

mein südhessen

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

Samstag, 25. Dezember 2021

Das Leben in und um Griesheim und Hessisch Ried, Auflage 18.698

mein südhessen
 auf Instagram
www.instagram.com/rheinmainverlag

NEU! Ab Januar 2022
 „mein südhessen“
 wird „LOKALANZEIGER“
 Weitere Informationen auf Seite 6!

Tier der Woche
 Tiere suchen ein neues Zuhause.
 Grafik: Freepik
 Seite 7

Strahlende Lichter verzaubern die dunkle Zeit.
 Foto: msh

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Uhren
- Silber
- Münzen
- Antiquitäten

H. Honig | Heusenstammer Str. 3
 63179 Obertshausen

Für mehr Zeit & Diskretion – Termine nach Vereinbarung!
 Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder www.goldhaus.net

Ein wunderschönes Weihnachtsfest wünscht Mein Südhessen mit den schönen Weihnachtsbildern vom Verein für krebs- und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein Main auf Seite 2.

Ihre
 Rhein Main Verlags GmbH

Südhessen in einem Verlag

12 Zeitungen 28 Ausgaben 815T Haushalte

Rhein Main Verlag
www.rheinmainverlag.de

mein südhessen Rodgau Zeitung HEIMATBLATT RÖDERMARK MÜNSTERER ANZEIGEBLATT EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT DER FRANKFURTER-HEIMATZEITUNG
 Gerauer Rundblick BESSÜNGER Odenwälder Journal LOKALANZEIGER NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN DER ISEBORJER

Kinder sagen Danke für viele Spenden auch 2021

Weihnachtsbilder als liebe Botschaft

DARMSTADT/RHEIN-MAIN-NECKAR (PM/BT). Kreativität und Ruhe hilft beim Gesundheitsprozess sowohl der Betroffenen sowie der Angehörigen. Raum und Zeit hierfür bietet die vielfältige Angebotspalette des Vereins. Mit den schönen Kinder-Weihnachtsbildern bedankt sich der Verein jedes Jahr mit einer Karte bei seinen Spendern. Hier eine Auswahl der Kreativität der letzten Jahre.

ganzheitlichen Konzept einbezogen: die Eltern, die Geschwisterkinder und besonders das kranke Kind. Für viele Familien kommt die Diagnose überraschend und unvorbereitet – Krankheit ist nicht planbar, jeder kann betroffen sein. Und das Leben ändert sich schlagartig. Schnell wird den betroffenen bewusst: das Familienleben, wie es bisher gewohnt war, wird sich schlagartig verändern. Alles wird in



Das Engagement des Vereins

Der Verein für krebsranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V. engagiert sich seit mehr als 30 Jahren für schwer kranke Kinder und deren Familien. Von psychosozialer Begleitung während der kritischen Lebensphase über finanzielle Unterstützung bis hin zu therapeutischen Angeboten wie Psychomotorik und die Arbeit am Tonfeld zur emotionalen Verarbeitung. Somit wird die gesamte Familie nach einem

Frage gestellt - Ängste, Verzweiflung, Hoffnung bis hin zur Hilfslosigkeit werden oft zur psychischen Dauerbelastung. Dazu kommt noch die Organisation des Alltags und die finanzielle Belastung. Die laufenden Kosten, wie die Versorgung der Geschwisterkinder, Haushalt, Fahrtkosten etc. Die Mehrbelastungen werden nur zum Teil von der Krankenkasse übernommen. Diese Unterstützung der betroffenen Familien kann nur durch Spenden von engagierten Bürgerinnen und Bürgern verwirklicht werden.

Viele Angebote, die helfen

Mit einer Hotline, mit einem Kontaktformular und über FAX ist der Verein für die Menschen, die dringend Hilfe brauchen erreichbar. Im Mittelpunkt steht das Kind. Die Hilfeleistungen reichen von der finanziellen Unterstützung in Härtefällen, organisatorische Hilfestellung, psychosozialer Betreuung und einfach kompetenter Hilfe. Viele Themen sind im Umfeld der Krankheit wichtig für die gute Entwicklung in den betroffenen Familien. Nachhilfe, Musiktherapie, Psychomotorik oder Familientherapie – vielfältig und kostenintensiv ist die Unterstützung.

Spenden gerade zu diesen „Coronazeiten“ benötigt

„Dieses Jahr waren die Aktionsmöglichkeiten, um Spenden zu generieren, schwierig. Viele Aktionen konnten nicht verwirklicht werden“, so Christine Gunder vom Verein. Mein Südhessen wird im Februar wieder eine Spende überreichen können. Bernd Maas, geschäftsführender Gesellschafter der Rhein-Main Verlags GmbH freut sich schon auf die Spendenübergabe.

Für interessierte Leser hier die Adresse der Website mit noch mehr Informationen und dem Spendenkonto:
www.krebsranke-kinder-darmstadt.de.

Foto: VKKD

Die Maade aus Südhessen...

In de Stadt...

Stop Guter Mann!
So geht's ned!
Sie komme hier ned rein!



Ei wieso dann ned?
Schließlich bin ich dobbelt
geimpft un geboostert!



Ich hab' die Regeln ned
gemacht. Awer in de Inne-
stadt herrscht Packverbot!



ÖFFNE JETZT!



T-Roc Cabrio.

Offen für alles. Nimm Dir die Freiheit.

Mit dem T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Offen oder geschlossen. Was immer Du magst. Größer als es scheint, günstiger als Du denkst.

WIEST
GROUP

Wiest. Volkswagen Darmstadt



Autohaus J. WIEST & Söhne GmbH | Hilpertstraße 6 und Riedstraße 5 | 64295 Darmstadt
Call: +49 (0) 6151 864- 0 | wiest-autohaeuser.de | Mail: kontakt@wiest-autohaeuser.de

Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,9 l/100km CO₂ Emission kombiniert 134 g/km Effizienzklasse B

Henni schneller als der Ball

Interview mit Henni Nachtsheim, Mitglied der Comedy Legende Badesalz Theater

Michael Kercher: Lieber Henni, verrate uns doch zuerst einmal, wann und wo du geboren bist.

Henni Nachtsheim: Auf keinen Fall! Ich weiß genau, worauf Du hinauswillst. Aber ich kann auch nichts dafür, dass ich gerade noch in Wuppertal zur Welt gekommen bin, bevor meine Eltern, mein Bruder und ich am nächsten Tag nach Neu-Isenburg gezogen sind. Das war die Ungnade der frühen Geburt.

Michael: Wo bist du eigentlich auf die Schule gegangen und was für einen Abschluss hast du gemacht?

Henni: Ich war auf keinen Schulen, denn ich habe das sogenannte „Not-Abitur“. Das bekommt man in jedem gut sortierten Haushalts-Geschäft, und kostet 5 Euro. Das Abitur befindet sich in einem kleinen verglasten Rahmen, an dem seitlich ein Hammer befestigt ist. Wenn man dann das Abi irgendwann braucht, schlägt man mit dem Hammer das Glas ein und nimmt das Abi raus!

Michael: Weißt du eigentlich noch, wann wir uns kennengelernt haben und was der Anlass war?

Henni: Ich meine, es war in einem Proberaum und wir haben eine Session gemacht. Oder haben wir zuerst zusammen Fußball gespielt. Ich weiß noch, dass dir immer das Knie rausgesprungen ist.

Michael: Aber bevor du auf die Schule gegangen bist, warst du zuerst einmal im Kindergarten. Ein kleines Mäuschen hat mir erzählt, dass du zu Hause eine sensationelle Puppensammlung hattest. Wolltest du eigentlich zuerst eine Karriere im Stil der Augsburger Puppenkiste machen?

Henni: Ja, im Kindergarten war ich. Und eine recht große Puppensammlung hatte ich auch. Wobei es ja meist so ist, dass sowas im Laufe der Jahre in der Erinnerung immer größer wird. Irgendwann heißt es „Der Henni hatte ja damals um die 200 Puppen“, und in Wirklichkeit waren es acht! Aber genau weiß ich das nicht mehr. Auch nicht, wo ich die herhatte.

Michael: Verlassen wir den Kinder-



Da greif ich mir doch an den Kopf – Henni Nachtsheim. Foto: privat

garten und die Puppen dieser Welt. Was kam danach bei dir zuerst? Der Fußball oder die Musik?

Erst kam der Fußball, dann die Musik

Henni: Der Fußball. Die Musik kam später dazu.

Michael: Bleiben wir zuerst einmal beim Fußball. Bei welchen Vereinen warst du aktiv?

Henni: Meine Mutter hatte mich damals bei der D-Jugend der Spvgg. Neu-Isenburg angemeldet. Ich war aber etwas dicklich, und spielte nur in der D4-Mannschaft. Und die wurde jedes Wochenende vom Gegner zweistellig zerlegt. Deswegen habe ich es danach erst mal mit dem Zusammenbasteln von Model-Flugzeugen versucht. Was auch nicht so richtig gut gelaufen ist, weil meine „kleinen Uhus“ (so hießen die Flieger) zwar immer gut geflogen, aber nie zurückgekommen, sondern irgendwann am Himmel einfach verschwunden sind. Über Umwege bin ich dann wieder zurück zum Fußball gekommen, erst bei der SKG Sprendlingen, und dann wieder bis zu den Junioren in Neu-Isenburg

Michael: Du warst ja bekannt für deine unglaubliche Schnelligkeit und oft haben deine Gegner dich nur von hinten gesehen. Wer war schneller; der Ball oder du?

Henni: Das war im Nachhinein betrachtet egal. Denn Geschwindigkeit ist nicht alles. Wenn du nicht im Griff hast, nutzt sie dir auch nichts,

wenn Du nach einem Vollspeer-Flankenlauf plötzlich auf der Umgehungsstraße hinterm Sportplatz stehst. Soll heißen: ich war schnell, aber fußballerisch limitiert.

Michael: Was war deine Lieblingsposition?

Henni: Rechtsaußen, was ich ausschließlich sportlich meine!

Michael: Was war dein größter Erfolg auf dem Fußballplatz? Und sage mir jetzt bitte nicht, ein Tor gegen Michael Kercher schießen (lacht).

Henni: Ich habe mal mit unserer Musikermannschaft „Flamengo Kamasutra“ bei einem Spiel in Bremen gegen eine NDR-Mannschaft aus 25 Metern in den Winkel getroffen. Das Besondere war, dass bei denen Jörg Wontorra im Tor stand!

Michael: Was war generell im Sport dein persönliches emotionales Erlebnis?

Henni: Auch wenn es nicht besonders originell ist: der Eintracht-Pokalsieg gegen die Bayern.

Michael: Hast du dich beim Fußball jemals schwer verletzt?

Saxophon auf dem Barhocker

Henni: Ja. Ich habe mir im Winter auf gefrorenem Trainingsplatz am Buchenbusch die Bänder im rechten Knie gefetzt und musste monatelang pausieren. In der Zeit habe ich auch in einer Band gespielt. Und dann schnell begriffen, dass man

auch mit gerissenen Bändern, auf einem Barhocker sitzend, singen oder Saxophon spielen kann!

Michael: Wann und warum hast du deine Fußball Karriere beendet?

Henni: Weil es nie wirklich eine war. Ich konnte ganz gut kicken, aber zu etwas Höherem hätte es nie und nimmer gereicht.

Michael: Pflegst du heute noch Kontakte zu dem ein oder anderen deiner damaligen Fußball-Kumpels?

Henni: Ja, einer der Jungs war witziger Weise gerade heute Nachmittag bei mir zu Besuch!

Michael: Du bist ja dafür bekannt ein treuer Freund fürs Leben zu sein; welche Kontakte zu deinen alten Freunden hast du heute noch? Das gilt natürlich nicht jetzt nur für den Fußball.

Henni: Es gibt tatsächlich ein paar große, wertvolle und unzerstörbare Freundschaften, sowohl zu Männern als auch zu Frauen, über die ich mich unverändert wahnsinnig freue!

Michael: Und wer ist heute dein Lieblingsverein? Ich weiß, das ist ein offenes Geheimnis. Aber vielleicht magst du uns ja trotzdem etwas dazu erzählen.

Henni: Gut, das ist vermutlich eher das Gegenteil von einem Geheimnis. Ich gehe seit meinem 14. Lebensjahr zur Eintracht, und bin dem Verein, wie viele andere Eintracht-Fans auch, emotional hilflos ausgeliefert.

Michael: Bist du heute immer noch dann und wann live im Stadion?

Henni: Ja, ab und zu. Das letzte Mal war ich beim Geisterspiel gegen Schalke, weil ich als Co-Kommentator beim Eintracht-Radio eingeladen war. Das war schon eigenartig.

Michael: Aber dein sportliches Interesse ist ja nicht nur auf dem Fußball fixiert. Welche Sportarten gefallen dir sonst noch?

Henni: Eishockey. Ich bin ... ebenfalls schon lange ... großer Fan der Frankfurter Löwen.

Henni im Eintracht Stadion mit Eintracht Schal.

Foto: privat



Ein Meistersong für die Löwen

Michael: Für die hast du ja sogar eine Hymne komponiert. Wie kam es dazu?

Henni: Jemand vom Verein hat mich angerufen und gefragt, ob ich das machen möchte!

Michael: Als die Löwen damals deutscher Eishockey-Meister waren, gab es ja eine sensationelle Inszenierung deines Songs auf dem heiligen Eis. Ich durfte damals als einer von fünf Schlagzeugern mitmachen und habe bis heute immer noch ein Gänsehautfeeling, wenn ich daran denke. Wie hast du das damals empfunden?

Henni: Der Song war ja sozusagen das „Lied zur Meisterschaft“. Und an die Präsentation in der Eissporthalle erinnere ich mich noch sehr gut. Ich war wirklich nervös, weil ich natürlich um die Unbestechlichkeit von Fans wusste, und mir klar war, dass, wenn ihnen der Song nicht gefallen würde, es vermutlich eher Pfiffe geben würde. Und dann sind wir auf dem Eis vor die Kurve gelaufen und haben den Song performt. Und zum Glück hat er ihnen gefallen!

Michael: Der Song zur Meisterschaft hieß ja kühler Kopf und hes-

sisches Herz. Ich verstehe bis heute nicht, dass dieser Song nicht Nummer eins der Charts wurde. Was fehlt dem deutschen Publikum, um dich richtig zu verstehen?

Henni: Naja, in Berlin oder Hamburg werden sie einen Song für einen hessischen Eishockeyverein nur bedingt gut gefunden haben. Ich bin ehrlich super zufrieden, dass das Lied seine Anerkennung im Club bekommen hat, und immer noch mal gespielt wird. Das reicht mir absolut!

Michael: Wir haben ja nun schon einmal den Bogen vom Sport zur Musik gespannt und festgestellt, dass sich beides sehr berührt. Kommen wir zurück zu den Wurzeln. Wann hast du mit der Musik angefangen?

Henni: Da dürfte ich ungefähr 16 gewesen sein.

Michael: Wie hieß deine erste Band und welche Rolle hat dein Bruder Stefan bei deiner musikalischen Karriere gespielt?

Henni: Meine 1. Band hieß „Kotzbrocken“. Ich weiß, Spitzname! Und auch das Plakat hatte internationale Qualität. Die Karikatur eines betrunkenen Mannes, der sich

übergibt. Und in den verschiedenen Brocken waren unsere Gesichter eingezeichnet. Mal ehrlich, sowas ist selbst den berühmtesten Punkbands nicht eingefallen! Danach durfte ich in der neugegründeten Brassrock-Band meines Bruders als Anfänger-Saxophonist mitspielen. Die hieß „Space Fart“, was soviel wie Weltraum-Furz heißt. Womit ich mich allein vom Bandnamen her schon mal stark verbessert hatte! Dann spielte ich parallel dazu in einer Jazz-Rock-Formation namens „Hartz Reinhard-Revival“.

Michael: „Space Fart“ war ja eine der ersten Bands, welche auf einem

professionellen Niveau Songs von Chicago nachgespielt haben. Welches waren denn deine musikalischen Vorbilder?

Henni: Damals die Bands von denen wir auch Stücke gespielt haben. „Blood, Sweat and Tears“ oder „Ides of March“. Der Favorit aber war tatsächlich „Chicago“.

Michael: Du hast mir damals erzählt, dass dein Bruder sich sehr in der Organisation der Band aufgerieben hat und noch ein viel besserer Musiker und Gitarrist hätte werden können, wenn er sich nur seiner Musik gewidmet hätte. Hat Stefan das jemals bereut?

Henni: Das weiß ich nicht. Ich bin nicht mal sicher, ob er das überhaupt auch so gesehen hat. Auf jeden Fall war und ist er ein sauguter Musiker, dem ich bezüglich meines Werdegangs viel zu verdanken habe. Nicht alles, aber viel! Auf jeden Fall rechne ich ihm auch heute noch hoch an, dass er mir damals die Chance gegeben hat als Neuling in seiner Band einzusteigen.

Michael: Wie geht es deinem Bruder heute und macht er noch Musik?

Henni: Es geht ihm ganz gut. Und ja, er schreibt seit Jahren wieder eigene Songs, mal Abteilung „Blues-Rock“ mal „Funk“. Das Beste sind aber seine Videos dazu. Ich durfte schon in einigen mitwirken, und liebe sie wirklich. Wen das interessiert, der kann sich es anschauen: www.nachtsheim.de

Lesen Sie online das ganze Interview auf www.rheinmainverlag.de

Suchen Monteure (m/w/d)

für die Montage von

- Bauelementen (u.a. auch Rollläden, Jalousien)
- Markisen • Schlosserarbeiten/Geländerteilen u.a.
- FS Kl. 3 (B), evtl. FS Kl. 2 (CE, CE1E) • abgeschlossene Berufsausbildung mit entspr. Berufserfahrung • selbstständiges Arbeiten • Flexibilität, Teamfähigkeit und Spaß an der Arbeit

Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung

WULF & BERGER GMBH

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
06152-97909-0, info@wulf-berger.de

Mein Südhessen übergibt an den Lokalanzeiger

Ab Januar finden Sie den Lokalanzeiger im Postkasten

GRIESHEIM (RED). Als Rhein Main Verlags GmbH sind wir Mitte dieses Jahrs in einen schlagkräftigen Verbund mit dem Combi Medien Verlag GmbH in Darmstadt eingestiegen. Damit war ein Medienverbund möglich, der mit verschiedenen Gratispublikationen über 800.000 Haushalte in der Region und bundesweit über 4,5 Millionen Haushalte erreicht. Die Leser profitieren von den redaktionellen Synergien bei der Berichterstattung über lokale Themen. Werbe- und Anzeigenkunden erreichen eine nahezu vollständige Haushaltsabdeckung in der bevölkerungsreichen und finanzstarken Region.

Geschäftsführer Ulrich Diehl war viele Jahre Anzeigenleiter beim „Darmstädter Echo“. Seit einigen Jahren baut er nun mit den Combi Medien einen Verlag auf. Dazu hat er mehrere lokale Blätter übernommen – darunter den „Gerauer Rundblick“, die „Bessunger Neue Nachrichten“ und den Eberstädter „Lokalanzeiger“. Aktuell zählt sein Portfolio verschiedene regelmäßig erscheinende Publikationen in Südhessen. Die Partnerschaft mit dem Rhein Main Verlag, der unter anderem „Mein Südhessen“ herausgibt, war nun im Sommer der nächste große Schritt.

Ein Beitrag für die Medienvielfalt

„Die Kooperation mit der Rhein Main Verlags GmbH sehen wir als wichtigen Beitrag für die Medienvielfalt in der Region“, sagt Diehl. Gerade lokale Blätter sind für die Leser attraktiv. Dabei ist Print durchaus ein Qualitätsmerkmal. „Im Internet kann jeder schreiben. Bei der gedruckten Zeitung guckt immer noch mal jemand drüber. Wir brauchen Informationen, denen wir vertrauen können. Dabei muss man diese Blätter natürlich auch so gestalten, dass sie für die Leserinnen und Leser interessant sind.“ Auch Bernd Maas, Geschäftsführer der Rhein Main Verlags GmbH und Herausgeber von Mein Südhessen sieht für lokale Printmedien eine gute Zukunft: „Wir sind absolut überzeugt davon, dass regionale Zeitungen nach wie vor eine verlässliche Größe in der heutigen Medienvielfalt darstellen“, sagt er. „Die Nachrichtenversorgung für die Heimat mit Vereinsnachrichten, lokalpolitischen Geschichten und positiven Meldungen sorgen für eine Leserbindung, die eine hervorragende Basis für die Werbeaktivitäten unserer Kunden bietet, das war schon früher so und wird es auch noch lange bleiben.“

Für Sie als Leser der Ausgabe Griesheim beginnt mit der kommenden Ausgabe die redaktionelle und werbliche Versorgung für Ihre Region durch die Haushaltsverteilung des Lokalanzeigers. Verlag

und Redaktion von mein Südhessen verabschieden sich und bedanken sich für Ihre Treue. Freuen Sie sich auf noch mehr regionale Informationen und lebendige Berichterstattung



SPARGEL & OBSTHOF
Wendel

Wir suchen Ackerfläche ab 2ha Schlaggröße

Familienbetrieb sucht Ackerland zur Pacht oder zum Kauf.
Böden sollten für Spargel- & Kartoffelanbau geeignet sein.

In den KFZ-Räumen
HP/DA/DI/F/GG/MZ/AZ/WO/MA

Kontakt & Informationen:
0160/84 93 644
chantal.wendel@spargel-wendel.de



Markus Echternach, Bernd Maas und Ulrich Diehl sind verantwortlich für die strategische Zusammenarbeit im Combi Medien Verlag. Foto: Artur Schönbein



Moderatorenteam
Philipp Bächstädt
und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.
Hintergründe.
Emotionen.

Mo-Fr
18:30 Uhr und
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter www.rheinmaintv.de

Neu in der Mediathek

Streit um Akaziengarten in Darmstadt

Weil sie nicht länger zusehen wollten, wie der Akaziengarten in Darmstadt verfällt, hat eine Gruppe von Anwohnern in Verbindung mit dem „Verein Zusammen in der Postsiedlung e. V.“ eine Guerilla-Pflanzaktion gestartet. Seitdem stehen im Park zehn junge Fliederbüsche und sieben Laubbäume mehr. Der Landesbetrieb Bau und Immobilien Hessen ist die für den Park zuständige Landesbehörde. Sie ist mit der Pflanzaktion aber alles andere als einverstanden, spricht von einer widerrechtlichen Bepflanzung auf einem Privatgrundstück und hat die Entfernung der Bäume und Büsche gefordert.

Kontrolle im ÖPNV

Vergangenen Dienstag und Mittwoch wurde in Hessen erneut die Einhaltung der geltenden Corona-Regelungen überprüft. In Darmstadt haben Polizei, Stadtpolizei und Kontrolleure von HEAG mobil die 3G-Nachweise von Fahrgästen des öffentlichen Nahverkehrs am Louisenplatz kontrolliert. Die Resonanz der Fahrgästen ist dabei meist positiv, allerdings werden die Kontrolleure auch hin und wieder bedroht. Seit dem 19. November hat die hessische Polizei laut eigenen Angaben ihre Präsenz im öffentlichen Raum nochmals deutlich erhöht. Das allgemeine Problem bleibt: Flächendeckende 3G-Kontrollen im ÖPNV sind personalbedingt nur schwer bis gar nicht umsetzbar.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 988 10 · Fax (06071) 5161

Internet: www.draht-weissbaecker.de

Email: draht@weissbaecker.de

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

Tier der Woche

Marismena

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.



Marismena ist eine wundervolle Hündin. Ihre Geschichte hat uns sehr beeindruckt.

Eigentlich fanden wir sie rein zufällig und sie war in einem entsetzlichen Zustand. Sie hatte sogar einen Microchip.

Also riefen wir dort an und der Besitzer erzählte uns, dass sie Mamatmore hatte, er um einen Termin bei seinem Tierarzt bat, damit der sie einschläferte. Genau an diesem Tag entließ sie, was sie vorher noch nie getan hatte.

Vielleicht spürte sie ihr Todesurteil und lief deshalb weg, oder sie lief eben mal weg und es war ihr Schicksal... und so entging sie ihrem sicheren Tod!

Auf ihrer Pflegestelle in der Pfalz zeigt sie sich sehr liebesbedürftig, anschiemig aber auch verspielt mit den anderen Hunden. Sie gehört noch lange nicht zum alten Eisen.

Marismena ist 12 Jahre alt, 38 cm, 8,3 kg, ist kastriert, geimpft und gechipt.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838

Foto: HTB e.V.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGE

Verschenken Sie ein Jahr Begeisterung

Einmal bezahlen – ein Jahr lang surfen und telefonieren

Das Tchibo MOBIL Jahrespaket eignet sich als passendes Weihnachtsgeschenk. Zu Sparpreisen von 69 Euro bis 129 Euro bietet es bei einmaligem Bezahlen ein Jahr LTE-Datenvolumen inklusive einer SMS- und Telefonie-Flatrate in alle deutschen Netze sowie ins EU-Ausland. Das Jahrespaket von Tchibo MOBIL ist also ein 12-Monats-Paket mit allem, was man braucht. Je nach Größe können jeden Monat bis zu 6 GB LTE-Datenvolumen genutzt werden – und dieses steht auch im folgenden Monat wieder komplett zur Verfügung. Wer spontan doch einmal mehr Datenvolumen braucht, kann es flexibel nachbuchen.



Tchibo MOBIL keine versteckten Kosten. Außerdem ist die SIM-Karte für alle kostenlos dabei, die noch keine Tchibo MOBIL Kunden sind. Zum Ende des Nutzungsjahres läuft das Jahrespaket automatisch ab. Auf Wunsch kann dieses auch verlängert werden. Die Rufnummer bleibt dabei bestehen. Alternativ kann in einen der attraktiven Tchibo MOBIL Smartphone-Tarife gewechselt werden.

Das neue Jahrespaket ist ab sofort online und in unseren Tchibo Shops erhältlich und kann in drei Größen S (12 GB bzw. 1 GB je Monat, 69 €), M (42 GB bzw. 3,5 GB je Monat, 99 €) und L (72 GB bzw. 6 GB je Monat, 129 €) gekauft werden.

Mit dem Jahrespaket alles im Griff

Ganz nach der Maxime „Alles im Griff“ gibt es bei dem Jahrespaket von

Alle Details und Infos zu den Tchibo MOBIL Tarifen unter: www.tchibo.de/mobil

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg

Schlafstörungen können mit verantwortlich sein für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer und andere Demenzformen.



Warum gesunder Schlaf so wichtig ist

Schlafstörungen stören mehr als nur den Schlaf

(PM). „Ein erholsamer, ungestörter Schlaf ist Grundlage eines gesunden Organismus“. Wie tiefgreifend der Zusammenhang zwischen Nachtruhe und sowohl körperlicher als auch mentaler Gesundheit ist, wird in den letzten Jahren durch Forschungen der sogenannten Chronobiologie immer deutlicher. Anhaltende Schlafstörungen können erhöhte Ruhepause, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer und Demenz wenn nicht auslösen, so doch stark negativ beeinflussen. Melatonin, das berühmte „Dunkelheitshormon“, hilft in einer retardierten Zubereitungsform, die innere Uhr wieder in den Takt zu bringen und so zahlreiche Gesundheitsrisiken positiv zu beeinflussen. Statistiken zeigen, dass etwa 40 Prozent der über 55-Jährigen an Schlafproblemen leiden. Etwa 30 Prozent dieser Altersgruppe weisen einen dauerhaften Bluthochdruck auf. Bestehen da Zusammenhänge, fragten sich Schlaf Forscher und kamen zu einem interessanten Ergebnis: Ein funktionierender Schlaf-/Wachrhythmus ist eine geradezu grundlegende Bedingung für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems.

Natürlicher nächtlicher Ruhepauseabfall schont Herz und Gefäße

Bei gesunden Menschen fällt der Ruhepause nachts um etwa zehn Prozent ab – sofern der Schlaf ungestört und in seinem Ablauf normal ist. Liegen jedoch Schlafstörungen vor, unterbleibt diese Absenkung. Statt sich zu erholen, schüttet der

Organismus weiterhin Stresshormone wie Cortisol aus und belastet das Herz-Kreislaufsystem. Leider gibt es ebenfalls eine Wechselwirkung in die andere Richtung: Liegt dauerhafter Bluthochdruck vor, kann nur selten ein erholsamer, dem natürlichen Rhythmus entsprechender Nachtschlaf eintreten. Die dadurch ausgelöste Dauerbelastung von Herz und Gefäßen kann langfristig weitreichende Konsequenzen haben. So haben Bluthochdruckpatienten ein 1,59-faches Risiko für arterielle Erkrankungen, ein 1,36-faches für Herzinfarkt und ein 1,22-faches für Schlaganfall. Langfristige Schlafstörungen lassen zudem das Körpergewicht ansteigen – mit allen belastenden Auswirkungen. Selbst Diabetes und Krankheiten wie Alzheimer und Demenz werden mit Schlafstörungen in Zusammenhang gebracht.

Melatonin, das „Schlafhormon“

Forscht man nach den Ursachen von Schlafstörungen, fällt sehr schnell der Verdacht auf das häufig als „Schlafhormon“ bezeichnete Melatonin. Ein gesunder, erholsamer Schlaf – von Experten als „intakter circadianer Rhythmus“ bezeichnet – wird hauptsächlich durch dieses Hormon gesteuert. Bei einsetzender Dunkelheit wird es von der im Zwischenhirn liegenden Zirbeldrüse gebildet und löst im Normalfall eine gesunde Müdigkeit aus. Gegen Ende der zweiten Nachthälfte sinkt die Konzentration wieder ab, das Aufwachen wird eingeleitet. Untersuchungen zeigen, dass bei Bluthochdruckpatienten vielfach

ein Mangel an Melatonin vorliegt. Wäre es dann nicht sinnvoll, Melatonin per Tabletten zuzuführen?

**Melatonin zuführen?
Auf die Zubereitung kommt es an**

Grundsätzlich ist eine solche Zufuhr sinnvoll und auch vielversprechend für die Wiederherstellung des circadianen Rhythmus'. Allerdings, betont Heinz-Jürgen Träger, Arzt für Naturheilkunde und Allgemeinmedizin in Bad Mergentheim, muss diese Zufuhr die natürliche Melatoninproduktion sozusagen kopieren. Wenn die Versorgung nicht dem natürlichen nächtlichen Verlauf entspricht, kann dies eher nachteilige Wirkungen haben, betont der Experte und warnt gleichzeitig vor diffusen Internetpräparaten oder Drogeriemarkt-Angeboten mit teils unbekannter chemischer Struktur oder Herkunft. Die einzige Zubereitungsform, die während der Nacht eine gleichmäßige Freisetzung garantiert, wird in der Fachsprache als ‚retardiert‘ bezeichnet. Und nur eine solche retardierte Freisetzung löst einen natürlichen, naturidentischen Schlaf mit allen seinen teils sehr unterschiedlichen Phasen aus. Häufig wird auch von einem „Chronotherapeutikum“ gesprochen, ein Mittel also, das den natürlichen Ablauf von Schlaf- und Wachphasen wiederherstellt.

Demenz- und speziell Alzheimerpatienten profitieren

Bereits frühzeitig fiel während der Erforschung von Demenz- und spe-

ziell Alzheimerpatienten auf, dass bei ihnen die Melatoninwerte häufig verringert waren. In Studien zeigte sich nun, dass Alzheimerpatienten, die über 24 Wochen mit retardiertem Melatonin behandelt wurden, eine deutlich verbesserte Gedächtnisleistung aufwiesen. Auch das Wach-/Schlafverhalten, das bei vielen Alzheimerpatienten zum Leidwesen von Angehörigen und Pflegepersonal komplett irregulär zu werden droht, konnte häufig wieder in normale Bahnen zurückgebracht werden.

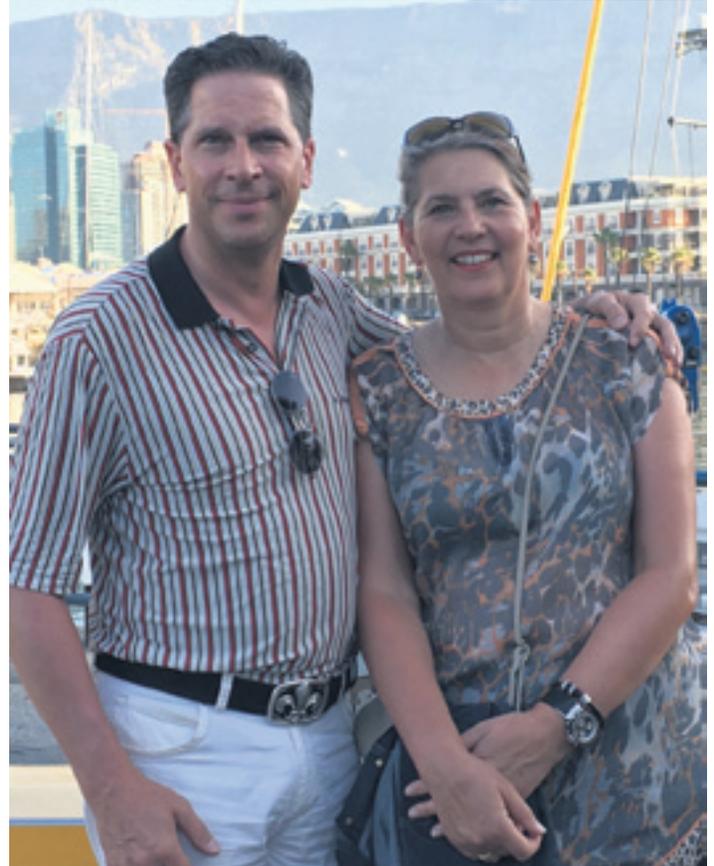
Kein „Schlafmittel“, sondern ein Zurück zur Normalität

Wichtig ist es zu verstehen, dass eine Therapie mit retardiertem Melatonin keinesfalls eine „Schlafmittel-Anwendung“ ist. Schlafmittel greifen häufig zentralnervös an, also mitten im Gehirn und schalten das Bewusstsein des Patienten sozusagen aus. Im Gegensatz dazu verhilft ein Chronotherapeutikum zu einem normalen, den Ansprüchen des Organismus' entsprechenden Schlafverhalten. Dies braucht Zeit. Obwohl die ersten Anzeichen einer Besserung recht schnell einsetzen, kann es durchaus etwa 14 Tage dauern, bis sich der Schlafrythmus normalisiert. Circadiane Störungen und ihre vielfältigen Folgen sind meist komplexe Gesundheitsprobleme. Eine Therapie mit retardiertem Melatonin gehört trotz sehr guter Verträglichkeit grundsätzlich in die Hand eines Arztes.

ALLE FÜR MARTINA!

Martina ist eine lebenslustige und fröhliche Ehefrau und Mutter. Ihre ganze Liebe gehört ihrem Mann Thomas und ihrem Sohn Lukas. Viele wundervolle Tage haben sie gemeinsam erlebt. Entspannung findet Martina bei der Gartenarbeit und beim Golfen. Jede freie Minute verbringt sie im Grünen. Aber auf einmal ist alles anders. Martina erhält die Schockdiagnose Blutkrebs. Aktuell ist sie für die Chemotherapie im Krankenhaus. Ihre Familie kann sie nur stundenweise sehen. Aber jede einzelne Minute mit der Familie gibt ihr Halt und Kraft.

Damit Martina wieder gesund wird, braucht sie eine Stammzellspende. Bitte registriert euch und schenkt Hoffnung auf ein zweites Leben! Für Martina und andere!



**WERDE
STAMMZELLSPENDER:IN!**

**HIER GEHT'S ZUR
REGISTRIERUNG:**

WWW.DKMS.DE/MARTINA



Auch Geldspenden helfen Leben retten!

Jede Registrierung kostet die DKMS 35 Euro.
Bitte unterstütze uns:

DKMS Spendenkonto

IBAN: DE44700400608987000266

Verwendungszweck: Martina, VMV 001

dkms.de

Folge uns auf



Freizeit- und Einkaufsspaß in Oberhausen

Anzeige

Viel Abwechslung auf 54 Hektar im neu benannten Shoppingzentrum

(djd-ek). Abwechslung tut Familien gut. Bei der Suche nach lohnenden Ausflugszielen steht das „Centro“ in Oberhausen mit seinen über 250 Einzelhandelsgeschäften hoch im Kurs. Es zählt zu den beliebtesten Ausflugs- und Touristenzielen in NRW. Neben dem Shopping lässt sich in einem von Europas größten Food-Courts mit vielfältigen kulinarischen Verlockungen sowie auf der „Promenade“ lecker schlemmen. Ein Highlight vor dem Westfield Centro ist das Gasometer - das Wahrzeichen von Oberhausen. Es ist nach Sanierungsarbeiten wieder geöffnet und präsentiert bis Jahresende 2022 die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“. Das Einkaufs- und Freizeitzentrum selbst präsentiert sich zum 25-jährigen Bestehen unter dem neuen Namen Westfield Centro und zieht damit



Foto: djd-ek/Marketing Centro

nun weitere internationale Marken an. Unter dem neuen Label befindet es sich in einer Reihe mit bekannten Centern etwa in Barcelona, Paris, London oder Los Angeles. Für zusätzlichen Freizeitspaß auf dem 54 Hektar großen Gelände sorgen die Arena mit Konzerten und Events, das Multiplexkino, das Sea Life Oberhausen, das Legoland Discovery Centre, der Hafen Marina und die Trampolinwelt. Weitere Informationen, Freizeittipps und aktuelle Hygienehinweise gibt es unter www.centro.de.

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Aral, B&M, E-Center, Ecity, Expert Klein, Globus, Hellweg, Kölle Zoo, LIDL, Marktkauf, Mix Markt, Nah&Gut, Netto, Norma, ORANGE Fitness Club, Rewe, ROFU, Thomas Philipps



Anzeigen | Markt

Impressum

▶ Markt

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

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685-409140, 5% online Rabatt sichern www.dachbleche24.de

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

Kaufe jeden PKW, Bus, LKW, Geländewagen, Wohnmobile, Traktoren, alle Modelle, jeder Zustand, auch viele KM, Mängel, Unfall, Motorschaden, mit o. ohne TÜV, alles anbieten. Zahle guten Preis.

☎ 06158/7488215 o. 0174/6004673

Kaufe Wohnmobile / Wohnwagen, jeder Zustand, auch defekt. Zahle bar und fair.

☎ 0177/3105303

Sammler kauft Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Gardinen, Puppen, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Modeschmuck, Silber, Uhren, Münzen, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Möbel, Teppiche, Bilder, Orden, Krüge, Briefmarken, Perlen, Silberbesteck, Leder und Krokotaschen. Auch Wohnungsaufösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Werteschätzung. Täg. 7-21:30 Uhr, auch am Woehonende. ☎ 069-27146025

Fenster + Dachfenster + Reparaturen. Muhn Bauteile ☎ 06150-14151 muhn.de

Weinprobe im Mörfelder Getränkemarkt ☎ 06105-917092 (14-16 Uhr)



Designed by freepik

▶ Stellen

Kroatische erfahrene Frau sucht 24-Stunden-Stelle! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

Nebenbeschäftigung für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

Suche Unterstützung für Büroarbeiten in Weiterstadt. 6h wöchentlich. Word und Excel voraus gesetzt, Kontakt: Gerlinde Thomas ☎ 0171/642 99 90

ANZEIGEN

Telefon

061 02 - 86 88 20

info@mein-suedhessen.de



Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Löwengasse 12, 63263 Neu-Isenburg
06102/86882-0, info@mein-suedhessen.de
Geschäftsführung: Bernd Maas, Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann, Tara Lipke
redaktion@mein-suedhessen.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 815.882

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen

Druck- und Pressehaus Naumann

EGRO Direktwerbung GmbH

Obertshausen, Tel. 06104-4970-0

Anzeigensatz: Gesamtpreisliste Nr. 28,

gültig ab Oktober 2021.

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 Arti-

kel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur

Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

mein südhessen nicht bekommen?

Zustellhotline Montag – Freitag

von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0



Wenn's gut werden muss.



Wir bedanken uns bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Ihren tollen und unermüdlichen Einsatz und auch bei unseren Kunden für ihre Treue in diesem außergewöhnlichen und schwierigen Jahr 2021. Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, aber vor allem gesundes Jahr 2022!

Ihre **BAUHAUS** Geschäftsleitung Darmstadt

BAUHAUS 64293 Darmstadt, Otto-Röhm-Straße 50

Folgen Sie uns auf:





- ANZEIGE -

küchen **WALTHER** Mit Begeisterung zum Küchentraum!

Sie sind auf der Suche nach neuen und frischen Küchenideen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Bei uns trifft Kompetenz auf individuelle Beratung und Sie als unser Kunde sind bei uns in den besten Händen. Als ausgezeichnetes Küchenfachgeschäft bieten wir traumhafte Markenküchen in höchster Qualität sowie die dazu passenden Markengeräte zum besten Preis an. Bei küchen WALTHER erhalten Sie Ihre Küche aus einer Hand. Von der individuellen Beratung über die Montage bis hin zu Ihrer vollsten Zufriedenheit stehen wir an Ihrer Seite und bieten Ihnen ein Rundumsorglos-Paket. Wir legen viel Wert auf Ihr Wohlbefinden. Die Küche ist ein wichtiger Wohn-

raum sowie der Mittelpunkt des Alltags. Sie stellt einen Ort dar, an dem man sich wohlfühlen sollte und der einem durch hohe Funktionalität den stressigen Alltag erleichtert. Deshalb nehmen sich unsere erfahrenen Küchenberater viel Zeit, um gemeinsam mit Ihnen jedes Detail zu besprechen und ihre individuelle Traumküche zu planen. Unsere qualifizierten Küchenprofis zeigen Ihnen in unserer modernen Küchenausstellung alles, was heutzutage im Bereich Küche möglich ist. Dazu zählen unter anderem die verschiedenen Materialien, Farben, Griffe sowie technischen Innovationen. Den anschließenden Einbau der Küchenmöbel übernehmen selbstverständ-

lich unsere erfahrenen Monteure. Angepasste Einbaulösungen für Speisekammern oder Wandschränke runden das Angebot unserer Küchenstudios ab. Überzeugen Sie sich selbst und

vereinbaren Sie einen Termin via Telefon, E-Mail oder online unter www.kuechenwalther.de und lassen Sie sich kostenlos von unseren qualifizierten Mitarbeitern beraten.



küchen WALTHER
Wir schlagen jeden Preis!

Einbauküche

- Einbaubackofen mit Edelstahlfront
- Glaskeramik-Kochfeld
- Geschirrspüler
- Frontauszüge
- Einbauspüle

ab 8.999,-*

Bad Vilbel
Ludwig-Erhard-Straße 65
Tel.: 06101 80 33 80

Büdingen
Düdelheimer Straße 30
Tel.: 06042 95 61 521

Weiterstadt
Friedrich-Schäfer-Straße 12
Tel.: 06151 95 77 690

Gießen
Schiffenberger Weg 115
Tel.: 0641 98 44 940

www.kuechenwalther.de • info@kuechenwalther.de

FINANZIERUNG: Jetzt kaufen und erst in 9 Monaten zahlen oder ab 0% und bis zu 72 Monaten Laufzeit • Ein Angebot der CRONBANK nach Verfügbarkeit • Abbildung dient nur zur Orientierung • Preis ist E-Preis • MwSt. • Steuerpflichtige Sonderpreise