Bewegung haben wieder los. Kinder und Jugendliche von 8 bis 13 Jahren und natürlich auch ihre Eltern sind herzlich eingeladen, beim Asklepios Kids- und Team-Fun-Triathlon im Parkschwimmbad Sprendlingen mit dabei zu sein. Gestartet wird ab 10:00 Uhr in drei Altersklassen, über altersentsprechende Distanzen in den drei Triathlon - Disziplinen: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Alle Kinder, die lieber im Team, z. B. mit Papa oder Mama, an den Start gehen möchten, können beim Team-Fun-Triathlon auf der kürzesten Distanz mit dabei sein. Wie in den Jahren zuvor wird das Event mit viel Engagement von der SKG (Sport- und Kulturgemeinschaft von 1886) Sprendlingen e.V. veranstaltet und von der Asklepios

Klinik Langen unterstützt. Die Veranstaltung ist für alle Kinder (und Erwachsenen) gedacht, die Freude an der Bewegung haben. „Es spielt keine Rolle, ob die Kinder und Jugendlichen Triathlonerfahrung haben. Einzige Voraussetzung ist der Spaß an der Bewegung und auch am Wettkampf mit Gleichaltrigen“, so Leonard Bölke von der SKG 1886 Sprendlingen. "Sport ist ein Gesundheitsgarant für alle Altersklassen und macht besonders in Vereinen Spaß. Daher freuen wir uns sehr auch in diesem Jahr wieder den Kids-Triathlon in Dreieich unterstützen zu können, der von der SKG 1886 Sprendlingen jedes Jahr mit viel Enthusiasmus und größter Professionalität organisiert und durchgeführt wird“, so Jan Voigt, Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen.

### Alles dreht sich rund ums Parkschwimmbad Sprendlingen

Zentraler Ort der Veranstaltung ist das Parkschwimmbad Sprendlingen. Die Schwimmstrecken werden hier im 50 Becken absolviert und auch die Laufstrecken finden auf dem großen Rasengelände des Schwimmbades statt. Lediglich die Radstrecke liegt außerhalb des Bades auf einem gut gesicherten Rundkurs asphaltierter Straßen. Ein spezielles Fahrrad ist übrigens nicht erforderlich, nur die Verkehrstauglichkeit der Räder wird vor dem Wettkampf vom Veranstalter geprüft und natürlich besteht Helm-Pflicht.

Das Event beginnt um 10:00 Uhr mit dem Startschuss für die jüngsten Starter aus den Jahr-

gängen 2015/2016. Fünfzig Meter Schwimmen, 2,1 Kilometer Radfahren und 400 Meter Laufen gilt es hintereinander zu bewältigen. Im Abstand von 20 – 30 Minuten gehen dann nacheinander die Jahrgänge 2013/2014 und 2011/2012 auf die Strecken in den verschiedenen Disziplinen, wobei diese dann natürlich jeweils altersentsprechend etwas länger ausfallen. Gegen ca. 11.45 Uhr starten dann die Teams des Team-Fun-Triathlon. Der Zielschluss ist für ca. 13.00 Uhr angesetzt und die feierliche die Siegerehrung ist im Anschluss geplant.

Weitergehende Informationen  
gibt es online unter  
[www.kidstriathlon.de](http://www.kidstriathlon.de).  
Auch die Anmeldung ist dort  
online möglich.

## 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 weiteres beliebtes Hausmittel gegen Insektenstiche sind kalte Umschläge mit Essigwasser (ein Teil Essig auf zwei Teile Wasser). Sie wirken entzündungs-

hemmend 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.

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

