

# mein südhessen

4. Oktober 2025

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.553

*Antik Galerie*  
WIR SIND IHR ANSPRECHPARTNER  
GOLD AN- UND VERKAUF  
ANTIKALERIE\_POORHOSAINI  
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688  
0151.24070700 | www.antikalerie24.de  
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

www.rheinmainverlag.de  
Ihre Onlinezeitung  
Rhein Main Verlag

mein südhessen  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf www.rheinmainverlag.de



MYJOB.de  
Pssst ...  
Hier gibt es die  
passenden  
JOBS

WIR SUCHEM  
WIR SUCHEM  
WIR SUCHEM  
EGRO  
Direktwerbung GmbH  
ZUSTELLER (m/w/d)  
(Ab 13 Jahren)  
Mehr Infos:  
☎ 06104 4970-90  
✉ zusteller@egro-direktwerbung.de



Auf den Harzer Hochebenen öffnen sich weite Fernsichten bis zum Brocken.  
Mehr auf Seite 2. Foto: DJD/Tourismusbetrieb Oberharz am Brocken/Jan Reichel

Eine entspannte Auszeit im herbstlichen Harz  
Erholung, Wandern und Wellness mit Brockenblick

www.krebsranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

VORHER

IHR PROFI RUND UMS HAUS

NACHHER

KOMPETENT UND ZUVERLÄSSIG  
CK  
HAUSMEISTERSERVICE  
SERVICE RUND UMS HAUS

Jetzt ist Zeit für Grünschnitt – 300 € AKTION !

DIENSTLEISTUNGEN:

- Pflasterreinigung
- Gehwegreinigung
- Terrassenreinigung
- Wintergartenreinigung
- Fassadenreinigung
- Dachreinigung
- Holz streichen
- Fliesen abstemmen
- Tapete entfernen
- Haushalts- & Firmenauflösungen
- Keller auf-/ausräumen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz, Grünschnitt usw.
- Renovierungsarbeiten
- Gartenarbeiten und -gestaltung aller Art
- Grün-, Hecken- und Baumschnitt aller Art
- Abrissarbeiten
- Winterdienst
- weiteres auf Anfrage

100% Kundenzufriedenheit

KOSTENLOSE BERATUNG & PROBE VOR ORT

www.christians-hausmeisterservice.de  
info@christians-hausmeisterservice.de  
Hochstädter Str. 16 • 63110 Rodgau

Tel. 06106/2791922

# Eine entspannte Auszeit im herbstlichen Harz

Erholung, Wandern und Wellness mit Brockenblick

(DJD). Im Herbst kommt die Natur zur Ruhe und lädt Aktivurlauber wie auch Erholungssuchende zu einer entspannten Auszeit ein. In der Ferienregion Oberharz am Brocken finden sich aussichtsreiche Wanderwege, kleine feine Hotels und ausgewählte Wellness-Oasen – für entschleunigte Tage abseits vom touristischen Trubel.

## Wandern mit Brockenblick

Wer oben im Harz die Wanderschuhe schnürt, muss gar nicht weit gehen und auch keine großen Steigungen bewältigen, um weite Fernsichten zu genießen. Norddeutschlands höchster Gipfel, der Brocken, begrüßt die Wanderer auf vielen Höhenwegen und Aussichtspunkten. Das Panorama mit buntem Herbstlaub in der tief stehenden Sonne bietet immer wieder außergewöhnliche Fotokulissen. Gut ausgeschilderte Pfade zwischen urigen Wäldern, klaren Bächen und kleinen Bergdörfern sorgen für unkomplizierte Naturerlebnisse und fördern das besinnliche Innehalten. Stempel-sammler der Harzer Wandernadel haben hier aber auch die Möglichkeit, mit 24 Stempeln direkt die goldene Nadel zu erwandern.

## Kleine, feine Hotels

Abseits der touristischen Hotspots bieten die kleinen Bergorte im Oberharz ruhige Unterkünfte für Individualreisende, ob allein oder zu zweit, mit Familie oder Hund.

## Wellness für die Herbsttage

Die Hotels der Region bieten ihren Gästen private kleine Spa-Bereiche, Infrarot- oder Fass-Saunen und exklusive Entspannungsangebote – etwa Massagen, kosmetische An-



Vom Aussichtspunkt am Rotestein reicht der Blick über den Rappbodestausee bis zum Wurmberg und zum Brocken.

Foto: DJD/Rübeländer Tropfsteinhöhlen/Michael Abid

Spezialisiert auf naturnahe Erholung in stilvoll modernisierten Häusern mit Harzer Flair sind etwa das Waldhotel Auszeit in Tanne oder die Bodetaler Basecamp Lodge in Neuwerk. Wer es etwas zentraler und traditioneller mag, erfährt im Goldenen Adler in Elbingerode gepflegte Gastlichkeit mit gutbürgerlicher Küche. Unter [www.oberharzinfo.de](http://www.oberharzinfo.de) sind diese und andere Hotels zu finden, wie auch Pensionen und Ferienwohnungen.

wendungen und gesundheitsfördernde Programme. Die Kombination aus regionaler Küche, Naturerlebnissen und Wellness verspricht tiefe Erholung und neue Kraft für Körper und Geist – so können Großstädter den hektischen Alltag schon in wenigen Tagen weit hinter sich lassen.

## Weihnachtliche Erlebnisse unter Tage

In der Adventszeit bieten die berühmten Rübeländer Tropfsteinhöhlen festliche Stimmung unter der

Erde: Das Weihnachtsprogramm in der Baumannshöhle lädt die ganze Familie zu kurzweiligen Veranstaltungen ein. Im außergewöhnlichen Ambiente des Goethesaals wird die „Weihnachtsgeschichte“ als Erlebnis-Theater präsentiert und bis in den Februar steht das Märchen „Die Schneekönigin“ auf dem Programm. Am 21. Dezember erfüllt das Vokalensemble LaBaZi bei einem Weihnachtskonzert die geheimnisvollen Höhlen mit magischen Klängen.



In den engen Tälern im Oberharz lehnen sich alte Holzhäuser aneinander.

Foto: DJD/Tourismusbetrieb Oberharz am Brocken/Jan Reichel



Abseits vom touristischen Trubel finden Wanderer und Naturfreunde gut ausgestattete Schutzhütten.

Foto: DJD/Rübeländer Tropfsteinhöhlen/Jan Reichel

# Süß, grün, knusprig

Mit Honig und Matcha wird Popcorn zum trendigen Snack

(DJD). Bei Snacks greifen wir gerne zu den Angeboten, die wir bereits kennen. Dabei hat die Welt der kleinen Häppchen noch viel mehr zu bieten als Chips und Salzstangen aus dem Supermarkt. Verfeinert mit Matcha, dem pulverisierten Grüntee aus Japan, wird der Klassiker Popcorn ganz einfach zum trendigen Snack.

raus ein trendiger Knusperspaß für Genießerinnen und Genießer. Neben seinem feinen Geschmack punktet das Honig-Matcha-Popcorn auch ernährungsphysiologisch. Eine Handvoll Popcorn enthält gerade einmal rund 30 Kalorien – perfekt für alle, die bewusst snacken möchten, ohne auf Genuss zu verzichten.

## Grüner Knuspergenuss

In Kombination mit Matcha entsteht aus einfachem Popcorn ein Snack mit asiatischem Twist: süß, herb, aromatisch. Die frisch gepoppten Maiskörner verbinden sich mit einer warmen Glasur aus Butter, Honig, Matcha und einer Prise Salz. Anschließend im Ofen leicht geröstet und mit schwarzen Sesamsamen verfeinert, wird da-

## Für eine Portion Honig-Matcha-Popcorn braucht man:

- 80 g ungesalzenes, ungebuttertes American Popcorn
- 60 g Butter
- 60 ml Honig
- 1 TL Matcha
- 1/2 TL Salz
- 1 EL schwarzer Sesam

## Und so geht's:

1. Den Backofen auf 150 Grad Celsius vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Popcorn in eine große Rührschüssel geben.
2. Butter, Honig, Matcha und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze unter

Rühren schmelzen. Die Mischung über das Popcorn gießen und gut vermengen. Auf dem Backblech verteilen und mit Sesam bestreuen.

3. 25 bis 30 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Popcorn trocken ist. Vollständig abkühlen lassen und genießen.



In Kombination mit Matcha entsteht aus Popcorn ein Snack mit asiatischem Twist: süß, herb, aromatisch. Foto: DJD/The Popcorn Board/Honey Matcha Popcorn

**Tipp:** Am besten schmeckt das Honig-Matcha-Popcorn, wenn man auch das Popcorn selbst macht. Besonders gut eignet sich dafür Popcornmais aus den USA. Er wird ohne Gentechnik produziert, enthält wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe und Antioxidantien und ist vielseitig einsetzbar, wie zahlreiche Rezepte unter [www.popcorn.org](http://www.popcorn.org) zeigen. Auf der Website gibt es auch eine Anleitung, wie man Popcornmais in einem Topf auf dem Herd perfekt zum Poppen bringt, ohne dass er anbrennt.

– ANZEIGE –

## Feiern mit Fessie!

Der kleine Drache Fessie möchte auch in diesem Jahr wieder mit vielen Kindern ein schönes Fest feiern und lädt daher am 05. Oktober alle Kinder ganz herzlich von 11 Uhr bis 17 Uhr in die Weidenbonrstraße 40 zum Fessiefest ein. Es warten neben Fessie viele Attraktionen auf dem Außengelände des zertifizierten Entsorgungsfachbetriebs: Aktivitäten für Geist und Körper stehen bereit, Fahrgestelle, Hüpfburgen und als besonders Highlight, eine Fahrt im Müllwagen oder in der Kleinkuhrmaschine, stehen auf dem Programm.

Neben dem Unterhaltungswert liegt an diesem Tag die spielerische Sensibilisierung für den richtigen Umgang mit Abfall im Fokus. Kindgerecht sind an kleinen Stationen die Themen Entsorgung und Wiederverwertung aufbereitet, der Weg vom Abfalleimer hin zu einem ganz neuen Produkt kann so nachvollzogen werden. Das so vermittelte Wissen bleibt damit nicht nur den Kleinen im Gedächtnis. Natürlich kann auch das neue Fessie-Heft mitgenommen werden.

Selbstverständlich ist auch für Abhilfe bei Hunger und Durst bestens gesorgt, sowohl für die Kinder wie auch für deren Begleitung.

Ganz klar der Höhepunkt des Festes ist der Gastgeber Fessie selbst, das charmante Maskottchen der FES, das persönlich vor Ort sein wird. Zum Anfassen, Anschauen und für ein „Selfie“, eine Erinnerung, die viele Kinderaugen zum Strahlen bringt.

Grafik: FES



# Heiß aufgebrüht: Natürliche Hilfe bei Husten und Co.

Wie Arzneitees mit bewährten Heilkräutern Erkältungen lindern können



Die sorgfältig ausgewählten Heilpflanzen eines Arzneitees können gereizte Schleimhäute beruhigen und die Genesung unterstützen.

Foto: DJD/Sidroga/Getty Images/gpointstudio

(DJD). Wenn der Hals kratzt und der Hustenreiz plagt, greifen viele Menschen instinktiv zu einer heißen Tasse Tee. Der aufsteigende Dampf wirkt fast wie eine kleine Inhalation, die Flüssigkeit befeuchtet die Schleimhäute, was das Abfließen von Schleim zusätzlich erleichtern und den Rachen beruhigen kann. Zudem sorgt der sanfte Wärmeeffekt für Behaglichkeit und hilft dem Körper, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Doch nicht jeder Tee ist gleich, vor allem wenn es darum geht, Erkältungssymptome gezielt zu lindern.

## Arzneitees sind geprüfte Arzneimittel

Lebensmitteltees sind in erster Linie Genussmittel. Arzneitees dagegen sind rechtlich gesehen Arzneimittel und müssen strenge Vorgaben erfüllen. Ihre Inhaltsstoffe werden auf Identität, Reinheit und

Wirkstoffgehalt geprüft. Nur nach offizieller Zulassung dürfen sie in den Verkauf gelangen, inklusive Beipackzettel mit Anwendungshinweisen. Bei feststehendem Husten sowie einem gereizten oder entzündeten Hals sind Arzneitees oft sehr sinnvoll: Thymian kann schleimlösend wirken, Salbei die Schleimhäute im Hals beruhigen, Kamille Entzündungen hemmen und Isländisch Moos Reizungen lindern. Das Sidroga Sortiment beispielweise umfasst über 30 Arzneitees für verschiedene Anwendungsgebiete, darunter Husten- und Bronchialtee, Erkältungstee sowie einen Reizhustentee. Ein besonderes Merkmal ist der sogenannte Wirkstoffresor, eine spezielle Umverpackung, welche die empfindlichen Inhaltsstoffe im Teebeutel vor Licht, Luft und Feuchtigkeit schützt und somit das Qualitätsniveau über die lange Haltbarkeitsdauer hinweg garantiert.

## Wertvolle Tipps zur Verwendung von Arzneitees

Damit Tees ihre Wirkung entfalten können, sollten sie immer frisch aufgebrüht werden und ausreichend lange, gemäß Packungsbeilage, ziehen – am besten abgedeckt, damit die wertvollen ätherischen Öle nicht verfliegen. Für Kinder gibt es speziell für diese Altersgruppe geeignete Arzneitees; eine Beratung in der Apotheke unterstützt bei der richtigen Wahl. Schwangere sollten ebenfalls auf eine passende Auswahl achten und eine fachkundige Beratung in Anspruch nehmen. Unter [www.sidroga.de](http://www.sidroga.de) finden sich weitere Tipps und Empfehlungen. Und nicht zuletzt gilt: Sich Ruhe gönnen, warmhalten und auf den eigenen Körper hören, denn einfache Maßnahmen können die Genesung spürbar erleichtern.

# Gesunde Zähne ein Leben lang

Was Deutschland bei Karies richtig macht – und wo noch Nachholbedarf besteht

(DJD). Deutschland gehört im Kampf gegen Karies international zur Spitzengruppe. Besonders bei Kindern zeigen Aufklärung, Prophylaxeprogramme und regelmäßige Zahnarztbesuche deutliche Wirkung. Die aktuelle 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie, deren Daten zwischen 2021 und 2023 erhoben wurden, belegt, dass Zwölfjährige hierzulande eine der besten Zahngesundheiten weltweit aufweisen. „Bei den Heranwachsenden sind wir Weltklasse“, betont Professor Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke.

## Erwachsene geraten ins Hintertreffen

Anders stellt sich die Situation bei Erwachsenen dar. Zwar zeigt die Studie auch hier Verbesserungen, doch der Erfolg der Kindheit setzt sich nicht gleichermaßen fort. Ein besonderes Verbesserungspotenzial gibt es bei pflegebedürftigen Menschen sowie bei Personen aus schwierigen sozialen Verhältnissen. Fehlende Unterstützung bei der täglichen Mundhygiene, unregelmäßige Kontrollen oder man-



Frühe und umfassende Vorsorgemaßnahmen, die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta und fluoridiertem Speisesalz schützen vor Karies.

Foto: DJD/VKS/Getty Images/PeopleImages

gelndes Wissen über Zahnpflege können zu Karies oder Zahnverlust führen. Fachleute fordern daher, Prävention und Hilfsangebote stärker an den Bedürfnissen dieser Risikogruppen auszurichten.

Ein wichtiger Baustein ist etwa der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz, das international als bewährte Basisprophylaxe gilt. „Nicht die

Menge des Fluorids ist entscheidend, sondern die tägliche, wiederholte Nutzung beim Kochen, Backen und Würzen“, erklärt Dr. Franz Götzfried von Salt Research + Consulting. Er empfiehlt, im Haushalt konsequent ausschließlich fluoridiertes Speisesalz einzusetzen. Noch immer wüssten viele Verbraucher zu wenig über dessen Nutzen

– transparente Informationen könnten helfen, Vorbehalte abzubauen und die Akzeptanz zu steigern. Unter [www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de) finden Interessierte nähere Informationen zum Thema Salz in der Ernährung. So könnte die Zahngesundheit in Deutschland künftig noch weiter verbessert werden.

## Alltagstipps für starke Zähne

Neben dem Griff zum fluoridierten Salz bleibt die tägliche Zahnpflege das wichtigste Mittel, um Zähne gesund zu halten. Fachleute empfehlen, die Zähne mindestens zweimal am Tag gründlich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Ebenso entscheidend ist die Reinigung der Zahnzwischenräume, da sich gerade dort besonders leicht Beläge bilden, die mit der Zahnbürste allein nicht erreicht werden. Zahnseide oder Interdentalbürsten leisten hier wertvolle Dienste. Eine bewusste Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle: Wer den Konsum von Zucker in Lebensmitteln und Getränken reduziert, senkt sein Kariesrisiko deutlich.

## Wie man sinnvoll renoviert

Zuerst die Fenster und die Fassade,  
dann erst die Heizung sanieren

(DJD). Wer sein Eigenheim energetisch sanieren möchte, steht oft vor der Frage: Wo anfangen? Grundsätzlich gilt: Zuerst wird die Gebäudehülle optimiert, danach die Haustechnik. „Wenn durch alte Fenster und schlecht gedämmte Fassaden wertvolle Wärme entweicht, kann auch die modernste Heizung nicht effizient arbeiten“, erklärt Ulf Schneider von Rehau Window Solutions. Deshalb sollten Immobilienbesitzer zunächst Dach, Fassade und Fenster auf den neuesten Stand bringen. Die Investition in neue Fenster wird vom Staat gefördert. Zuschüsse und Kredite bieten unter anderem die KfW und

das BAFA, ergänzt durch zahlreiche regionale Programme. Eine tagesaktuelle Übersicht finden Hausbesitzer etwa unter [fenster.rehau.de/foerderung](http://fenster.rehau.de/foerderung)



**Baugesellschaft  
Turnus mbH**

Bauausführungen jeder Art  
Hochbau u. Gewerbebau  
Wohnungsbau



**SCHNEIDER+PFAFF**

Entwurf · Planung · Statik · Bauleitung  
Schlüsselfertiges Bauen  
Immobilien

Alles aus  
einer Hand

Liebfrauenstr. 13 · Münster · Tel. 0 60 71- 3 53 82 · [www.turnusbau.de](http://www.turnusbau.de)

Verstopfungsbeseitigung • Kanal- und Rohrreinigung • TV-Untersuchung • Abscheiderreinigung



Müller Umweltdienst GmbH  
Röntgenstraße 3  
64859 Eppertshausen  
Telefon: 0 60 71 - 73 95 7-0  
E-Mail: [info@kanal-mueller.de](mailto:info@kanal-mueller.de)  
Web: [www.kanal-mueller.de](http://www.kanal-mueller.de)



**24-Stunden-Notdienst**

**0800 - 00 31 24 3\***

\* gebührenfrei

*365 Tage im Jahr*

*seit über 70 Jahren*






**Ziegler**  
meisterhaft bodenständig

### Fußboden-Meisterbetrieb Ziegler

**Ihr kompletter Fußbodenaufbau aus einer Hand!**  
Vom Estrich bis hin zum Oberbelag

Mit unserem dynamischen und ständig geschulten Team bieten wir Ihnen diverse Leistungen rund um die Beratung, Planung und Ausführung von

- ◆ natürlichen Bodenbelägen
- ◆ elastischen Bodenbelägen
- ◆ textilen Bodenbelägen
- ◆ Renovierung und Aufbereitung von Parkettböden

**Wir suchen DICH!**

Du bist Raumausstatter, Parkett- oder Bodenleger und möchtest uns im kaufmännischen Bereich unterstützen? Dann bewirb dich jetzt bei uns.

Edgar Ziegler GmbH • Jahnstraße 16 • 64859 Eppertshausen  
Telefon: 0 60 71 / 3 78 06 • Fax: 0 60 71 / 3 85 59 • E-Mail: [info@zieglergmbh.de](mailto:info@zieglergmbh.de) • [www.zieglergmbh.de](http://www.zieglergmbh.de)





**Ziegler**

### Estrich-Meisterbetrieb

Über 60 Jahre professionelle und fachgerechte Verlegung von Estrichen im Wohnungs-, Verwaltungs- und Industriebau

**Ihr kompletter Fußbodenaufbau aus einer Hand!**  
Vom Estrich bis hin zum Oberbelag

- ◆ Beratung vor Ort
- ◆ Fachgerechte Ausführung von
  - ◆ konventionellen Estrichen
  - ◆ Estrichen auf Fußbodenheizung
  - ◆ Fließestrichen
  - ◆ oberflächenfertigen Estrichen
  - ◆ Spachtelböden
  - ◆ Spezialestrichen bei Sanierungen

Ziegler GmbH & Co. KG  
Jahnstraße 16 • 64859 Eppertshausen  
Telefon: 0 60 71 / 3 09 90 • Fax: 0 60 71 / 3 12 84  
E-Mail: [info@ziegler-estrich.de](mailto:info@ziegler-estrich.de) • [www.ziegler-estrich.de](http://www.ziegler-estrich.de)

ANZEIGE

## Sanieren ohne Stress Von der Planung bis zur Umsetzung: Unterstützung für Hausbesitzer

Rund ein Drittel der CO<sub>2</sub>-Emissionen in Deutschland stammt aus dem Gebäudebereich. Energetische Sanierungen bieten hier großes Einsparpotenzial – sowohl für die Umwelt als auch für den Geldbeutel. Private Hauseigentümer profitieren dabei gleich mehrfach: Sie senken ihre Energiekosten spürbar, steigern den Wohnkomfort, erhöhen den Wert ihrer Immobilie und leisten gleichzeitig einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz.

Die Bereitschaft zu handeln ist groß – doch vielen fehlt Wissen und praktische Unterstützung. Laut einer



Foto: Kara/stock.adobe.com

forsa-Umfrage im Auftrag von toom ist 88 Prozent der Eigentümer Energieeffizienz wichtig, doch nur 27 Prozent fühlen sich über Fördermöglichkeiten gut informiert. Dabei können Förderprogramme einen erheblichen Teil der Investitionskosten abdecken.

### Komplettlösungen sind gefragt

Wärmedämmung, neue Fenster, moderne Heiztechnik oder Photovoltaik: Viele Bausteine tragen zu einem energieeffizienten Zuhause bei. Doch die richtige Reihenfolge, Fördermittel und technische Herausforderungen überfordern oft selbst erfahrene Eigenheimbesitzer. Laut Umfrage wünschen sich 79 Prozent eine Komplettlösung, die alle Schritte von der Planung bis zur Umsetzung abdeckt. Genau hier setzt das neue Partnernetzwerk von toom an: Es begleitet Sanierungen ganzheitlich und sorgt dafür, dass keine Fragen

offenbleiben. Die Baumarktkette versteht sich als Partner von Eigentümern, die investieren wollen und auf fachkundige Unterstützung setzen.

### Von der Erstberatung bis zur Umsetzung

toom deckt alle zentralen Themen der energetischen Sanierung ab. Gemeinsam mit Partnern wie Fuchs & Eule, Otovo und hansetherm entstehen maßgeschneiderte Komplettlösungen: von der qualifizierten Energieberatung mit individuellem Sanierungsfahrplan (iSFP) und Fördermittelservice bis hin zur fachgerechten Umsetzung durch Handwerksbetriebe vor Ort. So werden Sanierungen effizient, überschaubar und planbar – für ein modernes, nachhaltigeres Zuhause. Alle Details zu Angeboten, Partnernetzwerk und Fördermöglichkeiten finden Hausbesitzer online unter [toom.de/service/energie-sparen](https://toom.de/service/energie-sparen) oder direkt in den Märkten vor Ort.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 39

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

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

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



# Das Goldhaus Heusenstamm

Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm

Ohne Risiko!  
Unverbindliche Beratung  
Transparente Abwicklung  
Seriöser Ankauf  
Sofortige Barauszahlung



**AKTIONSTAGE**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER	OKTOBER

**Tel.: 06104 - 670 79 40**

**ACHTUNG!** Die Experten sind **nur in den Aktionstagen** für Sie vor Ort

**Ankauf von:**

- Ringe & Ketten
- Goldschmuck
- Altgold
- Bruchgold
- Weissgold
- Zahngold (auch mit Zahn)
- Silber
- Silberbesteck
- Silberschmuck
- Porzellanpuppen
- Alte + Designertaschen
- Bernstein
- Münzen
- Platin
- Uhren aller Art
- Diamanten
- Modeschmuck
- Alte Gemälde
- Pelze + Lederjacken/Mäntel\* und vieles mehr...

**Wir zahlen sofort den ermittelten Wert in BARGELD aus!**

FAMILIENBETRIEB seit 1980

Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel **zum Höchstpreis bis zu 3.500 €\***

**Öffnungszeiten:**

Mo. - Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr | Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



Gerne überprüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!  
**Hausbesuche bis zu 60 km kostenlos!**

Gold- & Silbermünzen



Wir zahlen zur Zeit bis zu **110,-<sup>00</sup>** €/pro Gramm

Goldschmuck aller Art

Bernstein



Markenuhren aller Art

Zahngold (auch mit Zähnen)



Feingold



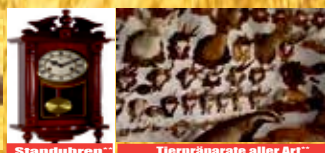
**Ihre Vorteile:**

- kostenlose Beratung
- kostenlose Wertschätzung
- transparente Abwicklung
- Bargeld sofort

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos vor Ort oder bei Ihnen zu Hause

**Ankauf von Lederjacken, Ledermäntel und Lederhosen aus Glatt- und Wildleder, auch Lammfellmäntel zum Höchstpreis bis zu 3.500 €\***



Militärat und Orden, Gemälde aller Art, Porzellanpuppen, Wir zahlen bis zu 800,- € für Brillenfasschen, Silberbesteck

Wir prüfen **kostenlos** Ihren Schmuck auf Echtheit!

**Machen Sie Ihren Pelz zu BARGELD!**

**ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!**  
**Letzter Aufruf vor Saisonschluß!**

**Wir zahlen bis zu 6.500,- €\***

LETZTE CHANCE

\* in VB mit Gold

**Wir suchen ALLE Arten von Pelzen\***



Bisam • Persianer • Fuchspelze aller Art • Zobel • Nerze • Nutria • Chincilla

Wir zahlen bis zu 2.500,- €\*\* für alte Gemälde, Tierpräparate, Porzellanpuppen, Kamin + Standuhren und Porzellan

**P** Parkplätze vorhanden

**Tel.: 06104 - 670 79 40**

**Kantstr. 38 - 63150 Heusenstamm**



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

## Die emotionale Achterbahnfahrt ausgleichen

Wenn Körper und Seele in den Wechseljahren aus dem Takt geraten



Gut durch die Wechseljahre kommen - dazu können Sport, gesunde Ernährung und eine gezielte Nährstoffzufuhr viel beitragen.

Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/NeoAstra - stock.adobe.com

(DJD-K). Mitten im Leben – und plötzlich ist nichts mehr wie vorher: Hitzewallungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme. Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine tiefgreifende körperliche Veränderung dar und fordern zudem das seelische Gleichgewicht heraus. Zwar handelt es sich um eine ganz natürliche Phase im Leben jeder Frau, und doch fühlt es sich für viele alles andere als „natürlich“ an. Ganz plötzlich rast das Herz wie verrückt, der Schweiß schießt aus allen Poren, die Kleidung klebt, die Laune kippt – von himmelhochjauchzend zu tieftraurig in wenigen Minuten.

### Aktuell neun Millionen Betroffene

In Deutschland sind laut Deutscher Menopause Gesellschaft aktuell etwa neun Millionen Frauen in den Wechseljahren. „Es ist erstaunlich und macht mich betroffen, dass ganz viele Frauen trotz heftiger Symptome das Thema für sich behalten, nicht einmal in der Familie darüber sprechen, keine Hilfe in Anspruch nehmen und einfach leiden“, sagt Ann-Katrin Pause, Apothekerin und Hormon-Coach aus Würzburg. Das sollte nicht sein. Es ist wichtig, mit Beginn des Klimakteriums (Prämenopause) bei Bedarf ärztliche Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen.


### Besser aufklären

Die Gynäkologin Dr. Katharina van der Grinten erklärt: „Viele Frauen verbinden Östrogen und Progesteron mit Fortpflanzung, nicht aber

mit Traurigkeit, Gewichtszunahme und schmerzenden Gelenken. Wir müssen Frauen frühzeitig abholen und über die hormonelle Dysbalance aufklären. Und über die möglichen Folgen für die Gesundheit, die sich verhindern lassen.“ Das Gute: Betroffene können selbst eine Menge für ihren Körper tun – beispielsweise mit gezielter Zufuhr von Mikronährstoffen. So ist etwa Magnesium wichtig zur Unterstützung von Muskeln, Nerven, Schlaf und Psyche. Magnesium-Diasporal aus der Apotheke zum Beispiel bietet speziell für den Schlaf, die Knochengesundheit oder bei stressbedingten Verspannungen verschiedene Möglichkeiten der unterstützenden Mikronährstoffversorgung an.

### Tipps für den Alltag

Generell sorgt eine bewusste Ernährung oft effektiv für einen Ausgleich. Infos hierzu auch unter [www.diasporal.com](http://www.diasporal.com) und [@magnesiumdiasporal](https://www.instagram.com/magnesiumdiasporal). Eiweißreiche Kost unterstützt die Muskelmasse, Phytoöstrogene etwa aus Soja können Hitzewallungen lindern, kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Brokkoli oder Mandeln schützen die Knochenmasse, Omega-3-Fettsäuren wie Fisch oder Leinöl sind gut für das Herz. Nicht zu vergessen ist regelmäßige Bewegung: Sie hebt Stimmung und fördert den Schlaf. Gezieltes Krafttraining stärkt Muskeln und Knochen, Ausdauertraining schützt Herz und Gefäße. Und schließlich tragen Atemtechniken, Meditation oder Yoga dazu bei, die innere Balance zu wahren.



**EGRO**  
Direktwerbung GmbH

## GEBIETSBETREUER (m/w/d)

**Dafür sorgen wir:**

- Lohnenden Nebenverdienst (auf geringfügiger, selbständiger Basis oder auch Teilzeit möglich)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

**Das bringen Sie mit:**

- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit
- per Handy und Internet
- Freude am Umgang mit Jugendlichen
- Durchsetzungsvermögen

Können Sie sich vorstellen, die Verteilung unserer Zeitungen und Prospekte vor Ort zu organisieren? Sie führen Ihr eigenes Team meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität. Klingt das interessant? Eine Tätigkeit als Gebietsbetreuer bei der EGRO ist ideal für Rentner, Hausfrauen oder alle anderen, die ein Auto haben und sich angesprochen fühlen.

**Bewerbung einfach an:** [daniele.dauria@egro-direktwerbung.de](mailto:daniele.dauria@egro-direktwerbung.de) oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-61  
EGRO Direktwerbung GmbH  
Bieberer Str. 137 | 63179 Obertshausen  
Weitere Informationen unter: [www.egro-direktwerbung.de](http://www.egro-direktwerbung.de)

# Effizienz trifft Komfort

Wie smarte Technik Energiekosten senkt und die Lebensqualität verbessert

(DJD). Der Anstieg der Energiekosten ist ein echtes Sorgenkind für viele Haushalte. Doch bevor man gleich einen Austausch der gesamten Heizanlage ins Auge fasst, lohnt sich ein Blick auf Einsparpotenziale, die man vielleicht bisher übersehen hat. Smarthome-Systeme etwa können dabei helfen, das Beste aus der bestehenden Ausstattung herauszuholen – ohne Staub, Lärm oder Baustelle im Keller. Schon mit überschaubaren Investitionen lassen sich die Heiz- und Stromkosten spürbar reduzieren.

### Smarte Helfer für jeden Tag

Das Prinzip ist einfach: Smarte Systeme reagieren flexibel auf den tatsächlichen Bedarf. Eine Einzelraumsteuerung sorgt beispielsweise dafür, dass die Heizung nur dann läuft, wenn jemand zu Hause ist, statt Energie zu verschwenden, wenn die Bewohner unterwegs

sind. Funkmotorisierte Rollläden und Jalousien öffnen und schließen automatisch per Zeit- oder Sensorsteuerung, um das Raumklima ganzjährig zu optimieren. Im Winter öffnen sie bei Sonnenschein und nutzen die solare Energie, um Wärme in die Räume einzulassen. Im Sommer kann durch Verschattung der Fenster die Wärme draußen gehalten werden, was den Einsatz einer Klimaanlage oft überflüssig macht. Auch bei der Beleuchtung bieten sich Sparpotenziale: Das Licht brennt nur dort, wo es wirklich gebraucht wird. Besonders smart wird das Energiesparen mit zentralen Steuerungen wie TaHoma Switch von Somfy, die den funkmotorisierten Sonnenschutz, Heizung, Beleuchtung und weitere Geräte zu einem perfekt abgestimmten System vernetzen. Über die TaHoma-App lassen sich individuelle Szenarien einstellen – zum Beispiel „Gemütlicher Abend“ mit gedimm-

tem Licht und wohliger Wärme oder der praktische „Urlaubsmodus“, bei dem Rollläden und Lampen so gesteuert werden, als wäre jemand daheim. Unter [www.somfy.de](http://www.somfy.de) gibt es dazu mehr Infos und Ideen. Und selbst unterwegs behalten die Bewohner volle Kontrolle: Ein kurzer Blick aufs Smartphone genügt, und auch aus der Ferne lässt sich die Temperatur regulieren oder das Licht ausschalten.

### Heute investieren, morgen profitieren

Der große Vorteil: Smarthome-Lösungen lassen sich einfach nachrüsten und sofort nutzen. Wer heute investiert, spart vom ersten Tag an Energiekosten und steigert zugleich den Wohnkomfort. Gleichzeitig sind die Systeme zukunftssicher. Sollte später doch eine neue Heizung eingebaut werden, können sie in der Regel nahtlos integriert



Energie sparen lässt sich nicht nur mit modernen Heizsystemen. Smarte Haussteuerungen sorgen dafür, dass die Energie effizient eingesetzt wird.

Foto: DJD/Somfy

werden und holen auch aus einer neuen Heiztechnik das Beste heraus. Mit smarterer Unterstützung bedeutet Energiesparen nicht Verzicht, sondern mehr Lebensqualität. Das Zuhause denkt mit, passt sich an den Alltag seiner Bewohner an und sorgt für spürbar geringere Nebenkosten. Positiver Nebeneffekt: Auch die Umwelt profitiert!

## GOLD- UND SILBERANKAUF

Vergleichen lohnt sich!

**GOLDPREIS  
AUF DEM  
HÖCHSTSTAND**

Machen Sie Ihr Altgold zu Bargeld



**Goldschmuck**

Das Juwelier Rubin-Team steht Ihnen bei allen Fragen rund um Gold, Silber und allem, was mit Edelmetall zu tun hat gerne zur Verfügung. Auch bei Markenuhren-Ankauf von Rolex, Breitling und Cartier.



**Erbschaften**

**!!! SOFORT BARGELD !!!**

**Juwelier Rubin**

Seit über 30 Jahren im Rhein-Main-Gebiet.

Im Isenburg-Zentrum • Hermesstraße 4 • Neu-Isenburg • Telefon: 06102 - 37 29 20  
Leipziger Straße 31 • Frankfurt am Main • Telefon: 069 - 77 03 38 78

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

## KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Oldtimer, Wohnwagen/ -mobile, Traktoren, Bagger.

Alles anbieten! (Baujahr, km, Zustand egal)

Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.

Telefon: 06158 / 60 86 988 • 0173 / 30 87 449

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chopper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar.

Tel.: 0173 / 30 87 449 • 06158 / 60 86 991

## SUCHE FAHRZEUGE

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

Tel.: 06258 / 50 89 921 • 0151 / 718 723 06

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise!

Tel.: 0151 / 718 723 06 • 06258 / 50 89 921

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

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

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

## 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 / 91 68 006  
0177 / 31 05 303

## Alles komplett aus einer Hand!

Innenausbau • Trockenbau • Fliesen verlegen  
Badsanierung • streichen • tapezieren  
25 Jahre Erfahrung • zuverlässig  
☎ 0172 / 67 18 159

## ► SIE sucht IHN

**Bildhübsche Witwe 68 J., Gerlinde,** bin zärtlich, einfühlsam, sehr ehrlich u. warmherzig, eine gute Köchin, Hausfrau u. Hobby-Gärtnerin. Ich lebe allein u. da ich keine Kinder habe, fühle ich mich sehr einsam. Welcher humorvolle, naturverbundene Mann braucht mich? Besitze zwei fleißige Hände u. ein treues Herz. Für ein Kennenlernen einfach gleich anrufen **pv Tel. 0160 - 7047289**

**Rita, 78 J., 1,58 groß, verwitwet,** eine schöne und gepflegte Frau, ich habe ein großes, sonniges Herz, koche noch immer liebend gerne, bin eine sichere Autofahrerin, nicht ortsgebunden, wünsche mir sehr pv einen liebevollen Mann hier aus der Gegend. Alles Weitere können wir gerne bei Kaffee und Kuchen bereden **Tel. 0151 - 62913877**

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Bauhaus, Edeka, Esser Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, Hornbach, KIK, Lidl, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, POCO, Ring Apotheke Raunheim, toom Baumarkt, Zimmermann

www.rheinmainverlag.de

**Rhein Main Verlag**

120 km Draht und Gitter  
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAPT 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**

# KFZ-ANKAUF

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



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

## 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: 671.214

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. 42, gültig ab 27. September 2025. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr  
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

## Job

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

**Rhein Main Verlag**

# Ängste und Süchte in virtueller Realität bewältigen

**LANGEN (PM).** Schätzungsweise leiden in Deutschland aktuell etwa 5,5 Millionen Betroffene an einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung und rund 7 Millionen Menschen sind von Süchten wie der Alkoholabhängigkeit betroffen. Damit gehören diese beiden Diagnosen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und gehen für die Betroffenen und deren Angehörige oftmals mit massivem Leidensdruck und einem Wunsch nach der passenden Behandlung einher.

Sowohl in der Therapie von Angststörungen als auch bei der Suchtbehandlung spielen dabei psychotherapeutische Methoden, die eine Form von Konfrontation beinhalten und im Fachjargon „Expositionsverfahren“ genannt werden, eine entscheidende und wirksame Rolle. In einer solchen Expositionstherapie bei Angststörungen stellen sich Betroffene den von ihnen als bedrohlich empfundenen Situationen und lernen dabei, diese zu überwinden. So begeben sich Patienten mit einer Phobie vor Höhen nach intensiver Vorbereitung sowie unter therapeutischer Anleitung und Begleitung beispielsweise bewusst auf ein hohes Gebäude oder Betroffene, die unter der Angst leiden, sich sozial zu blamieren, halten gezielt einen Vortrag. Auf diese Weise kann das Gehirn die korrigierende und angstmindernde Erfahrung machen, entgegen der Befürchtungen der Situation doch gewachsen zu sein statt diese zu vermeiden, wodurch die Angst sich verschlimmern würde.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eindeutig, dass solche Expositionstherapien zu den wirksamsten und erfolgreichsten Methoden zählen, Ängste langfristig zu bewältigen und den Betroffenen wieder eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Gerade im stationären Alltag in einer Klinik ist es jedoch häufig sehr herausfordernd und mit vielen Hürden verbunden, solche Expositionsverfahren anzubieten, da die angstauslösenden Reize wie enge Aufzüge oder Bahnfahrten fehlen.

Aus diesem Grund entschied die Asklepios Psychiatrie in Langen sich dafür, die junge und innovative Technik der Virtuellen Realität

(Häufig abkürzt als VR) des Anbieters VR Coach zu nutzen und diese in die bestehenden psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten der Klinik zu integrieren. „Mit der VR-Brille ist es möglich, dass sich Betroffene in herausfordernde Situationen begeben, die so in der Klinik vorher nicht her-



Marti Pacurar, leitender Psychologe, mit VR-Brille.

Foto: Asklepios

stellbar waren“ berichtet Marti Pacurar, der leitende Psychologe der Klinik. Mittels der Brille und der dazugehörigen Ausrüstung wie Controller, die Hände simulieren, können Patienten in virtueller Realität auf Hochhäusern stehen, auf einer Bühne vor Zuschauern einen Vortrag halten oder sogar in einem Flugzeug sitzen. Der Grad der Individualisierbarkeit ist dabei sehr hoch, so dass Behandlerinnen und Behandler gemeinsam mit Betroffenen zielgenau ein passendes VR-Szenario zur Angstbewältigung auswählen können. So besteht neben diversen Optionen wie der Einstellung, ob die Zuschauer beim

virtuellen Vortrag tuscheln oder lachen, die Möglichkeit, dass virtuelle Personen vorher festgelegte individuelle Sätze aufsagen. Auch die Größe und das genaue Verhalten von Spinnen im entsprechenden Spinnenphobie-Szenario lässt sich frei einstellen, so dass patientenzentriert festgelegt werden kann,

wahrzunehmen und auch den Suchtdruck zu spüren, sich dann aber bewusst dagegen zu entscheiden“ erklärt Dr. Harald Scherk, der Chefarzt der Klinik. Dies gebe den Betroffenen einen signifikanten Schub hinsichtlich ihrer Zuversicht, ihrer Motivation und ihres Selbstvertrauens. Analog zu den Ängsten gestaltete sich eine Expositionstherapie ebenso bei Abhängigkeiten bislang schwer im klinischen Alltag, auch aus rechtlichen Gründen bei illegalen Substanzen. Dies ändert sich auch durch die Einführung der VR-Therapie, bei der eine Vielzahl an Suchtszenarien wählbar sind. „Neben klassischen Orten mit starker Verbindung zum Alkohol wie einer Bar können wir Betroffene individuell je nach eigener Suchtgeschichte virtuell an einen Bahnhof, in ein Casino oder sogar auf die Toilette eines Clubs bringen, wo Kokain auf sie wartet“ erläutert Dr. Scherk. Dank der Controller können sie die entsprechenden Substanzen dort sogar in die Hand nehmen, um sich anschließend bewusst gegen den Konsum zu entscheiden.

Das bisherige Feedback sowohl von Seiten der Mitarbeitenden als auch der Betroffenen sei überwältigend positiv. Auch die vorher geäußerte Sorge, dass die virtuelle Realität zu künstlich sei, um einen therapeutischen Effekt auszuüben, habe sich nicht bewahrheitet. „Unsere Behandlerinnen und Behandler bei der Schulung sind ganz schön ins Schwitzen gekommen“ weiß Pacurar zu berichten.

Die Einführung der VR-Therapie ist dabei Teil einer groß angelegten Digitalisierungsstrategie, die von der Klinik und ihrer Geschäftsführerin Stefanie Rennerich bereits seit längerer Zeit verfolgt wird. „Wir haben den Anspruch, dass Mitarbeitende und Patienten in unserem Haus moderne und digitale Infrastruktur sowie Behandlungsmöglichkeiten vorfinden und wir am Zahn der Zeit sind“ berichtet sie. Neben der Virtuellen Realität gehören dazu beispielsweise psychologische Online-Diagnostik, ein digitales Essensbestellsystem oder Minddistrict, eine Online-Psychotherapie-Plattform, die im Haus genutzt wird.

dass eine Expositionstherapie für Betroffene hilfreich und herausfordernd, aber niemals überfordernd ist. Dazu gehöre auch die Regel, dass immer eine Behandlerin oder ein Behandler bei der VR-Therapie dabei ist und die Betroffenen unterstützt, schildert Pacurar.

Doch nicht nur bei der Angsttherapie, sondern auch in der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen wird die VR-Technologie ab sofort in der Klinik in Langen zum Einsatz kommen. „Für die langfristige Bewältigung von Süchten ist es entscheidend, dass Betroffene in der Lage sind, sucht-auslösende Reize wie Bierflaschen

**Rhein Main Verlag**

**30**

Zeitungen

**671T**

Haushalte

ECHT  
REGIONAL  
LOKAL

**DER KURIER**

DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

HEIMATBLATT  
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG  
OBERTSHAUSEN  
Unsere Heimat

Odenwälder  
**Journal**

Hochtaunus Verlag

NEUE ZEITUNG  
HEUSENSTAMM

MÜNSTERER  
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER  
ANZEIGEBLATT

Verlagshaus  
Taurus MEDIEN  
GMBH

DER ISEBORJER

meine  
südhessen

Rodgau Zeitung

Südhessen in einem Verlag | [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zusto · Organisationen · Agenturen

*Goldhaus  
Obertshausen*

**VERTRAUEN IST GOLD WERT**

Seit über 20 Jahren Ihr Partner für den Ankauf  
von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

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

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen  
Tel.: 0 6104 9 531315 | [www.goldhaus-obertshausen.de](http://www.goldhaus-obertshausen.de)  
Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

**P** rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus



Vertrauen ist Gold wert –  
besonders, bei Erbstücken  
und Schmuck.

Ich bin Holger Honig, Inhaber  
des Goldhaus Obertshausen

und über 20 Jahren Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für  
den Ankauf von Gold, Silber, Schmuck und Edelmetallen.  
Viele meiner Kunden bringen Stücke mit Geschichte – oft  
verbunden mit Emotionen. In diskreter, ruhiger Atmosphäre  
nehme ich mir Zeit, erkläre den Wert Ihrer Schätze  
transparent und biete faire Preise – ganz ohne  
Verkaufsdruck.

Als 1-Mann-Betrieb steht bei mir der Mensch im Mittelpunkt,  
nicht die schnelle Abwicklung. Wenn Sie wissen möchten,  
was Ihre Wertgegenstände wert sind, oder ein gutes Gefühl  
bei der Entscheidung brauchen: Besuchen Sie mich –  
ich freue mich auf Sie.

Goldhaus Obertshausen – fair, seriös und persönlich.

*Holger Honig*