

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

21. September 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767



Provisionsfrei: Sofort bebaubare,
voll erschlossene Grundstücke

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

Mehr erfahren:



Mehr auf Seite 2. Foto: Olga Fil / Pixabay

Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

*Goldhaus
Obertshausen*

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr
Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Das Empire State Building in New York City

Das Empire State Building in New York City



(DRM). Es ist eines der bekanntesten Gebäude der Welt: Das Empire State Building inmitten von New York City. Der Bau des Empire State Buildings begann in einer Zeit, in der sich New York im Wettbewerb um das höchste Gebäude der Welt befand. Es wurde am 1. Mai 1931 offiziell eröffnet, nach einer unglaublich schnellen Bauzeit von nur 410 Tagen. Die Errichtung begann in den frühen Jahren der Weltwirtschaftskrise, was dem Projekt eine besondere wirtschaftliche Bedeutung verlieh. Tausende Arbeiter

fanden mit dem Bau eine Arbeitsanstellung, was es zu einem Symbol der Hoffnung machte.

Die Entwürfe des Gebäudes stammen von der Architekturfirma Shreve, Lamb & Harmon, und die ursprüngliche Höhe des Gebäudes betrug 381 Meter. Mit der späteren Installation einer Antenne erreichte es eine Gesamthöhe von 443,2 Metern. Es hielt den Titel des höchsten Gebäudes der Welt bis 1970, als es vom World Trade Center abgelöst wurde. Die Bauunternehmer Star-

rett Brothers und Eken entwickelten ein Fließbandsystem, an dem bis zu 3.400 Arbeiter pro Tag eingesetzt werden konnten. Das Rohbau wurde in einem Rekordtempo von durchschnittlich viereinhalb Stockwerken pro Woche hochgezogen.

Architektur

Das Empire State Building verkörpert den Art-déco-Stil, der in den 1920er und 1930er Jahren in den USA sehr populär war. Dieser Stil zeichnet sich durch klare Linien und geometrische Formen aus. Die Fassade des Gebäudes besteht aus Kalkstein und Granit. Die Struktur des Empire State Buildings besteht aus einem Stahlrahmen, was es zu einem der ersten Wolkenkratzer seiner Art macht. Diese Konstruktion ermöglichte es, eine immense Höhe zu erreichen, ohne dabei an Stabilität einzubüßen. Das Gebäude hat insgesamt 102 Stockwerke, und seine Antenne, die sich auf der Spitze des Turms befindet, dient heute als Sendemast für Radio- und Fernsehsender.

Tourismus

Neben seiner Rolle in der Unterhal-

Jährlich zieht das Empire State Building Millionen von Touristen an, die sich auf den Weg zur Aussichtsplattform im 86. Stock machen, um die spektakuläre Aussicht auf die Stadt zu genießen.

Wer diese genießen möchte, muss dafür rund 50 Dollar bezahlen.

tungsindustrie, wie zum Beispiel als Filmkulisse, ist das Empire State Building auch ein Symbol für New Yorks Innovationskraft und seine Rolle als Zentrum des wirtschaftlichen und kulturellen Lebens in den USA. Jährlich zieht das Gebäude Millionen von Touristen an, die sich auf den Weg zur Aussichtsplattform im 86. Stock machen, um die spektakuläre Aussicht auf die Stadt zu genießen. Wer diese genießen möchte, muss dafür rund 50 Dollar bezahlen.

Fotos: Jo Wiggijo / Pixabay

Seit 1978 Ihr starker Partner rund ums Haus.

FENSTER · TÜREN · WINTERGÄRTEN
thermoSUN
 ...da kommt Freude auf!

**NICHT VERPASSEN!
 HERBSTMESSE
 21.09. + 22.09.2024
 10.00 - 17.00 UHR**

**JETZT STAATLICHE
 FÖRDERPROGRAMME
 NUTZEN!**

06184-992960
 Birkenweiher Straße 4 / 63505 Langenselbold www.thermosun.de
 Fenster - Terrassendächer - Haustüren - Wintergärten

Oktoberfest '24

bei Möbel Kempf in Aschaffenburg

Mit Bieranstich durch Aschaffenburgs
Oberbürgermeister Jürgen Herzing!
Am Fr. 27.09.24 um 11 Uhr

30 Liter Freibier!

Eröffnung mit Böllerschützen
Schützengau Maintal am Fr. 27.09.24 um 11 Uhr

Alphorn Bläser

Fr. 27.09.24, ab 16 Uhr
aus Mömlingen

FESTBETRIEB

Freitag, 27.09.24,
11 - 18 Uhr
Samstag, 28.09.24,
11 - 17 Uhr

KOSTENLOS

WETTNAGELN

ATTRAKTIONEN

Hüpfburg & Kinderkarussell, Wettnageln,
Armbrust-Schießen, Bierkrug-/Marmeladen-
glas-Schieben & Kuh-Wettnelken

SÜßES ALLERLEI

„Fridas Eiskrem“, Köhlerküsse, uvm.

**PROSECCO, APEROL,
WEIN UND NOCH MEHR!**

**Caravan
BAR**
LIQUIDS &
COCKTAILS

**Bayrische
SCHMANKERLN**

deftig & süß

Knaller Preis

9.90

Ofenfrische
Schweinshaxe mit
Kartoffelknödel

Fr. 27. & Sa. 28.09.24,
Abb. ähnlich 11 - 17 Uhr

und noch mehr!

WEITERE INFOS

www.moebel-kempf.de/pl/oktoberfest

Ausstellung
Fr. & Sa.
11 - 17 Uhr

**TRACHTEN DRESCHER
ASCHAFFENBURG mit Gewinnspiel**

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise gültig bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. *Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preiseempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Self, Miele, Gaggenau, Team 7, Musterring, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Ekomes, Livin, Joop, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Bücher u. Elektrokleingeräte sowie Gartenmöbelbestellware. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.moebel-kempf.de. HR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nilkheim.

Möbel Kempf GmbH & Co.KG, Niednerberger Str. 8,
63741 Aschaffenburg/Nilkheim, Telefon: 0 60 21/49 03-0

Von der [A3](#) Abfahrt Aschaffenburg West/ [B49](#) Abfahrt Aschaffenburg/Großostheim-Mitte

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr • Sa 10.00 - 18.00 Uhr

www.moebel-kempf.de • e-mail: info@moebel-kempf.de

Folgen Sie uns!



439AA

Digital Detox - Was ist das?

(DRM). In einer Welt, die zunehmend von Technologie und ständiger Vernetzung geprägt ist, wird der Begriff "Digital Detox" immer häufiger verwendet. Aber was genau bedeutet das eigentlich? Digital Detox beschreibt eine bewusste Auszeit von digitalen Geräten wie Smartphones, Computern und Tablets, um der allgegenwärtigen digitalen Reizüberflutung zu entkommen. Dabei geht es nicht nur um den Verzicht auf soziale Medien, sondern auch darum, den täglichen Konsum von E-Mails, Nachrichten und anderen digitalen Inhalten zu reduzieren.

Bewusst auf Medien verzichten

Der Gedanke hinter Digital Detox ist, wieder mehr in der realen Welt präsent zu sein, die eigene Aufmerksamkeitsspanne zu verbessern und die mentale Gesundheit zu stärken. Ständige Erreichbarkeit und das Gefühl, nichts verpassen



zu dürfen, führen oft zu Stress, Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen. Ein Digital Detox kann dabei helfen, diesen negativen Auswirkungen entgegenzuwirken und das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

Menschen, die einen Digital Detox machen, legen bewusst Zeiträume fest, in denen sie auf digitale Medien verzichten. Das kann ein Wochenende ohne Smartphone sein oder auch eine längere Phase, in der man sich nur auf wesentliche

digitale Aktivitäten beschränkt. Wichtig ist dabei, realistische Ziele zu setzen und den Detox in den eigenen Alltag zu integrieren.

Balance zwischen digitaler und realer Welt wiederherstellen

Während eines Digital Detoxes wird oft die Natur aufgesucht, Hobbys werden gepflegt, oder es wird mehr Zeit mit Familie und Freunden verbracht. Diese Aktivitäten tragen dazu bei, die Balance zwischen digitaler und realer Welt wiederherzustellen und die innere Ruhe zu finden. Letztlich geht es beim Digital Detox nicht um den völligen Verzicht auf digitale Geräte, sondern um einen bewussteren Umgang mit ihnen. Die gewonnenen Erkenntnisse aus einer solchen Auszeit können langfristig zu einem gesünderen und achtsameren Leben führen.

Foto: Mariakray / Pixabay



Edelmetalle Meinhardt



Rares für Bares Tel.: 069 / 27247381 • Mobil: 0163 / 3489375

**Täglich von
10 - 18 Uhr**

Sep.
Mo
23.

Sep.
Di
24.

Sep.
Mi
25.

Sep.
Do
26.

Sep.
Fr
27.

**Sofortige Bargeld-
auszahlung vor Ort!**

Ankauf von



Altgold



Tafelsilber



**Gold- und
Silberschmuck**



Münzgold



Ihre Vorteile
kostenlose Beratung
kostenlose Wertschätzung
transparente Abwicklung
Bargeld sofort



**Luxusuhren
aller Art**



Medaillen / Orden



Pelze aller Art

- Ringe
- Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weißgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Krokotaschen
- Bernstein

- Münzen
- Platin
- Zinn
- Uhren
- Diamanten
- Modeschmuck
- alte Gemälde
- Porzellan
- Porzellanpuppen
- Tabakpfeifen
- Orient-Teppiche
- **Pelze aller Art**



**Wir zahlen
bis zu
82,- €
pro Gramm**

**Hausbesuche bis zu 100 km kostenlos!
Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!**

Ankauf von Pelzen aller Art! Wir zahlen bis zu 6.000 € für Ihren Pelz!*

*Nur in Verbindung mit Gold.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin! Theodor-Heuß-Str. 1 • 63512 Hainburg

Geheimnisse, Prostitution, Mord

Heimatkrimi-Autoren im Interview

Wolfgang Büttner und Rainer Alt haben ihren zweiten gemeinsamen Krimi „Die Frau des Staatsanwalts“ in Büttners Verlag „Apfelking“ veröffentlicht. DER FRANKFURTER spricht mit ihnen über die Entstehung.

Apfelking ist ja schon ein besonderer Verlagsname, woher kommt der denn?

Wolfgang Büttner: Ich war früher viele Jahre Gemüsehändler auf der Schwäbischen Alb und dabei ab und an in Backeshäusern unterwegs. Die Damen dort riefen mich immer liebevoll „Apfelking“. Daraus ist später dann der Verlagsname entstanden.

Wie sind Sie beide zusammengekommen, um an diesem Buch zu arbeiten?

Rainer Alt: Ich habe viele Ideen, aber brauche jemanden, der Sie in Buchform mit Spannung für die Lesenden umsetzen kann. Unser erstes gemeinsames Buch „Edda und Sigg“ war ziemlich erfolgreich, darauf wollten wir aufbauen. Wolfgang hat als Autor und Verleger viel Erfahrung und noch mehr Ideen, auch was die Vermarktung angeht.

Worum geht es in diesem Buch und woher kam die Inspiration?

Alt: Es geht um die Ehefrau eines renommierten Staatsanwaltes aus Frankfurt, die ein Doppelleben führt und nachts im geheimen als Prostituierte arbeitet. Eines Tages fällt die Geheimnistuerei auf, weil ein Freier stirbt. Die Idee kam ursprünglich tatsächlich daher, dass es in Frankfurt einen aktuellen Fall gab, wo ein Staatsanwalt der Korruption verdächtigt wurde. Auf dieser Grundlage haben wir die Geschichte gemeinsam entwickelt. Mir ist außerdem das gerichtliche Etablement und alles was dazugehört ganz gut aus Erzählungen eines Freundes bekannt. Büttner: Aktuelle Ereignisse inspirieren immer und gerade in Frankfurt gibt es ja einfach diese zwielichtigen Räume der organisierten Kriminalität. Da habe ich selbst schon Begegnungen im Kiosk gehabt, die ich in die Geschichte eingebaut habe. Ich sage nur, da wurde wohl jemanden tatsächlich die Zunge



Foto: SH

abgeschnitten. Nicht umsonst steht bereits auf dem Einband des Buches: „Wer Geschäfte mit dem Teufel macht, braucht sich nicht zu wundern, wenn er in der Hölle landet.“

Wie kann man sich den Schreibprozess vorstellen und wie geht's es mit dem Buch jetzt nach der Veröffentlichung weiter?

Büttner: Ich habe bereits acht Bücher geschrieben und mir gehen nie die Ideen aus. Während des Schreibens entwickeln sich immer wieder neue und oft kommen meine Finger beim Tippen gar nicht hinterher und mein Kopf ist schon viel weiter. Insgesamt recherchiere und schreibe ich ca. acht Wochen an so

einem Krimi. Wir vermarkten das Buch aktuell ausschließlich selbst über unseren eigenen Onlineshop – vor allem aber auch über Veranstaltungen. Pläne gibt es bereits für eine Krimilesung mit Catering und Musik im Raum Büdingen mit verschiedenen anderen Krimiautoren. Und mein ganz besonderer Traum ist es, meine eigene Buchmesse auf die Beine zu stellen – möglicherweise im ersten Halbjahr 2025 in Friedberg, da wäre die entsprechende Hallenfläche vorhanden. Es wäre die erste Buchmesse in der Wetterau. Dafür suche ich noch Verlage und Autoren, die mitmachen. Autoren mit dem Schwerpunkt Krimi, Historie, Fantasy und auch gerne Liebesromane. Interessierte kön-

nen gerne mit mir Kontakt aufnehmen: info@apfelking.de

Vita Rainer Alt

Rainer Alt, (arbeitet heute im Rhein Main Verlag für die Zeitung „mein südhessen“), seit 1989 in Seligenstadt zuhause, wurde 1950 in Moers am Niederrhein geboren. Nach einer Lehre als Schriftsetzer bewarb er sich 1976 beim Axel Springer Verlag in Essen. Dort arbeitete er zunächst einige Jahre als Zeitungsmetteur für die Zeitung „Die Welt“. Nach der Umstellung vom Bleisatz in den Fotosatz begann im grafischen Gewerbe ein neues Zeitalter. „Die Welt“ und die Bildzeitung wurden jetzt im Fotosatz gesetzt, anschließend als Papiermontage zu Film und Offsetplatte weiterverarbeitet. Im Dezember 1982 zog es ihn nach Frankfurt, wo er in der Redaktion der Bildzeitung einen Redakteursvertrag erhielt. Hunderte Bildzeitungsseiten wurden die ersten Jahre von ihm typografisch auf einem Papierbogen gestaltet und layoutet. Jahre später brach wieder ein neues Zeitalter an: Mit dem Layout-Programm QuarkXPress wurden nun die Zeitungsseiten mit dem Apple Macintosh komplett am Bildschirm produziert.

Inselhüpfen in Europa: Sechs Sonneninseln per Kreuzfahrtschiff Von verwunschenen Nebelwäldern bis zu bizarren Vulkanlandschaften

ANZEIGE

Wir reisen mit der MSC Opera auf die Kanaren mit Madeira und besuchen sechs Inseln in einer Woche, die auch im Winter frühlingshafte Temperaturen und viel Sonne bieten. Das Schiff legt in Santa Cruz de Tenerife erst um 22 Uhr ab, so dass auch diese Insel nicht zu kurz kommt. Die Hauptinsel der Kanaren mit seinem majestätischen Vulkan Teide, dem sonnenverwöhnten Süden und dem grünen Norden ist der Startpunkt der Reise. Von hier aus nimmt die MSC Opera Kurs auf Las Palmas, die pulsierende Hauptstadt Gran Canarias. Natürlich darf das Highlight der Insel – die beeindruckende Dünenlandschaft von Maspalomas – nicht fehlen, aber wir besuchen auch die zerklüftete Felslandschaft und Pinienwälder im Inselinneren. Ein Kontrastprogramm dazu bietet Fuerteventura, wo das

Schiff am nächsten Morgen festmacht. Lange goldene Sandstrände, Palmen, ein blaues Meer und pittoreske Windmühlen machen die Landschaft aus. Über Nacht gelangt die MSC Opera nach Madeira. Die abgelegene Blumeninsel inmitten des Atlantiks ist bekannt für ihre subtropische Natur, hochaufragenden Berge und spektakulären Steilküsten. Nach einem Tag auf See steuern wir La Palma an. Die grüne Insel mit lieblichen Tälern, schwarzen Sandstränden und urzeitlichen Nebelwäldern begeistert uns mit ih-

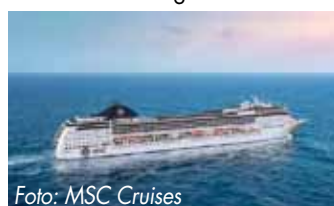


Foto: MSC Cruises

rer einzigartigen Natur. Letzter Halt der Reise ist Lanzarote. Eine karge Vulkanlandschaft, bizarre Felsformationen, Weinreben und schwarze Strände verleihen der Insel eine mystische Atmosphäre. Unser Fazit: Jede der Inseln ist eine Reise wert, eine Schiffsreise hilft, den persönlichen Favoriten herauszufinden.

Jede Woche geht es von München, Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, Leipzig, Nürnberg und Stuttgart mit dem Flugzeug inklusive Zug zum Flug und Transfer zum Hafen nach Teneriffa. Die Kreuzfahrt ist buchbar inklusive Vollpension und Fly & Cruise-Paket ab 999 Euro pro Person im Reisebüro, unter www.msccruises.de oder per Telefon unter **089/20 30 43 801**.

MSC Cruises S.A., Avenue Eugène-Pittard, 16, 1206 Genf (Schweiz)

Klug mit Wärme umgehen

Heizsaison: So kann man Energie und Kosten sparen sowie die Umwelt entlasten

(DJD-K). Im Alltag vieler Menschen hat das Thema Energiesparen an Bedeutung verloren. Dabei sollte es vor allem während der Heizsaison wieder in den Fokus rücken: Zum einen machen Heizkosten oft einen erheblichen Teil der Nebenkosten eines Haushalts aus. Zum anderen senkt jede Energiesparmaßnahme den klimaschädlichen Ausstoß von CO₂. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann ein Haushalt laut Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz in einem Mehrfamilienhaus 320 Euro an Stromkosten pro Jahr sparen, in einem Einfamilienhaus sind es sogar 410 Euro pro Jahr. Die größten Einsparpotenziale liegen demnach im Heizen und beim Warmwasser.

1. In Sachen Wohlfühltemperatur ist ein Unterschied von einem Grad Celsius kaum zu merken – doch allein damit lassen sich bis zu sechs Prozent Heizkosten sparen. „In modernen Heizungsanlagen lässt sich eine Nachtabsenkung oder Nacht-

abschaltung individuell passend einstellen“, erklärt Ata Mohajer vom Ökostromanbieter LichtBlick. Intelligente, bis ins kleinste Detail programmierbare Thermostate unterstützen noch effektiver beim richtigen Heizen, indem sie auf kleinste Schwankungen reagieren und die Raumtemperatur konstant halten. „Um Schimmel vorzubeugen, sollte die Raumtemperatur aber nicht unter 15 Grad sinken“, rät Mohajer.

2. Ist der Heizkörper verdeckt, staut sich die Wärme und verteilt sich nicht im Raum. Daher gilt: Es sollten mindestens 30 Zentimeter Abstand zwischen Heizkörpern und Möbeln sein. Damit Heizkörper optimal heizen, müssen sie regelmäßig entlüftet werden: „Den richtigen Zeitpunkt erkennt man daran, dass man das Wasser im Heizkörper gluckern hört“, erläutert Ata Mohajer. Wer selbst nicht genau weiß, wie Heizkörper entlüftet werden, kann sich professionelle Hilfe holen.



Räume in Privathaushalten sollten je nach Nutzung mit passender Einstellung bedarfsgerecht temperiert werden.

Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Cunaplus_M.Faba

3. Stoßweises Lüften verhindert in der kalten Jahreszeit, dass die angesammelte Raumwärme völlig entweicht. Und so geht's: Die Hei-

zung abdrehen und das Fenster für fünf bis zehn Minuten ganz öffnen. Wenn möglich einen Durchzug erzeugen. Nach dem Lüften die Heizung wieder aufdrehen. Rollläden oder Vorhänge schaffen eine Isolationsschicht zwischen drinnen und draußen, die Wärme wird dann langsamer nach draußen abgegeben.

4. Entgegen mancher Unkenrufe sind Wärmepumpen die effizienteste und klimafreundlichste Heiztechnik der Zukunft. Ihr Wirkungsgrad liegt bei 300 bis 400 Prozent, fossil betriebene Heizungssysteme erreichen maximal einen Wert von 99 Prozent. Die Investitionskosten sind zwar höher, über die KfW Bank sind derzeit bis zu 70 Prozent staatliche Förderung möglich. „Die Klimafreundlichkeit der eigenen Wärmepumpe kann durch den Bezug von Ökostrom sogar gesteigert werden“, so Mohajer. Unter www.lichtblick.de gibt es dazu mehr Infos.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 37

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

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

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



Reizdarm – ein Leiden mit vielen Gesichtern

Heute nehmen Wissenschaftler an, dass eine der häufigsten Ursachen von wiederkehrenden Darmbeschwerden eine geschädigte Darmbarriere ist – bereits durch kleinste Schädigungen (sogenannte Mikroläsionen) können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen: Immer wieder Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung.¹ Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die sich sehr negativ auf die Lebensqualität auswirken kann.

Verschiedene Reizdarm-Typen

Trotz seiner Verbreitung und der erheblichen Auswirkungen auf die Lebensqualität bleibt das Reizdarmsyndrom jedoch oft missverstanden und unterdiagnostiziert. Eine Einschätzung des Barmer Arztreports zeigt: Es dauert durchschnittlich bis zu 8 Jahre, bis bei Betroffenen die Diagnose „Reizdarm“ gestellt wird.²

Eine wichtige Facette bei der Betrachtung des Reizdarmsyndroms ist die Unterscheidung der verschiedenen Reizdarm-Typen, die jeweils durch spezifische Symptome und Muster gekennzeichnet sind.

Der Diarrhö-dominante Reizdarm „Durchfall-Typ“ (RDS-D)

Beim Reizdarmsyndrom des Typs RDS-D leiden Betroffene unter häufigem flüssigem Stuhlgang, der oft von Bauchschmerzen, Krämpfen und einem

Gefühl der Dringlichkeit begleitet wird. Menschen mit Reizdarm-D können auch vermehrte Gasbildung und Blähungen erfahren.

Der Obstipations-dominante Reizdarm „Verstopfungs-Typ“ (RDS-O)

Im Gegensatz zum Durchfall-Typ ist der Reizdarmtyp RDS-O durch überwiegende Verstopfung bzw. seltenem Stuhlgang (maximal dreimal pro Woche) gekennzeichnet. Zusätzlich zur Verstopfung können sie auch an Bauchschmerzen, Blähungen und Unwohlsein leiden.

Der gemischte Reizdarm „Misch-Typ“ (RDS-M) und „Alternierender Typ“ (RDS-A)

Die Reizdarmtypen RDS-M und RDS-A beschreiben Betroffene, die sowohl an Durchfall als auch an Verstopfung leiden. Diese Form von Reizdarm kann besonders belastend sein, da die Symptome unvorhersehbar sind und Betroffene oft Schwierigkeiten haben, eine Vorhersage zu treffen, wie ihr Darm reagieren wird. Bei einem Reizdarm des Typs RDS-M ist das Auftreten dieser beiden Symptome mitunter auch innerhalb eines Tages möglich, während Betroffene des Typs RDS-A längere Durchfall- oder Verstopfungsphasen durchlaufen.

Reizdarm ohne Subtyp

Manchmal passen die Symptome eines Reizdarms nicht eindeutig in eine der oben genannten Kategorien – und Reizdarm-Betroffene lassen sich dementsprechend nicht in die Reizdarm-Typen RDS-D, RDS-O, RDS-M oder RDS-A



einordnen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Symptome für Betroffene weniger belastend sind. Einige Mediziner sprechen in diesem Fall auch vom „Schmerztyp“ und „Blähungstyp“.

Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem dabei: Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, greifen oftmals zu kurz!

Ein Münchner Forscherteam wollte daher einen Weg finden, Reizdarm-Betroffenen zu helfen – und bestenfalls ein Präparat entwickeln, das bei allen Reizdarmsymptomen und -typen anspricht. Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich daher vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung. Die Idee war, die

Erkenntnisse zu der eingangs erwähnten geschädigten Darmbarriere zu nutzen und direkt dort anzusetzen.

Im Laufe der Zeit stießen sie bei Untersuchungen auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens *B. bifidum* MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten die Forscher zwei Goldstandard-Studien durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms *B. bifidum* MIMBb75 sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{3,4}

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt Kijimea Reizdarm PRO, das den Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg steht für sich: Die Firma hinter Kijimea vermeldete zuletzt 10 Millionen verkaufte Packungen des Reizdarm-Präparates. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol*. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ²Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ³Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁴

Kijimea
Reizdarm PRO
direkt beim
Hersteller
bestellen:
www.kijimea.de



Sexuelle Schwäche

Wenn die Lust auf Sex fehlt ...

So kann es im Bett wieder aufwärts gehen



Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das

sexuelle Verlangen aus. Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

www.deseo.net



Abbildung Betroffenen nachempfunden

Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Möbel

Kempff

POLSTER WOCHEN

Gemütlichkeit für Ihr Zuhause!

**NUR NOCH BIS ZUM
01.10.2024!**

35%*
BIS ZU
AKTIONSRABATT



BALAU
Polstergarnitur

~~2459.-~~
999.-

Beachten Sie unsere TOP-ANGEBOTE innenliegend!

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise gültig bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempff-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko. Alles Barzahlungsabholpreise. *EEK=Energieeffizienzklasse *Details s. im Möbelhaus.

**Den Traumjob
gibt es hier!**

myjob.de
Mein Job & Ich



**Das NEUE
Jobportal**

RheinMainVerlag



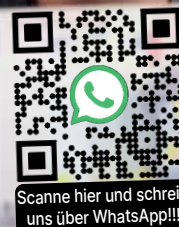
myjob.de ein Produkt der
EGRO MEDIENGRUPPE

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

Tel.: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.



Scanne hier und schreib
uns über WhatsApp!!

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Anzeigen | Markt

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

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mängel Tel. 0174/6004673

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

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

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

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair. **24 Stunden erreichbar!** **06157/ 9168006** **0177/ 31 05303**

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

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

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise! Tel. 0151/ 71872306 , 06258/5089921

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/ 3087449

Stellen

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

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

Partnersuche

Ich, Edeltraud, 74 J., bin eine einfache, aber sehr hübsche Frau, ich bin leider verwitwet, fühle mich aber zu jung um alleine zu bleiben. Ich möchte wieder für einen Mann da sein, ihn mit meiner Liebe u. Fürsorge verwöhnen. Wir könnten spazieren gehen, die wunderschöne Herbstzeit genießen u. es sich daheim gemütlich machen. Ich bin mobil u. könnte morgen zu Ihnen kommen pv ☎ 0151 - 20593017

Liebe Witwe, Renate, 64 J., ehem. Haushälterin/Fabrikarbeiterin, immer noch sehr hübsch, mit zierlicher Figur. Ich bin völlig allein stehend, deshalb suche ich ernsthaft einen ehrlichen Mann, gerne bis 80 J., der mich braucht (ich wäre jederzeit umzugsbereit) pv ☎ 0157 - 75069425

Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Alldrink, Edeka, Expert Klein, Globus,
HIT, JYSK, KODi, LIDL, Marktkauf, Mobile,
Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma,
Penny, POCO, REWE, Toom Baumarkt,
XXXLutz, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH | Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/ 7187 2306
06258/5089921

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten!

(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen
06104 66720-40 • info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas • Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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

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

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: 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.

Tiere der Woche

TINO (PM). Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für KLARA.

Klara wurde im September 2023 geboren und wurde vor nicht allzu langer Zeit von Tiere in Not vermittelt. Leider kam Klara wieder zurück. Hier kommt ein Update von ihrer Gassigängerin aus dem Tierheim. Klara ist eine aktive, fröhliche und selbstbewusste Junghündin. Im Freien hat Klara ein ausgeprägtes Interesse am Spurenlesen und vergisst dabei mitunter ganz den Menschen am anderen Ende der Leine. Auch würde Klara vielleicht den ein oder anderen Artgenossen draußen anpöbeln, wenn man sie lässt. Die gute Nachricht ist, Klara lässt sich was sagen, wenn man ihr deutlich erklärt, welches Verhalten gewollt ist. Klara ist dem Menschen durchaus sehr zugewandt. Nicht einmal versuchte Klara zu schnappen oder zu knurren, wenn sie korrigiert worden ist. So waren die Spaziergänge auf diese Weise sehr entspannt und angenehm. Klara hat etwas Unbe-



schwertes und Fröhliches, was ansteckend ist und gute Laune macht. Klara ist ein richtiger Schatz. Wenn Sie einmal KLARA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de



TSV SELIGENSTADT (PM). Sammy eine sehr nette Schäferhund-Mix-Dame Sammy, die 2,5 jährige Hündin ist sterilisiert, geimpft, gechippt und entwurmt, sie hat eine Schulterhöhe von 55 cm sowie ca. 25 Kilo. Sammy verträgt sich gut mit allen anderen Hunden auf ihrer Pflegestelle, sie kennt auch Katzen. Anfangs ist sie ganz kurz noch etwas zurück-

haltend, taut aber ganz schnell auf und freut sich immer, ihre Bezugspersonen zu sehen. Sie gibt „Pfötchen“ und möchte dann am liebsten auf den Schoß klettern. Sie ist gut leinenführig, kennt Treppensteigen, fährt super im Auto mit, alleine bleiben ist kein Problem. Sie lässt sich sehr gerne striegeln.

Sammy bellt wenig und ist auch sonst sehr ausgeglichen. Vom Wesen her ist sie eher gechillt, fordert dann aber ihre Menschen mit großer Freude dazu auf, im Garten zu spielen. Näheres gerne persönlich. Um mehr über Sammy zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, wenn Sie direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425

Fotos: TSV

Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>
Tel.: 06182-26626 | E-Mail: info@tsvseligenstadt.de



Grafik: freepik

ANZEIGE

Wenn Diäten und Sport alleine keinen Erfolg zeigen: Was hilft bei Adipositas?

Menschen mit Adipositas wissen: Gewicht zu verlieren ist nicht leicht. Oft haben sie schon eine Vielzahl von Abnehmversuchen hinter sich. Erfahren Sie hier, welche neuen Behandlungsansätze Menschen mit Adipositas beim Abnehmen unterstützen können.

wechsels wichtig. Sie bewirken die Ausschüttung von Insulin und Glukagon und steuern außerdem das Sättigungsgefühl. Zudem haben sie Einfluss auf die Speicherung von Zuckern und Fetten aus der Nahrung – und regeln das Gleichgewicht von Kalorienzufuhr



PP-TR-DE-1867

Zum Abnehmen reichen gesunde Ernährung und Bewegung allein oft nicht aus. Foto: Halfpoint/shutterstock.com

Adipositas ist in der Regel nicht selbstverschuldet. Die Ursachen sind vielfältig. Eine Kombination aus hoher Energiezufuhr und Bewegungsmangel kann zu starkem Übergewicht führen. Stoffwechselstörungen, psychologische und gesellschaftliche Faktoren können ebenfalls dazu beitragen. Aber auch die genetische Veranlagung kann eine zentrale Rolle bei Übergewicht spielen.

Wenn Abnehmen zur Herausforderung wird

Abnehmen ist für Menschen mit Adipositas meist sehr schwierig. Ein Grund dafür können Veränderungen im Hormonhaushalt sein, die das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflussen. Denn der Körper möchte einmal angelegte Energiereserven nicht kamplos aufgeben: Sie könnten schließlich in einer Mangelsituation das eigene Überleben sichern.

Welche Rolle spielen die Darmhormone?

Darmhormone sind für die Steuerung des Zucker- und Fettstoff-

und Energieverbrauch. Darmhormone können zur Verringerung des Körperfetts beitragen, indem sie den Appetit reduzieren und das Sättigungsgefühl nach der Nahrungsaufnahme erhöhen.

Unterstützung für Menschen mit Adipositas

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können das Abnehmen unterstützen. Kombiniert mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung können diese Medikamente Menschen mit Adipositas helfen, ihr Körpergewicht zu reduzieren und so ihre Lebensqualität zu verbessern. Sprechen Sie bei Adipositas mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch über die Möglichkeiten einer medikamentösen Therapie.

Weitere Informationen erhalten Sie unter dem folgenden Link:
lilly.com/de/adipositas

Refill Deutschland: Was steckt hinter der Initiative?

(DRM). Seit 2017 setzt sich die Initiative Refill Deutschland für die Vermeidung von Plastikmüll ein. Damit weniger Plastikflaschen produziert und in Umlauf gebracht werden müssen, sorgt die Initiative dafür, dass es sogenannte Refill-Stationen gibt, wo kostenlos Leitungswasser in mitgebrachte Trinkgefäße abgefüllt werden kann.

Stündlich verbrauchen wir Deutschen etwa 2 Millionen Einwegflaschen aus Plastik. Im Jahr summiert sich diese Zahl auf 17,4 Milliarden Plastikflaschen. Pro Kopf entspricht das jährlich etwa 210 Flaschen. Rund 70 Prozent der verbrauchten Flaschen werden aus neuem Material produziert. Dafür

wird wiederum Rohöl benötigt. Unsere Umwelt wird also nicht nur durch den Verbrauch der Einwegflaschen, sondern zusätzlich durch das Rohöl belastet.

Aufkleber markieren Refill-Stationen

Genau dagegen möchte Refill Deutschland etwas tun. „Habe deine Trinkflasche dabei. Schütze unsere Umwelt! Trink genug Wasser! Lebe gesund! Spare Geld!“, das hat sich die Initiative auf die Fahne geschrieben. Einen Beitrag zur Vermeidung von Plastikmüll können Refill-Stationen leisten. Die Stationen befinden sich in Einrichtungen mit festen Öffnungszeiten. Alles

was man nun tun muss, ist sein eigenes Trinkgefäß mitzubringen. Dieses kann man an den entsprechenden Stationen mit Leitungswasser auffüllen lassen. Gerade in Deutschland unterliegt das Trinkwasser strengen Kontrollen und kann deshalb bedenkenlos getrunken werden. Zudem lässt sich so auch Geld sparen, denn die Füllung ist kostenlos. Erkennen kann man die Refill-Stationen oft an entsprechenden Aufklebern an Tür oder Schaufenster.

Refill Deutschland ist ein ehrenamtliches Projekt von Privatpersonen und will als soziale Bewegung gesehen werden. Ihren Ursprung hat die Initiative in Hamburg, denn

dort gründete Stephanie Wiermann am 24. März 2017 „Refill Hamburg“. Die Grundidee stammt aus dem englischen Bristol. Dort gab es bereits „Refill Bristol“. Die Idee fand in Deutschland schnell Anklang und konnte dementsprechend auf das ganze Bundesgebiet ausgeweitet werden. Mittlerweile gibt es deutschlandweit über 7 000 Refill-Stationen und Trinkbrunnen. Wer wissen möchte, wo sich die nächste Refill Station befindet, kann die App „Karte von morgen“ nutzen. Alternativ kann die Karte auch auf der Website von Refill Deutschland abgerufen werden. Dort finden sich auch alle Informationen wie man Refill-Station werden kann.

www.bauhaus.info



BAUHAUS

Wenn's gut werden muss.



**statt 29,50
24,50**

Krause Corda Stufenstehtleiter
Arbeitshöhe 2,8 m, 4 Stufen, Stufentiefe 80 mm, Aluminium, mit umlaufendem Sicherheitsbügel, nach DIN EN 131-2 für den professionellen, beruflichen Gebrauch geprüft, geringes Gewicht und leicht zu handhaben, mit profilierter Trittplatte
25696147



**statt 178,-
149,-**

Krause Corda Kleingerüst
Arbeitshöhe 3 m, Bühnengröße 1,47 x 0,5 m, Belastbarkeit 150 kg/m², hohe Stabilität durch Aluminium-Geländerstreben und -diagonalen Nässeversiegelte und rutschsichere Belagbühne, integrierte Fahrrollen für einfachen Transport, flexibler Einsatz auch auf Treppen und Absätzen, sicherer Stand
10092331



**statt 15,95
9,95**

Nips Luftpolsterfolie Bio
L 25 x B 1 m, transparent, zum Verpacken, Versenden und Schützen empfindlicher Gegenstände, verlässliche Polsterwirkung, wärme- und kälteisierend, 30 % des eingesetzten Rohstoffes besteht aus nachwachsendem, biobasiertem Polyethylen, ideal für Umzüge, Renovierungen und Lagerung (1 m = 0,40)
26594299

**Renovierung & Umzug
leicht gemacht!**



**statt 23,50
19,50**

BAUHAUS Umzugskarton-Set Multibox 'XM Stapel-Fix'
10 Stk., Traglast 30 kg, L 58 x B 33,5 x H 38,5 cm, stabiles, extrastarkes Material, Volumen 75 l, für Umzug und Archivierung geeignet
26228242

Alle Angebote nur gültig vom 21.9. – 5.10.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

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

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

Folgen Sie uns auf:





