

meinsüdhessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

29. März 2025

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Seite 11

Grafik: Freepik

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Das Maschseefest verbreitet fast drei Wochen lang
maritimes Flair mitten in der Stadt. Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Hannover Marketing & Tourismus/Kevin Münkell

Highlights in der UNESCO City of Music

Stadionkonzerte, Open-Air-Feste und Kultur-Events in Hannover

Highlights in der UNESCO City of Music

Stadionkonzerte, Open-Air-Feste und Kultur-Events in Hannover

(DJD). In Hannover geben sich die Weltstars sozusagen das Mikro in die Hand: Robbie Williams, Billie Eilish und Linkin Park stehen in diesem Jahr auf dem Programm der rund 450 Großkonzerte. Und nicht zuletzt spielen die Scorpions in ihrer Heimatstadt Hannover zum 60-jährigen Bandjubiläum das einzige Deutschlandkonzert, zusammen mit Alice Cooper und Judas Priest. Doch dass die niedersächsische Landeshauptstadt ihr zehnjähriges Jubiläum als UNESCO City of Music feiert und sich als Eventstadt einen Namen macht, liegt nicht allein an internationalen Gaststars, sondern auch am ganzjährigen Kulturprogramm und an alljährlichen Festivals. Da werden die barocken Herrenhäuser Gärten genauso zur Festkulisse wie die EXPO-Plaza auf dem Messegelände oder das Steinhuder Meer vor den Toren der Stadt, wo der Badestrand zur Partymeile wird. Mitten in der Landeshauptstadt Niedersachsens verbreitet sich maritimes Flair sogar für 19 Tage beim Machseefest: Rund um den See säumen Restaurants und Bars die Ufer, auf Open-Air-Bühnen sind Livekonzerte zu erleben, dazwischen gibt es Sport und Spiel für die ganze Familie.

Open-Air-Feste im Barockgarten

Hannovers berühmteste Sehenswürdigkeit feiert in diesem Jahr schon das 350-jährige Jubiläum: der Große Garten in Herrenhausen, ein barocker Schlosspark von



Der Große Garten in Hannover-Herrenhausen ist ein barockes Gesamtkunstwerk von Weltrang.

Foto: DJD/Hannover Marketing & Tourismus/Lars Gerhards

Weltrang mit bunter Blütenpracht zwischen schnurgeraden Hecken, Wasserspielen und goldenen Skulpturen. Neben Ausstellungen und Konzerten ist dort der Internationale Feuerwerkswettbewerb ein alljährlicher Publikumsmagnet: An fünf Abenden zwischen Mai und September zeigen Künstler aus aller Welt atemberaubende Höhenfeuerwerke zum Takt der Musik. Weitere Open-Air-Highlights im grünen Festsaal unter freiem Him-

mel sind die hochkarätigen Kunst-FestSpiele Herrenhausen und das Kleine Fest im Großen Garten mit Kleinkunst und Walk-Acts. Unter www.hannover-living.de sind alle Veranstaltungen zu finden, dazu Insidertipps und Videos aus Stadt und Region.

Erlebnis-Zoo und internationale Kunst

Der Erlebnis-Zoo Hannover hat zu seinem 160. Geburtstag gerade den zweiten Platz im Publikums-Award „Bester Zoo Deutschlands“ gewonnen, laut einer großen Umfrage

des Freizeitportals parkscout.de. Besondere Publikumsliebliche und populäre Fotomotive sind auch die Nanas, die bunten Frauenfiguren von Niki de Saint Phalle mitten in der Stadt am Ufer der Leine. Ab September zeigt das Sprengel Museum Hannover in der Ausstellung „Love you for Infinity“ viele weitere Werke der französischen Künstlerin, neben international gefeierter japanischer Kunst von Yayoi Kusama und Takashi Murakami. Und abends nach den Besichtigungen ist es an der Zeit, Hannovers Nachtleben in Roof-Top-Bars und coolen Clubs zu erkunden.



Das Sprengel Museum am Maschsee ist bundesweit eine der besten Adressen für die internationale Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts.

Foto: DJD/Hannover Marketing & Tourismus/Lars Gerhards



Zum 160. Jubiläum hat der Erlebnis-Zoo Hannover einen Publikumspreis gewonnen.

Foto: DJD/Hannover Marketing & Tourismus

Bereit für die Energiewelt von morgen

So profitieren Verbraucher von flexiblen Tarifen

(DJD). Der Strom kommt zu Hause auch in Zukunft aus der Steckdose – und doch verändert sich die Energiewelt grundlegend. Die Nutzung von Flexibilitäten spielt dabei eine entscheidende Rolle – darunter versteht man zum Beispiel das gezielte Verschieben von E-Auto-Ladevorgängen in Zeiten mit geringerer Nachfrage beziehungsweise hohem Angebot an Strom. Filip Thon, CEO von E.ON Energie Deutschland, erklärt dazu: „Flexiblen und dynamischen Tarifen gehört die Zukunft. Als E.ON Deutschland gestalten wir diese Zukunft schon heute aktiv. Wir wollen die Verbreitung von und die Akzeptanz für innovative Tarife erhöhen, die Kunden vom persönlichen, aber auch gesellschaftlichen Nutzen überzeugen und gleichzeitig die Energiewende vorantreiben.“

Flexible Tarife für E-Mobilisten

Mit den flexiblen Tarifen aus der Kategorie Home & Drive etwa bietet E.ON als einer der ersten Energieversorger bundesweit ein Angebot, das optimal auf die Bedürfnisse von E-Mobilisten zugeschnitten ist: Der Kunde verbindet das E-Auto wie gewohnt mit der Wallbox zu Hause, die benötigte Lademenge sowie die Zeitpunkte für eine möglichst günstige Aufladung im Laufe der Nacht werden von E.ON gemanagt und der Ladevorgang somit optimiert. Am nächsten Morgen steht das Fahrzeug pünktlich mit dem gewünschten Ladezustand bereit.



Flexible Stromtarife bieten für Fahrer von E-Autos bereits heute konkrete Vorteile.

Foto: DJD/E.ON/Malte Braun



Kurz gefasst:

Der beschleunigte Rollout von Smart Metern seit Jahresbeginn 2025 ist ein entscheidender Schritt für die Digitalisierung und Flexibilisierung des Energiesystems in Deutschland. Verbraucher werden zu Mitgestaltern und profitieren selbst aktiv von der Energiewende – zum Beispiel, indem sie sich für eine Alternative zum klassischen Stromtarif entscheiden.

„Mit unseren flexiblen Tarifen bieten wir, ergänzend zu dynamischen und klassischen Tarifen in unserem Portfolio, als einer der ersten Anbieter in Deutschland eine Kombination beider Welten“, sagt Filip Thon, CEO von E.ON Energie Deutschland. Der flexible Tarif Home & Drive mit Flex-Komponente etwa ist speziell auf die Bedürfnisse von E-Mobilisten zugeschnitten.

Diese flexible Steuerung wird mit einem Nachladebonus von bis zu 240 Euro pro Jahr belohnt. Anders als bei dynamischen Tarifen, bei denen sich der Kilowattstundenpreis direkt an der Strombörse orientiert, bietet der flexible Tarif von E.ON einen fixen Kilowattstundenpreis. „Wir setzen konkrete finanzielle Anreize für Verbraucher, um flexibel verschiebbare Stromverbräuche auf die Zeiträume zu legen, in denen viel grüne Energie verfügbar ist und die Preise günstig sind“, unterstreicht Filip Thon.

Flexibilität zahlt sich aus

Ein entscheidender Baustein für die Flexibilisierung des Energiesystems und wichtiges Element für moderne Tarife sind Smart Meter. Die digitalen Zähler messen und übertragen den Stromverbrauch automatisch an den Netzbetreiber und Energieversorger und zeigen in Echtzeit, wie hoch der Strombedarf und -erzeugung gerade sind. Dadurch haben Haushalte ihren Verbrauch besser im Blick und können in Kombination mit passenden Apps Stromfresser künftig leichter identifizieren. Kunden mit Verbräuchen über 6.000 kWh, mit eigener Solaranlage auf dem Dach oder mit steuerbaren Verbrauchseinrichtungen wie Wallboxen, bekommen sukzessive die intelligenten Zähler eingebaut. Das übernimmt in der Regel der örtliche Netzbetreiber.



Die Energiewelt von morgen wird dezentraler und digitaler. Mit dem Einsatz intelligenter Stromzähler, den sogenannten Smart Meter, eröffnen sich neue Möglichkeiten der Flexibilisierung.

Foto: DJD/E.ON/Malte Braun



Sicher und flexibel: Verbraucherinnen und Verbraucher können heute bei der Stromversorgung aus verschiedenen Tarifvarianten auswählen.

Foto: DJD/E.ON/Getty Images/Halfpoint Images

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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



Rundreise Norwegen

5 Tage mit Oslo, Bergen und Fjorden



© VisitNorway.com



inkl.
Bahn- & Mini-
Kreuzfahrt

© Fjord Line / Richard Thinghaugen

Nach einer Schifffahrt mit Kreuzfahrtambiente ab Kiel mit der Color Line geht es von Oslo mit der eindrucksvollen Bergenbahn weiter nach Bergen. Die Strecke zählt zu einer der schönsten Bahnstrecken der Welt. Nach Ihren Erkundungen in der Küstenstadt setzen Sie die Reise mit Fjord Line entlang der einzigartigen norwegischen Küste nach Stavanger fort. Abschließend geht es im Schlafwagen nach Oslo, wo Sie noch ausreichend Zeit zum Entdecken der Hauptstadt Norwegens haben.

Mit einem Zusatzpaket erleben Sie die Sørlandsbanen zwischen Stavanger und Oslo am Tage und verbringen dank der zusätzlichen Hotel-Übernachtungen in den Städten mehr Zeit.

Leistungen: An- und Abreise im IC/ICE (inkl. Sitzplatzreservierung) und RE nach Kiel, Mini-Kreuzfahrt Kiel - Oslo - Kiel mit 2 Ü/F an Bord, Bahnfahrt Oslo - Bergen, 1 Hotel-Übernachtung/Frühstück in Bergen, Schifffahrt Bergen - Stavanger, 1 Ü auf der Bahnfahrt Stavanger - Oslo, Reisepreissicherungsschein

Anreise: montags und sonntags 01.05. bis 31.10.2025 (nach Verfügbarkeit)

Preise: 949 € pro Person in der Doppelkabine/Doppelzimmer
1149 € in der Einzelkabine/Einzelzimmer

Zusatzpaket: 1 Ü/F in Stavanger, Tages- statt Nachtzug, 2 Ü/F in Oslo;
Aufpreis 250 € p.P./DZ bzw. 400 €/EZ; Anreise Di., Mi. oder Do.

Infos und Buchungen: www.regiomaris.de und Tel. 040 / 50 690 700

 **regiomaris**

Veranstalter:
regiomaris GmbH
Liebermannstraße 46, 22605 Hamburg



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-
soziale
Beratung
- Psycho-
motorik
- Musik-
therapie

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



Abschlussprüfungen: Mit Plan zum Ziel

Tipps und Tricks für eine strukturierte und stressfreie Lernvorbereitung

(DJD). Egal ob mittlerer Schulabschluss oder Abitur: Abschlussprüfungen sind für Schüler und Schülerinnen eine besondere Herausforderung. Der Prüfungsstoff ist umfangreich und der Zeitraum zur Vorbereitung entsprechend lang. Hier gilt es mit der richtigen Strategie ans Werk zu gehen, um nicht in Zeitdruck, Stress und Panik zu geraten. Wie Jugendliche strukturiert auf den Prüfungstag hinarbeiten können.

Überblick verschaffen

Bevor man richtig in das aufgabenspezifische Lernen einsteigt, muss erstmal klar sein, welche Leistung genau erwartet wird. Klarheit bringt am schnellsten ein Gespräch mit der Lehrkraft über den inhaltlichen Rahmen und die erwarteten Kompetenzen in der jeweiligen Prüfung. In der Startphase der Vorbereitung gilt es dann, nicht einfach wild drauflos zu lernen, sondern das prüfungsrelevante Wissen in groben Zügen zu überblicken und zu gliedern. Detailwissen bleibt in dieser Phase noch außen vor. Ein Lernplan, unterteilt in Wochen- und später Tagespläne, kann helfen, eine sinnvolle Struktur zu finden. Unter www.studienkreis.de, Reiter Infothek, gibt es zudem das Whitepaper „Perfekt vorbereitet in die Abschlussprüfung“ zum kostenfreien Download, das viele hilfreiche Tipps und Hinweise zum Lernen bereithält.



Gerade, wenn eine große Abschlussprüfung bevorsteht, sollten Schülerinnen und Schüler sich rechtzeitig vorbereiten. Foto: DJD/Studienkreis GmbH.

Wenn niemand den richtigen Durchblick hat, droht man, sich beim Herumrätseln in vagen Vermutungen oder sogar falschen Erklärungen zu verlieren. Um Unklares zu verstehen, gehen Prüflinge mit einer Nachhilfelehrkraft auf „Nummer Sicher“. Auch weiter zurückliegende Wissenslücken können mithilfe der Tutoren erkannt und geschlossen werden. Auch die jahrelange Erfahrung professioneller Nachhilfeinstitute kann hier den Unterschied machen: Der Studienkreis bietet beispielsweise spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung an, sowohl für die längerfristige Vorbereitung als auch in Form von Crash-Kursen kurz vor den Prüfungen.



Kurz gefasst:

Abschlussprüfungen sind für Schüler und Schülerinnen eine besondere Herausforderung. Vielen fällt das Lernen in der Gruppe leichter als alleine zu Hause. Doch Vorsicht: Wenn niemand den richtigen Durchblick hat, droht man, sich beim Herumrätseln in vagen Vermutungen oder sogar falschen Erklärungen zu verlieren.

Um Unklares zu verstehen, gehen Prüflinge mit einer Nachhilfelehrkraft auf „Nummer Sicher“. Auch die jahrelange Erfahrung professioneller Nachhilfeinstitute kann hier den Unterschied machen: Der Studienkreis beispielsweise bietet spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung an, sowohl für die längerfristige Vorbereitung als auch in Form von Crash-Kursen kurz vor den Prüfungen.

Alleine oder gemeinsam?

Vielen Schülerinnen und Schülern fällt das Lernen in der Gruppe leichter als alleine zu Hause. Eine Möglichkeit ist es, rechtzeitig vor den

Prüfungen Lerngruppen zu bilden. Das macht dann am meisten Sinn, wenn jeder etwas zum Erfolg beitragen kann und gleichzeitig jedes Mitglied der Gruppe vom Wissen der anderen profitiert. Doch Vorsicht:

Das Lernen in den Alltag integrieren

Doch wie gehen die Jugendlichen mit Motivationstiefs und den Ablenkungen um, die das Lernen erschweren können? Hier helfen oft einfache Rituale. Täglich pünktlich zur festgelegten Zeit durchlüften, Ablenkungen wegräumen, Material bereitlegen und den Lernplan checken, dann hat man die gefährlichsten Abzweigungen Richtung Herumtrödeln meist umgangen. Kurze Pausen alle 20 bis 25 Minuten erleichtern zudem das Durchhalten.

Effektives Lernen: Strategien gegen Ablenkungen

In einer Welt voller digitaler Reize wird effektives Lernen oft zur Herausforderung. Die ständige Präsenz von Smartphones, sozialen Medien und Nachrichten kann die Konzentration erheblich beeinträchtigen. Hier sind einige Methoden, um Ablenkungen zu minimieren und das Lernverhalten zu optimieren:

Lernumgebung gestalten: Schaffe einen aufgeräumten, ruhigen Raum. Dies reduziert visuelle Ablenkungen und ermöglicht fokussiertes Arbeiten.

Digitale Störungen eliminieren: Deaktiviere während der Lernphasen

Benachrichtigungen auf elektronischen Geräten. Nutze Apps, die den Zugang zu sozialen Medien einschränken.

Zeitmanagement nutzen: Plane regelmäßige, aber kurze Pausen ein, um die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Die Pomodoro-Technik, bei der nach 25 Minuten Arbeit eine kurze Pause erfolgt, kann hierbei nützlich sein.

Ziele setzen: Klare, erreichbare Lernziele motivieren und bieten eine Orientierung, was während der Lerneinheiten erreicht werden soll.



Rituale entwickeln: Beginne Lernphasen mit einem Ritual. Dies kann das Hören eines bestimmten Liedes oder das Aufbrühen einer Tasse Tee sein, um dem Gehirn zu signalisieren, dass es Zeit ist, sich zu konzentrieren.

Indem Ablenkungen bewusst minimiert werden, kann die Lernleistung gesteigert und das Wissen effektiver aufgenommen werden.

Übung macht den Meister: Auf Prüfungen kann man sich vorbereiten.

Foto: DJD/Studienkreis/Tanja Pickartz

Muffins und Einhörner für magische Kindergeburtstage

Bunte Bastel- und Backideen für die kalten Tage



Herzhafte Muffins mit Rahm-Camembert können beispielsweise eine gute Wahl beim Kindergeburtstag sein, weil sie sich in großen Mengen zubereiten und leicht verteilen lassen.

Foto: djd-k/Käserei Champignon

(DJD-K). Wenn es draußen kalt und grau ist und Outdoor-Aktivitäten nur eingeschränkt möglich sind, braucht es neue Ideen für gemeinsame Zeit mit den Kindern. Basteln und Backen sind für sie ideale Möglichkeiten, um ihre Kreativität auszuleben. So können sie beim Basteln mit verschiedenen Materialien und beim Backen mit unterschiedlichen Zutaten experimentieren und etwas ganz Eigenes schaffen.

Entweder bereits in größeren Mengen vorbereitet oder auch als gemeinsame Backaktion auf dem Kindergeburtstag: Muffins sind immer eine gute Idee und werden gerne gesnackt. Für den gemeinsamen Bastelspaß bieten sich zudem farbenfrohe Einhorn-Piñatas an – ein großer Spaß für Groß und Klein.

Anregungen sowohl zum Basteln als auch zum Backen gibt es beispielsweise unter www.kaeserei-champignon.de.



Mit einer Käseschachtel als „Grundlage“ lassen sich farbenfrohe Einhorn-Piñatas basteln.

Foto: djd-k/Käserei Champignon

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 12

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

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

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





Start: 01.08.2025
Standort: Obertshausen

DU SUCHST **eine abwechslungsreiche AUSBILDUNG? -** **Wir suchen Dich! Ausbildung Kaufmann/-** **frau für Büromanagement (m/w/d)**

Unternehmen:

Wir, die Egro-Direktwerbung, sind ein Teil der EGRO Mediengruppe und ein führendes Logistikunternehmen im Rhein-Main-Gebiet mit über 60 Jahren Erfahrung in der überregionalen Prospekt- und Promotions-Werbung. Unser Erfolg beruht auf Innovation, Zuverlässigkeit und einem starken Teamgeist. Dies ermöglicht es uns, immer wieder neue Maßstäbe in Sachen Qualität und Kundenzufriedenheit zu setzen.

Das erwartet dich:

- Vielfältige Einblicke in die Büroorganisation und kaufmännische Abläufe
- Unterstützung bei der Planung und Steuerung von Verteilaktionen
- Bearbeitung von Rechnungen, Angeboten und Kundenanfragen
- Kommunikation mit Kunden, Lieferanten und internen Teams
- Einsatz moderner Büro- und Kommunikationstechnik

Das bringst du mit:

- Einen guten Schulabschluss (mind. Mittlere Reife)
- Interesse an organisatorischen und kaufmännischen Tätigkeiten
- Teamgeist, Eigeninitiative und eine sorgfältige Arbeitsweise
- Gute Kommunikationsfähigkeiten in Deutsch (Wort und Schrift)
- Grundkenntnisse in MS Office sind von Vorteil

Das bieten wir:

- Eine praxisnahe und fundierte Ausbildung mit tollen Entwicklungschancen
- Ein motiviertes und hilfsbereites Team, mit dem jeder Arbeitstag Spaß macht
- Möglichkeit zur Übernahme nach der Ausbildung
- Moderne Arbeitsplätze und eine angenehme Arbeitsatmosphäre
- Schülerticket

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann bewirb dich jetzt mit deinen vollständigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) per E-Mail an simone.kerpf-gurzawski@egro-direktwerbung.de.

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

EGRO

Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

06104 49700
www.egro-direktwerbung.de

So sicher ist das Trinkwasser aus der Leitung

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Trinkwasserqualität in Deutschland



Ausgezeichnete Qualität: In Deutschland kann man jederzeit bedenkenlos Wasser aus der Leitung trinken und zur Zubereitung von Speisen verwenden.

Foto: DJD/Forum Trinkwasser/
luciano - stock.adobe.com

(DJD). Immer wieder hört man von Medikamentenrückständen, Hormonen oder ganz allgemein von Schadstoffen in der Umwelt und damit auch in unseren Wasserressourcen. Manche Menschen greifen daher lieber zu Wasser aus Flaschen, statt es direkt

aus der Leitung zu zapfen. Dabei gilt die Trinkwasserqualität in Deutschland als ausgezeichnet. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wie und wo ist die Qualität des Trinkwassers geregelt?

In Deutschland gibt es ein Gesetz, das die Voraussetzungen regelt, unter denen Trinkwasser verteilt werden darf. Es ist vor 50 Jahren in Kraft getreten und wird seither regelmäßig überprüft und bei Bedarf verschärft, zuletzt im Jahr 2023. In der Trinkwasserverordnung sind Grenzwerte festgeschrieben, die von allen Wasserversorgern eingehalten werden müssen und deren Unterschreitung sie regelmäßig nachweisen müssen. Diese Grenzwerte sind so angelegt, dass unsere Gesundheit auch bei lebenslangem Trinken von Wasser aus der Leitung auf keinen Fall Schaden nimmt. Kontrolliert wird das von den Gesundheitsbehörden der Länder.

Können wasserfremde Stoffe gefährlich werden?

Was ist mit Stoffen, die noch nicht in dieser Verordnung aufgeführt sind? Können sie unbegrenzt im Trinkwasser enthalten sein? Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser: „Nein. Für potenziell gesundheitsgefährdende Stoffe, für die ausführliche Studien und Bewertungen fehlen und die deshalb nicht mit einem Grenzwert in der Trinkwasserverordnung stehen, gilt ein Vorsorgewert oder gesundheitlicher Orientierungswert, der vom Umweltbundesamt bestimmt wird. In der Regel dürfen hier 0,1 Mikrogramm pro Liter Trinkwasser, also ein tausendstel Gramm, nicht überschritten werden.“ Wenn man also, wie von Ernährungswissenschaftlern empfohlen, zwei Liter Leitungswasser am Tag trinkt, dann ist es möglich, dass man dabei auch Spuren wasserfremder Stoffe zu sich nimmt. „Die Konzentration ist jedoch so gering, dass

diese gesundheitlich nicht von Bedeutung sind“, betont Dr. Stefan Koch.

Wie kann man ganz sichergehen, immer bestes Trinkwasser zu erhalten?

In Deutschland kann man also jederzeit bedenkenlos Wasser aus der Leitung trinken und zur Zubereitung von Speisen verwenden. Sollte ein Wasserversorger wegen eines Rohrbruchs oder Reparaturen die hohe Qualität nicht sicherstellen können, wird er von dem Genuss des Wassers abraten und ein vorübergehendes Abkochgebot aussprechen.

„Wer ganz sichergehen möchte, immer bestes Trinkwasser zu erhalten, lässt das Wasser zunächst abfließen, bis es ganz kalt aus der Leitung kommt. Dann ist gewährleistet, dass es absolut frisch ist und nicht durch lange Standzeiten in der Hausinstallation an Qualität eingebüßt hat“, rät Dr. Stefan Koch.

Medizin

ANZEIGE

Reizdarm: Ist das die Ursache?

Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

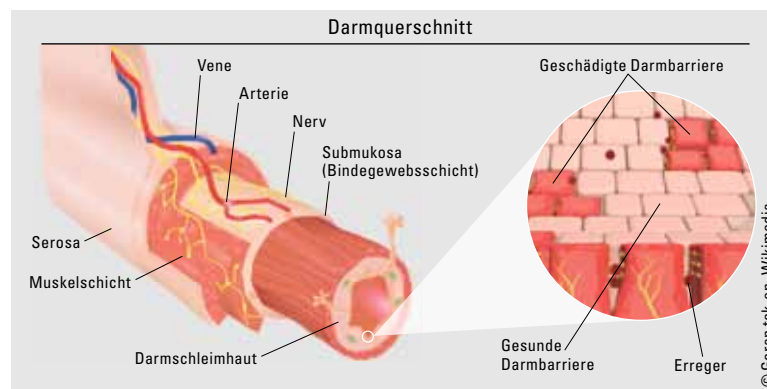
Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*. May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ²Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther*. 2011;33(10):1123-1132. • ³Andresen V et al. 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 Jul; 5(7), 658-666. • ⁴Insight Health, MAT 12/2024, u.a. DE, AT, ES, IT.



Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.

geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.¹

Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch

wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen? Die Antwort auf ihre Frage bekamen sie in zwei darauffolgenden Goldstandardstudien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard). Dort konnte die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{2,3}

Der Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 ist in seiner weiterentwickelten hitzeinaktivierten Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴

Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.



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

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

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

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

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

Herr Kaiser 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 und vor Ort. Täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069/25718443

Immobilien

Suche Reihenhäuser / Wohnung - Ohne Makler. ☎ 0 60 81 - 9 58 99 47

Partnersuche

Bildschöne Beate, 64 J., seit kurzem verwitwet, bin e. ganz liebe, bodenständige Frau mit e. tollen schlanken, vollbusigen Figur, bin sehr vielseitig, zärtlich, romantisch und treu, da ich keine Kinder habe wohne ich ganz allein. Ich würde Dich gerne mal zu mir einladen, damit wir uns kennen lernen können. **pv Tel. 0160 - 7047289**

Ulla, 78 J., verwitwet, bin eine ruhige, liebevolle Hausfrau, mit einer weiblichen Figur u. schöner Oberweite. Ich koche gern u. gut, bin fleißig in Haus u. Garten u. habe ein Auto, ich wünsche mir von ganzem Herzen pv e. guten Mann hier aus der Gegend. Lassen Sie uns alles Weitere telefonisch besprechen **Tel. 0160 - 97541357**

Traktor zu verkaufen: Massey-Ferguson 254S/A, Bj. 83/84, TÜV 2 Jahre, Kabine, Frontlader hydraulisch, Erdschaufel, Strohgabel, Palettengabel, Arbeitskorb, Ackerschleife, Heckkorb, Scheibenegge, Scheibenwalze, Egge mit Schleife, Mulcher, Fräse, Reifen hinten neuwertig, vorne 70%, springt gut an, technisch o.k., ca. 50 PS
2-Achs-Anhänger (Kipper 4,4 To)
1-Achs-Anhänger
12.500€ VHB; 0174/3264234
Standort Heusenstamm

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

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

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Stellen

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

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

Suchen zuverlässige Haushalts-hilfe in Mainhausen für 10 Stunden/Woche. Antwort an wirsucheneinehaushaltshilfe@gmail.com

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Str. 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

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

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bauhaus, Bären Apotheke, Benedo Möbel, Das Futterhaus, Douglas, Edeka, Esser Apotheke, Einhorn Apotheke Langen, Expert Klein, Flamme Möbel, Getränke Gotta, Globus, HIT, JYSK, Kölle Zoo, LIDL, Marktkauf, Mobile, MUFE Möbel Center, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Rats Apotheke, RENO Schuhe, REWE, Stadt Apotheke, Penny, POCO, Polster Aktuell, thermoSUN, Weststyle Weber Original Store, Thomas Philipps, toom Baumarkt, Zimmermann

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

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

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: 672.689

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.

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

Voller Erfolg: Veganer Mitbringbrunch im Tierheim



TSV SELIGENSTADT (PM). Am 16. März veranstaltete das Tierheim Seligenstadt einen veganen Mitbringbrunch unter dem Motto „Tierliebe“. Der Tierschutzverein Seligenstadt u.U.e.V. ist Mitglied des Deutschen Tierschutzbundes und unterstützt damit auch dessen Einladung sich tierfreundlich zu ernähren und tierausbeutungsfrei zu konsumieren.

Das Prinzip des Deutschen Tierschutzbundes „Veganismus bedeutet Tierschutz“ wird mit solchen Aktionen unterstrichen. Gleichzeitig wird damit deutlich, dass ein veganes Leben nicht nur Tierleid

mindert, sondern auch für uns Menschen eine Bereicherung darstellen kann.

Über 30 Teilnehmer brachten in Seligenstadt wunderbare vegane Speisen mit, die nicht nur unglaublich vielfältig und bunt, sondern auch ungemein lecker waren. Es gab eine riesige Auswahl von mehr als dreißig Speisen. Angefangen beispielsweise von Donauwelle, über pflanzlichen Dattel Curry Frischkäse Dip, Takko-Salat und Kartoffel-Tikka-Masala bis hin zum Karotten-Lachs. Eine sehr schöne Gelegenheit auch für Nicht-Veganer, rein pflanzenbasierte Gerichte

auszuprobieren und eine Idee von der Vielfalt zu bekommen. Neben dem Brunch gab es auch zahlreiche Informationen für die Gäste.

Rückmeldungen wie „bestes Buffet meines Lebens“ und „wahnsinnig liebevoll ausgerichtet“ waren zu hören. Der riesige Zuspruch und die schöne Atmosphäre an diesem Tag sind für den Veranstalter Ansporn das Thema vegane Ernährung und die Botschaft „jede Mahlzeit zählt“ weiter voranzubringen, im Sinne der Tiere, Umwelt und Menschen. Wir danken allen Beteiligten und den helfenden Händen für dieses schöne Event.



Nina

HTB (PM). Nina ist anfangs recht unsicher – aber dann taut sie doch auf und ist sehr anhänglich und verschmust. Sie ist stuben-

rein und geht gut an der Leine. Nina ist 7,5 Jahre alt, 33 cm groß und wiegt 11 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Foto: HTB

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

TSV SELIGENSTADT (PM). Imara, eine Kalifornierin, möchte gerne umziehen. Im letzten Jahr hat der Tierschutzverein Seligenstadt mehrere Tiere aus schlechter Haltung übernommen. Diese haben im Tierheim ihren Nachwuchs zur Welt gebracht. Imara – ein Kalifornier-Kaninchen – ist eines dieser Jungtiere. Wie ihre Geschwister (es gibt noch mehrere Mädchen) ist Imara sehr sozial anderen Kaninchen gegenüber. Bei Menschen ist sie noch vorsichtiger, allerdings zeigt sich aus Erfahrung bei bisherigen Vermittlungen, dass alle Kaninchen aus diesen Würfen gut im neuen Zuhause zurecht



Imara

kommen und Vergesellschaftungen problemlos verlaufen. Die Rasse ist etwas größer und bringt ca. 3,5 kg auf die Waage. Winterfell ist vorhanden. Fotos: TSV

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

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

Cariba wurde im Januar 2021 geboren und hat ihr bisheriges Leben in einem rumänischen Tierheim verbracht. Als Junghund wurde Cariba dort abgegeben und liebevoll umsorgt. Noch nie war Cariba außerhalb des Tierheimes, doch jetzt kann sie endlich die Chance auf ein eigenes Zuhause bekommen. Cariba liegt tagsüber im Tierheim Hof inmitten von verschiedenen Hunden. Egal ob groß oder klein, Cariba ist vollkommen neutral gegenüber allen Hunden. Wenn man sich in den Hof setzt, kommt Cariba nach einer Zeit ganz zärtlich an und holt sich ihre Streicheleinheiten ab. Cariba geht aktuell nicht aktiv auf fremde Menschen zu, sie geht aber gerne mit ihnen spazieren. Manche Umweltreize findet Cariba noch seltsam, kein Wunder, wenn man noch



Cariba

nicht viel kennengelernt hat. Dafür, dass Cariba nicht viel kennt, macht sie es schon super. Bisher erschreckt sich Cariba sehr selten außerhalb des Tierheimgeländes. Jetzt soll Cariba einfach die Chance auf ein eigenes Zuhause haben. Endlich ein eigenes Körbchen und Aufmerksamkeit. 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

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND

PKW	BUSSE	GELÄNDEWAGEN	WOHNMOBIL	UNFALLWAGEN	MOTORRAD
-----	-------	--------------	-----------	-------------	----------

ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
 a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

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

