

meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

31. Mai 2025

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.217

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd

hessen

auf Instagram

[www.instagram.com/
rheinmainverlag](https://www.instagram.com/rheinmainverlag)



Eingebettet in Hügel und Berge: Der Klopeiner See ist
einer von rund 200 Kärntner Seen.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/Kärnten Werbung/Daniel Zupanc

Seenreicher Urlaub

Kärnten bietet Sommererlebnisse mit Karibikfeeling

Seenreicher Urlaub

Kärnten bietet Sommererlebnisse mit Karibikfeeling

(DJD). 2.000 Gewässer, darunter 200 Badeseen auf 9.533 Quadratkilometern – diese klaren und bis zu 28 Grad warmen Naturschätze inmitten sanfter Hügel und imposanter Berge machen Kärnten zu einem außergewöhnlichen Urlaubsziel im Alpenraum. Das südlichste Bundesland Österreichs bietet viel Sonne und Wärme sowie Sommererlebnisse im, auf und am Wasser. Eine Extraportion Abwechslung erwartet Familien und Aktivurlauber nicht nur an den „großen Vier“ – dem mondänen Wörthersee, dem sagenumwobenen Millstätter See, dem kulturellen Ossiacher See und dem hoch gelegenen Weißensee. Auch die vielen kleinen „Juwelen“ wie der Klopeiner See, Pressegger See, Faaker See etc. laden zum Schwimmen, Paddeln und Genießen ein.

Außergewöhnliches und Einzigartiges: Pyramidenkogel und Inselhotel

Einatmen, ausatmen, im Flow sein – dieses Gefühl lässt sich rund um den Wörthersee auf vielfältige Weise erleben. Die einen machen Yoga am Steg, die anderen versuchen auf Surf-, SUP- oder Wakeboards das Gleichgewicht zu halten. Auch am Ufer und in den charmanten Seerorten gibt es viel zu entdecken. Wanderer erklimmen den Pyramidenkogel und genießen vom höchsten Holz-Aussichtsturm den Blick auf



die riesige, türkisgrüne Wasserfläche. Rund um alle Kärntner Seen finden auch Mountain-, Gravel- und E-Biker ihre persönliche Traumtour, die idealerweise mit einem Sprung ins klare Wasser abgerundet wird.

Einsame Buchten, türkisgrünes Wasser

Am Ossiacher See lassen die Winde von der Gerlitzen Alpe Surfboards und Segelboote übers Wasser gleiten. Hochkarätige Konzerte im Stift Ossiach und das nahe gelegene

Villach sorgen zudem für eine kulturelle Brise. Mystisch präsentiert sich dagegen Kärntens zweitgrößter und tiefster See. Der Millstätter See am Fuße des sagenumwobenen Mirnock hat ein Südufer mit einsamen Buchten, die nur per Boot zu erreichen sind. Auf der anderen Seeseite, in Millstatt laden das ehrwürdige Stift und das moderne Strandbad mit seinem denkmalgeschützten Sprungturm dazu ein, erkundet zu werden. Das Ufer des Weißensees, der auf 930 Metern in einer fjordähnlichen Landschaft inmitten eines Naturparks liegt, ist überwiegend unverbaut und vermittelt angesichts des türkisgrün schimmernden Wassers sogar ein bisschen Karibikfeeling. Im Sinne

In Millstatt erleben Besucher Vergangenheit und Gegenwart auf Schritt und Tritt.

Foto: DJD/Kärnten Werbung/Gert Perauer

des sanften Tourismus setzt man hier auf weniger Autoverkehr und mehr nachhaltige Mobilität. Unter www.kaernten.at gibt es ausführliche Informationen zu allem, was man an Seen, Flüssen, Wasserfällen und Bächen erleben kann – vom Fischen am Weißensee über Rafting auf der Gail bis zum Kanufahren am Faaker See, wo sich auch Österreichs einziges Inselhotel befindet. Seit 2025 gibt es übrigens Direktflüge von Hannover und Köln nach Klagenfurt.

Grillen & Gutes tun Kauf von Spendenwurst bei Netto hilft benachteiligten Kindern

ANZEIGE

Seit dem 26. Mai heißt es bei Netto Marken-Discount: Grillen für den guten Zweck!

Netto verkauft sieben Wochen lang bundesweit eine Grillwurst, bei der pro Packung 50 Cent an die „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e. V.“ gespendet werden. Von den Spenden werden benachteiligte Kinder und Jugendliche in Deutschland unterstützt.

Ein besonderes Highlight: Beim Grillfest in einem RTL-Kinderhaus in Nordrhein-Westfalen steht RTL-Charity-Chef Wolfram Kons persönlich am Grill und serviert Wurst und Veggie-Alternativen direkt vom Rost.

Die Spendenaktion ist Teil einer langjährigen Partnerschaft zwischen Netto und der RTL-Stiftung.

Bereits durch die diesjährigen Kassen- und Pfandspenden kamen rund 365.000 Euro zusammen. Ab Juli können Kundinnen und Kunden die Stiftung zudem mit dem Kauf der traditionellen Netto-Spendentaschen weiter unterstützen.



Foto: Kzenon via Canva.com



Karibikfeeling am Kärntner Weißensee: das klare, türkisgrüne Wasser lädt zum Erfrischen ein.

Foto: DJD/Kärnten Werbung/Edward Groeger.

Unterwegs flüssig sein – mit dem richtigen Reisekassenmix

Mit Tipps vor allem für Nicht-Euro-Länder wird der Urlaub noch entspannter

(DJD). Jeder Urlaub will gut geplant sein - das gilt nicht zuletzt auch für die Reisekasse. Hier sind ein paar Tipps, mit denen man sehr entspannt unterwegs ist:

Mix aus Bargeld und Karten

Für das Taxi am ersten Tag und den Drink am Flughafen kann etwas Bargeld sinnvoll sein. Vor allem größere Beträge in Geschäften, Restaurants und Hotels sollte man dagegen am besten mit der Debit- oder Kreditkarte, etwa von Visa oder Mastercard, die weltweit funktionieren, zahlen. Wer sich unsicher ist, welche Karte für die geplante Reise am besten geeignet ist, fragt am besten bei der Hausbank nach. In Euro-Ländern fallen dafür üblicherweise keine Transaktionsgebühren an. Wer etwa in ein Hotel eincheckt oder einen Mietwagen abholen will, muss fast immer eine Kredit- oder Debitkarte als Sicherheit vorlegen, diese Karten dürfen im Reisekassen-Mix nicht fehlen. Weiterer Vorteil: Bei Verlust, Diebstahl oder Missbrauch besteht bei sofortiger Sperrung dieser Karten in der Regel keine Kundenhaftung.

Nicht zu viel Fremdwährung vor der Reise ins Nicht-Euro-Land tauschen

Empfehlenswert an vorher getauschter Fremdwährung ist ein kleiner Betrag. Wenn am Ende des Urlaubs Bargeld in fremder Währung übrig bleibt, lohnt ein Rücktausch aufgrund des Wechselkurses und der Gebühren meistens nicht. Auch zum Schutz vor Taschendieben empfiehlt es sich, wenig Bargeld mit sich zu tragen. In einigen Ländern kann man ohnehin schon fast alles mit Karte oder mobil bezahlen.

Einige Banken wie die Targobank bieten im Ausland eine kostenlose



Bargeldauszahlung mit Kreditkarte am Automaten an. Mehr Infos dazu: www.targobank.de.

Abrechnung in Euro: besser nicht

Wenn der Geldautomat im Nicht-Euro-Land eine „Abrechnung in Euro“ anbietet, sollte man dem unbedingt widerstehen. Der Wechselkurs, der dabei zugrunde gelegt wird, ist in der Regel

bedeutend ungünstiger, als wenn man die Abhebung in der Landeswährung berechnen lässt. Und niemals sollte man Geld auf der Straße tauschen.

Im Notfall Karten sperrn lassen

Kartendaten und Sperrnummern für Debitkarte und Kreditkarte sollte man sich unbedingt notieren. Diese sind meistens direkt

Wer in nicht-Euro-Länder reist, sollte rechtzeitig seine Reisekasse planen – so vermeiden Sie unnötigen Stress am Flughafen und behalten Ihre Ausgaben auch im Urlaub im Griff.

Grafik: LL

auf der Rückseite der Karte aufgedruckt. Wenn Debitkarte oder Kreditkarte weg sind: Karte sperren lassen, dazu sollte die Nummer der Hausbank griffbereit sein.

Versicherungen inklusive

Die Premium-Kreditkarte der Targobank etwa enthält eine Reiserücktrittsversicherung. Solche Zusatzleistungen der Kreditkarte gelten üblicherweise nur dann, wenn der Reisepreis auch damit gezahlt wurde. Bei vielen Karten ist nicht nur der Reiserücktritt abgesichert, sondern außerdem eine Familien-, Auslandsreisekranken-, Gepäckverspätungs- oder Flugausfall-Versicherung enthalten.



Jeder Urlaub will gut geplant sein, das gilt auch für die Reisekasse. Empfehlenswert ist meist ein Mix aus Bargeld und Karten.

Foto: DJD/Targobank/Nola V/
peopleimages.com - stock.adobe.com

Weniger Warteschleife, mehr Gesundheit

Wie KI auch älteren Menschen den Weg zum Arzttermin erleichtern kann

(DJD). „Bitte bleiben Sie dran“: Wer kennt es nicht – das ewige Festhängen in der Warteschleife? Tatsächlich gehen drei von vier Anrufen in Arztpraxen ins Leere. Dabei verbringen die Praxismitarbeiter bereits jeden Monat durchschnittlich 45 Stunden mit Telefonaten – mit einer Steigerung von bis zu 20 Prozent etwa in der Grippesaison. Die hohe Anzahl eingehender Anrufe bedeutet nicht nur Stress für das medizinische Fachpersonal, sondern führt auch zu langen Wartezeiten für die Patienten. Ein unterschätzter Risikofaktor für die Gesundheit.

Telefonassistent statt Online-Buchung

Hinzu kommt, dass gerade ältere und weniger technikaffine Menschen bei der Vereinbarung von Arztterminen aufs Telefon vertrauen. So gaben in einer repräsentativen YouGov-Umfrage im Auftrag des Healthtech-Unternehmens Doctolib unter mehr als 1.000 Personen über 65 Jahren rund 37

Prozent der Befragten an, dass sie keine Arzttermine über digitale Dienstleister buchen möchten und weiterhin das Telefon oder den Besuch vor Ort bevorzugen. Andere besitzen gar kein Smartphone oder verfügen nicht über einen Internetanschluss. An dieser



Frust beim Anruf in der Arztpraxis: Entweder man kommt nicht durch oder hängt ewig in der Warteschleife.

Foto: DJD/Doctolib/Getty Images/Josep Rovirosa

Stelle setzt beispielsweise der neue KI-gestützte Telefonassistent von Doctolib an. Patientinnen und Patienten können mit dem Assistenten sprechen wie mir einer echten Person dabei rund um die Uhr telefonisch einen Termin vereinbaren, verschieben oder absagen oder

eine Nachricht beispielsweise für Rezept-Anfragen oder Überweisungen hinterlassen.

Notfälle werden erkannt

Der Termin wird dann direkt in den Praxiskalender eingetragen und eine Bestätigung via SMS, E-Mail oder App versendet. Der Assistent erkennt, ob es sich um einen Stamm- oder Neupatienten handelt und kann zum Beispiel Notfälle direkt an eine Sprechstundenhilfe weiterleiten. Laut Umfrage sind 45 Prozent der Befragten bereit, einen Sprachassistenten für die Vereinbarung von Arztterminen zu nutzen. Doctolib etwa integriert seine KI-Lösung in die Terminbuchungssoftware und schafft Abhilfe bei einer zentralen Herausforderung für Arztpraxen. Die Anrufer müssen sich selbst nicht beim Anbieter registrieren und kein eigenes Konto haben. Mehr unter www.doctolib.de. So wird aus dem dauerbesetzten Praxistelefon endlich wieder eine direkte Verbindung und es bleibt ein Stück mehr Zeit für das Wesentliche: die Gesundheit.

Nagelpilz – nicht vorzeigbar

Ohne Behandlung keine Heilungschance

(WLM). Je nach Altersgruppe leiden zwischen 12 und 30 Prozent der Deutschen unter Nagelpilz. Viele Betroffene sprechen nur ungern darüber – aus Scham oder Unwissenheit. Dabei ist die Erkrankung medizinisch betrachtet ein alltägliches, behandelbares Problem. Denn durch eine wissenschaftlich fundierte antimykotische Behandlung heilen die befallenen Haut- und Nagelstellen meist effektiv ab.

Pilzinfektionen haben immer Saison, vor allem aber im Frühjahr. Sind Nagelpilz-Erreger erst einmal in die Nagelsubstanz eingedrungen, hilft weder Abfeilen noch Wegschneiden der befallenen Strukturen, sondern ausschließlich eine geduldige, antimykotische Behandlung. Leider kann Nagelpilz auch aus einer schon vorhandenen Fußpilz-Infektion entstehen. Unbehandelt breitet er sich still und heimlich und Schicht um Schicht weiter aus,



kann den gesamten Nagel zerstören, angrenzende Nägel befallen und sogar Haut und umliegendes Gewebe gefährden. Hautärzte sind sich einig: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser lässt sich das Fortschreiten stoppen und

das gesunde Nagelbild wiederherstellen. Die Erreger von Fuß- und Nagelpilz sind hochgradig resistente Organismen, denen nur ein umfassendes, nachhaltiges und langfristiges Therapiekonzept etwas Wirksames entgegenzusetzen kann. Geduld gehört also zu jeder erfolgreichen Therapie dazu – ebenso wie ein wirksames, wissenschaftlich gut untersuchtes Anti-Pilzmittel.

Wasserlösliche Lackgrundlage mit modernem Wirkstoff

Bei der Wahl des Mittels ist es sinnvoll, sich an der Maßstäbe setzenden sogenannten „Leitlinie zur Behandlung von Nagelpilz“ zu orientieren. Aufgenommen in diese Leitlinie wurde ein medizinischer Nagellack mit Ciclopirox, ein bewährter Wirkstoff in Kombination mit einer wasserlöslichen Lackgrundlage. Der Lack stellt dank Tiefenwirk-Effekt eine optimale Durchdringung der

Nagelsubstanz sicher (in Ciclopoli Anti-Pilz-Lack, rezeptfrei in Apotheken). Der Mitautor der Leitlinie, der Frankfurter Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Dr. Bartosz Malisiewicz, dazu: „Das Breitband-Antimykotikum Ciclopirox bekämpft sowohl Nagelpilze als auch deren Sporen und ist daher besonders wirksam. Es bestehen hier verschiedene Wirkmechanismen, die Erreger auf unterschiedliche Weise angreifen“. Der wasserlösliche Lack zieht schnell in die Tiefe, verbindet sich mit dem Keratin des Nagels und kann rückstandslos sowohl auf das Nagelbett als auch auf die umliegende Nagelhaut aufgetragen werden. Eine vollständige Ausheilung der Infektion ist also möglich – vorausgesetzt, die Therapie wird konsequent durchgeführt und bis zum Abklingen der letzten Erreger fortgesetzt.



Marc Schrott

Apotheker



Essen gehört zum Muskelaufbau

Sportler benötigen eine bis zu 5-fache Kalorienmenge, wie ein normaler Erwachsener. Von z.B. Triathleten werden jede Menge Kohlehydrate benötigt. Diese werden in der Leber und in den Muskeln als „Glykogen“ gespeichert. Je nach Körpergröße können ca. 1.000 KCAL. zwischengespeichert werden. Wenn das verbraucht ist, muss der Sportler zwischendurch weiter Energie nachfüllen (Powerriegel/ Banane). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag je nach Trainingsintensität pro Kilogramm Körpergewicht 6-10 Gramm Kohlehydrate. Wenn es auf einen Wettkampf zugeht (2 Stunden), dann werden 48 Stunden von dem Ereignis 10-12 Gramm pro Kilo Körpergewicht empfohlen. Leistungssportler haben in der Regel 15 % mehr Speicherkapa-

zität in den Muskeln. Wer eine Stunde intensiven Sport treibt sollte alle 15 Minuten ein Fitnessgetränk mit Kohlehydratanteil (Apfelschorle) trinken. Wenn man in einen Erschöpfungszustand fällt, dann sind Reis, Kartoffeln und Weißbrot gut, weil sie schnell verarbeitet werden können. Der wichtigste Baustoff für den Sportler ist jedoch das Eiweiß, da mit ihm die Muskulatur gebildet, bzw. erhalten wird. Je älter man wird um so mehr Eiweiß muss man zu sich nehmen. Für den Durchschnitt reichen 0,8 Gramm pro kg Körpergewicht. Ab dem Alter von 65 sind es mind. 1 Gramm und bei 5 Stunden Sport bis zu 2 Gramm Eiweiß pro kg. Fette machen für alle Menschen ca. 20-30 % der Energiezufuhr aus. Noch ein Rat: Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln mit tollen

Versprechungen aus dem Ausland. Knapp 10 % der Dopingfälle lassen sich auf unerlaubte Beimischungen zurückzuführen.

E-Rezepte aus der Region am gleichen Tag geliefert bekommen: Einfach apothekeprime als App herunterladen, Gesundheitskarte an das Handy halten und wir kümmern uns umgehend um die Belieferung! Bleib daheim mit Apotheke prime. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 06171 9161 444.

Ihr Marc Schrott
 Fachapotheker für
 Allgemeinpharmazie

Central Apotheke
 Inhaber:
 Apotheker Marc Schrott e.K.
 Bahnstraße 51, 61449 Steinbach

Der neue Podcast:
www.apothekeprime.de/podcast



MYJOB.de Den Traumjob gibt es hier!

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“
www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.de

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

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGSZUSTELLER (m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90
 E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du, Dein Taschengeld auf.

Zeitungszusteller in Hofheim gesucht

Scanne hier und schreib uns über WhatsApp!!!

EGRO Direktwerbung GmbH
 Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
 Verlage, Zustellorganisationen, Agenturen

KIND DAHEIM - Apotheke prime

Ihre Apotheker aus der Region!
Jetzt bequem mit der APP das eRezept einlösen!

KOSTENLOSE Service-Hotline
☎ 06171 9161 444

bestellung@apothekeprime.de

www.apothekeprime.de



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.“



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 21

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

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

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



ANZEIGE

FEMANNOSE F® NEU mit Preiselbeer-Extrakt – für die Blase¹

Die warme Jahreszeit lockt nach draußen: Ob beim Picknick im Park, am See oder auf Reisen, der Sommer steht für Leichtigkeit und Aktivität. Doch gerade bei steigenden Temperaturen, vermehrtem Schwitzen und wechselnder Kleidung kann es sinnvoll sein, der Blasengesundheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

FEMANNOSE® F, aus dem FEMANNOSE®-Sortiment, ist jetzt noch pinker und zudem fruchtiger im Geschmack, denn neben der D-Mannose enthält FEMANNOSE® F jetzt auch neu den Preiselbeer-Extrakt, der zum Erhalt der Harnwege und Blasenfunktion beiträgt.¹ Viele Frauen legen Wert auf eine einfache, natürliche Unterstützung ihrer Blasengesundheit, die möglichst gut verträglich und leicht

in den Alltag zu integrieren ist. FEMANNOSE® F erfüllt genau diese Bedürfnisse.

Gezielte Unterstützung für die Harnwege

Eine gesunde Ernährung stärkt das Immunsystem – zudem sollte man auf eine ausreichende Trinkmenge von ca. 1,5 bis 2



Litern pro Tag achten. Wer noch mehr für seine Blase¹ tun möchte, findet mit FEMANNOSE® F eine passende Ergänzung: Jeder Portionsbeutel liefert 100 mg hochwertigen Preiselbeer-Extrakt, der sogenannte Proanthocyanidine (PAC) enthält, sowie 2 g D-Mannose. Neben dem FEMANNOSE® F Trinkgranulat gibt es auch FEMANNOSE® E in Tablettenform für die Tablettenverwenderin. In beiden Produkten ist Preiselbeer-Extrakt enthalten. Die Preiselbeere wird seit Jahrhunderten für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt (ähnlich wie die nordamerikanische Verwandte: die Cranberry). Durch neuere Forschung wurden für die Preiselbeere u.a. antioxidative Effekte nachgewiesen.²

¹ Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei. ² Kostka T et al. Antioxidants 2022; 11(3): 467.

Preiselbeeren und Cranberries

Was sind die Unterschiede?

Trotz der ähnlichen Erscheinung und ihres ähnlichen Geschmacks sind Preiselbeeren und Cranberries zwei unterschiedliche Früchte, die oft verwechselt werden. Während beide zur Familie der Heidekrautgewächse gehören, gibt es einige grundlegende Unterschiede. Der lateinische Name der Preiselbeere ist *Vaccinium vitis-idaea*, während die Cranberry als *Vaccinium macrocarpon* bekannt ist. Beide Beeren sind für ihren sauren Geschmack und ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt.



Herkunft und Anbauggebiete

Preiselbeeren sind vorwiegend in kühleren Regionen der nördlichen Hemisphäre beheimatet, einschließlich Teilen Skandinaviens, Russlands und Kanadas. Sie wachsen auf niedrigen Sträuchern und bevorzugen saure Böden in Moor- und Waldgebieten. Cranberries hingegen stammen aus Nordamerika und werden vor allem in den Vereinigten Staaten und Kanada kommerziell angebaut.

Unterschiede in der Verwendung

Traditionell werden Preiselbeeren in Europa häufig für herzhaftes Gerichte verwendet, zum Beispiel als Beilage zu Wild- und Geflügelgerichten. Cranberries hingegen sind vor allem in Nordamerika bekannt und werden oft während der Feiertage, insbesondere zu Thanksgiving und Weihnachten, serviert. Die Beeren werden entsaftet, getrocknet oder zu Soße und Gebäck verarbeitet.

ANZEIGE

Millionengewinn macht ersehntes Familientreffen in Kalifornien möglich



Glückspate und SKL-Markenbotschafter Jörg Pilawa (li.) und Dr. Bettina Rothärmel, Vorstandsvorsitzende der GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder (Mitte re.) sowie Moderator Eric Schroth (li.), freuen sich mit Neu-Millionärin Sabine Kubath (Mitte li.) über ihren Gewinn.

Sabine Kubath aus Brechen sicherte sich beim SKL Millionen-Event im bayerischen Rottach-Egern den Hauptgewinn von 1 Million Euro.

Mit 19 weiteren Teilnehmenden war die Hessin nach Rottach-Egern zum SKL Millionen-Event gereist. Während des Event-Tags fanden an verschiedenen Stationen rund um den Tegernsee verteilt drei Spiele statt, die alle eines vereinten: Das Glück allein entschied über das Weiterkommen der Kandidatinnen und Kandidaten in die jeweils nächste Runde. Sabine Kubath hatte Fortuna stets auf ihrer Seite und schaffte es bis ins große Finale, in dem eine kleine Loskugel die entscheidende Rolle spielte – und ihr letztlich den sagenhaften Betrag von 1 Million Euro bescherte. SKL-Glückspate

Jörg Pilawa fieberte in gewohnter Weise mit: „Ich bin selbst immer ganz kribbelig, wenn es am Ende eines unglaublich intensiven Eventtages im Finale um 1 Million Euro geht“, erzählt der SKL-Markenbotschafter. „Da stehen sich dann zwei Menschen gegenüber und einer von beiden geht am Ende mit dem Millionenscheck nach Hause. Das ist einmalig!“

Und was hat Sabine Kubath nun mit ihrem Hauptgewinn vor? „Ich werde das Geld keinesfalls sinnlos ausgeben, weil ich weiß, wie hart man dafür arbeiten muss“, sagt sie dankbar. Den Millionengewinn kann die 55-Jährige gut gebrauchen, denn schon lange möchte sie ihre Verwandten, die im fernen Kalifornien leben, wiedersehen. Auch einen neuen Wagen wird sie sich zulegen, der bisherige schafft es wohl

nicht mehr durch den TÜV. Dabei bleibt die SKL Neu-Millionärin aber weiterhin ganz bescheiden: „Ein kleines Autochen reicht“, schmunzelt sie.

Wichtiger als das Materielle sind der lebensbejahenden Hessin – „ich umgebe mich immer mit dem Positiven“ – jedoch andere Dinge: „Glück ist für mich eine Entscheidung. Ich habe beschlossen, dankbar zu sein, selbst für kleinste Dinge. Die Million ist natürlich eine Riesensache. Mit dieser Summe gewinne ich Sicherheit, ein Stück Gelassenheit und Unabhängigkeit – und vielleicht auch etwas mehr Freizeit.“ In der Praxis weiterarbeiten möchte die 55-Jährige in jedem Fall, sie liebt ihren Job. Gleichzeitig spielt sie mit dem Gedanken, sich weiterzubilden und sich stärker im ehrenamtlichen Bereich zu engagieren. „Ich möchte noch mehr für die Leute da sein, zuhören und so Menschen die Möglichkeit geben, einfach zu erzählen. Das kann manchmal schon helfen.“

Zwanzig besondere Glücksmomente

Sie wollen mehr erfahren über den unglaublichen Weg zum Glück von Sabine Kubath sowie allen weiteren Glückspilzen vom SKL Millionen-Event am Tegernsee? Alle Highlights gibt es auf den SKL Social Media-Kanälen sowie unter **skl.de**.



Schmerzen trotzen – Lebensqualität erhalten

Strategien und Tipps für Menschen mit Neuropathien

(DJD). Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade daraus – ein Spruch, der auch beim Umgang mit chronischen Schmerzen Unterstützung bieten kann. So gibt es selbst für Menschen mit einer sogenannten Neuropathie Wege, die Lebensqualität deutlich zu verbessern. Viele Betroffene leiden unter Schmerzen, Kribbeln oder Brennen in den Füßen, wodurch ihr Schlaf und ihre Alltagsaktivitäten erheblich beeinträchtigt werden. Einige Tipps und Ansätze können dabei helfen, wieder aktiv und mit Freude am Leben teilzunehmen.

Hilfreiche Strategien

- **Blutzucker gut einstellen:** Ein Diabetes mellitus ist eine der häufigsten Ursachen einer Neuropathie. Damit die Nerven nicht weiter geschädigt werden, ist es für Betroffene wichtig, den Blutzuckerspiegel gut einzustellen.
- **Schmerzen managen:** Medikamente wie Schmerzmittel sind nicht die einzige Möglichkeit, gegen chronische Beschwerden vorzugehen. Auch eine Psychotherapie sowie alternative Methoden wie Akupunktur können helfen, Schmerzen zu managen.



Neuropathische Symptome wie Schmerzen in den Füßen führen vielfach zu Schlaflosigkeit. Strategien sind gefragt, wie die Lebensqualität erhalten werden kann.

Foto: DJD/Wörwag Pharma.



Kurz gefasst:

Wie ist es möglich, das Leben mit chronischen Schmerzen lebenswert zu erhalten? So suchen beispielsweise viele Menschen mit sogenannten Neuropathien nach Strategien, um mit den Symptomen dieser Nervenschädigung wie Schmerzen und Kribbeln in den Füßen am Alltag teilzunehmen. Bewegung kann helfen, Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Ein ausgeglichener Vitamin-B1-Spiegel spielt ebenfalls eine zentrale Rolle: Benfotiamin, eine Vitamin-B1-Vorstufe, kann einen Mangel ausgleichen und so die damit verbundenen Symptome in den Füßen reduzieren. Es ist in milgamma protekt enthalten, dass es rezeptfrei in Apotheken gibt. Psychotherapie und Achtsamkeitstechniken können zusätzlich helfen, besser mit den Schmerzen umzugehen und sich auf positive Momente zu konzentrieren.

- **Vitamin-B1-Mangel ausgleichen:** Ein Mangel an Vitamin B1 wird oft übersehen, kann jedoch Neuropathien verursachen oder verstärken. Er tritt insbesondere bei Diabetes häufig auf. Die Möglichkeiten, diesen Nährstoffmangel durch Lebensmittel auszugleichen, sind begrenzt. Neuropathien in Folge eines Vitamin-B1-Mangels und die damit verbundenen Schmerzen und Missempfindungen in den Füßen können effektiv mit der Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin behandelt werden. Das Provitamin kann der Körper wesentlich besser aufnehmen als das herkömmliche Vitamin B1. Es ist etwa in milgamma protekt enthalten, dass es rezeptfrei in der Apotheke gibt.

- **In Bewegung bleiben:** Aktivitäten wie Yoga, Schwimmen oder Spaziergehen können die Durchblutung fördern, die Muskeln stärken und das Wohlbefinden verbessern. Zudem kann Bewegung zur Linderung neuropathischer Symptome beitragen. Der Schlüssel liegt darin, Bewegung in den Alltag zu integrieren, ohne sich zu überfordern. Hilfreiche

Mehr Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen durch geschädigte Nerven – mithilfe einiger Strategien lässt sich dies erreichen.

Foto: DJD/Wörwag Pharma/
Getty Images/Fred Wagner

che Fußgymnastik-Übungen gibt es unter: www.milgamma.de/ratgeber/fussgymnastik.html

- **Die Füße pflegen:** Nervenschäden verursachen nicht nur Schmerzen, sondern können gleichzeitig die Sensibilität in den Füßen vermindern. So können unbemerkte Wunden entstehen. Damit sich daraus keine großen Probleme entwickeln, ist eine sorgfältige Pflege erforderlich.

Sich nicht entmutigen lassen

Eine Kombination aus medizinischer Betreuung, gezielten Therapien und einem bewussten Lebensstil unterstützt dabei, sich nicht von der Erkrankung entmutigen zu lassen. Achtsamkeitstechniken, Meditation oder der Austausch mit anderen Betroffenen können zusätzlich helfen, besser mit den Beschwerden umzugehen und sich auf positive Momente zu konzentrieren.

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

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

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

Herr Zeiß kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Blei-kristalle, Kleidung, Orden, Gobel-in, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähma-schinen, Schreibmaschinen, Bü-cher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kosten-lose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 6 70 79 40

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

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 Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Blei-kristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schall-platten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenen-de. ☎ 069 - 59772692

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

Benötigen Sie Hilfe bei der Ganztagspflege einer älteren Person? Ich pflege seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Habe Ausbildung. Ich verzichte auf Alkohol und Zigaretten. Brauche Stelle mit Zimmer oder Whg. ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

AM DIENSTLEISTUNGEN



Verlegen von Fußboden



Tapezieren



Streichen

☎ 01573 7302860

✉ milangacesa@gmail.com

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, Blei-kristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobel-ins, 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 Eiffler kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernstein-schmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Blei-kristalle, Kleidung, Orden, Gobel-in, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähma-schinen, Schreibmaschinen, Bü-cher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kosten-lose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret! +++Barabwicklung vor Ort+++ Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06105 / 9 67 60 55

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

Petra, 63 J., hübsche Witwe, aus der Region, ich bin eine einfache, liebevolle Hausfrau, ruhig, warmherzig u. zärtlich, bin nicht anspruchsvoll. Ich suche ernsthaft pv einen treuen Mann, gerne bis 80 J., fahre gern Auto u. bin nicht ortsgelunden. Bitte melde Dich heute noch ☎ 0151 - 62913874

Ich, Ingrid, 74 J., sehe gut aus, habe eine tolle, schlanke Figur mit schöner Oberweite, bin herzlich u. zärtlich, leider schon verwitwet, bin daher völlig alleinstehend und an nichts gebunden, ich fahre gern Auto u. liebe es den Haushalt zu führen. Bitte melden Sie sich heute noch pv, wir könnten getrennt oder auch zusammenwohnen. Sie dürfen auch älter sein. ☎ 0160 - 97541357

Action, ALDI, ADLER, Bäcker Eifler, Bauhaus, Bären Apotheke, Das Futterhaus, Easy Apotheke, Edeka, Einhorn Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Fressnapf, JYSK, Globus, HIT, LIDL, Marktkauf, McDonald's, Mobile, MUFE Möbel Center, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, Rats Apotheke, REWE, RENO Schuhe, Ring Apotheke, Rossmann, Stadt Apotheke, toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren Ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Bahnhofstraße 58 63179 Obertshausen

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

Rhein Main Verlag

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

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

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH • Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

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

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Wir nutzen KI-Technologien zur Unterstützung bei der Bearbeitung von Routineaufgaben.

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.

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 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.



Max und Moritz

TSV SELIGENSTADT (PM). Max und Moritz sind ein ganz schmusiges Geschwisterpaar. Max und Moritz waren sehr verstört, als sie vom Tierschutzverein aufgenommen wurden. Sie sind Fremden gegenüber immer noch sehr misstrauisch, aber haben sie erst einmal Vertrauen gefasst, sind sie wirklich äußerst verschmust. Sie lieben es, überall gekraut zu werden und danken es damit, dass sie ihre Menschen überall

putzen. Sie werden dann auch recht gesprächig und fordern ihre Streicheleinheiten ein. Die beiden Brüder – zwei Jahre alt - werden nur zusammen vermittelt. Als Freigänger sollen sie in eine ruhige Gegend umziehen. Die neuen Besitzer sollten auf jeden Fall Geduld mit ihnen haben und sich nicht wundern, dass die beiden die ersten Tage nicht sonderlich zutraulich sind, dann aber ganz verrückt nach ihren neuen Dosenöffnern sind.

Foto: TSV

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



Curry

HTB (PM). Curry steckt voller Energie, er ist verspielt, sehr zutraulich und liebt die Gesellschaft der Menschen. Er ist mit Hunden

verträglich. Er ist geimpft, gechippt und kastriert. Curry ist 2 Jahre alt, ist 48 cm groß und wiegt 11 kg.

Foto: HTB

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

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebserkrankte-kinder-darmstadt.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

**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**

Rhein Main Verlag



22
Zeitungen

29
Ausgaben

672T
Haushalte

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus
Taunus MEDIEN
GMBH

mein
südhessen

NEUE ZEITUNG
HEUSENSTAMM

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Das alte Heusen

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

ECHT
LOKAL
REGIONAL



NEWS

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen