



Kräuter in der Natur helfen – man muss es nur wissen

Gut 2 Stunden erläuterten Thomas Paulat und Martin Hönge, welche Kräuter auf der Wiese in Engenhahn wachsen, gegen welche Krankheiten sie helfen und wie man sie einsetzt. Auch die Blätter von Bäumen, wie z. Hainbuche sind essbar, die Blätter der Birke kann man als Seife benutzen und die Rinde der Eiche ist zum Gerben von Leder verwendbar. So manches „Unkraut“, das den Hobbygärtner zur Weißglut treibt, ist eine wahre Wunderpflanze – wie eben Gundermann und Ehrenpreis. Sie sind antibakteriell, entzündungshemmend und gut bei Erkältung. Tun gut bei Halsschmerzen und dem oberen Atemwegsbereich – das Labkraut und der Sauerampfer. Die Blätter des Spitzwegerich sind ein natürliches Pflaster,

die Blüte schmeckt nussig. Eine Allheilpflanze wie der Ehrenpreis ist entzündungshemmend wirkt blutstillend, ist antibakteriell und antiviral sowie auch als Pflaster zu verwenden. Die Wurzel der wilden Schlüsselblume wirkt – abkocht – gegen Erkältung. Brennnessel für Tee ist ein Blutreiniger und wirkt Harn treibend. Die Brennnesselblätter kann man auch so essen oder im Salat zubereiten. Ebenso kann man den Giersch – nur als frische Blätter oder auch frische Hainbuchenblätter – für Salat nutzen. Die Lichtnelke wächst nur auf sehr gesunden Wiesen und Eichenrinde ist als Tee gut für den Magen-Darmtrakt. Zum Schluss der Kräuterexkursion empfahl Thomas Paulat noch ein paar Bücher zu dem Thema Kräuter und ihre Verwendung.



Kräuterwanderung in der Engenhahner Flur



Sport

SV Niedernhausen

Jugendspieltag vom 16.–18. Mai 2025

Die Saison geht auf die Zielgerade, einige Jungs schnürten bereits dieses Wochenende das letzte Mal die Schuhe für einen Pflichtspieleinsatz. Hier die Berichte vom vorletzten Spieltag:

B-Jugend: SVN- Spvgg Sonnenberg II 1:4 (1:1)

Am heutigen Samstagmittag hatte die U17 als letztes Saisonspiel den Unterbau der Gruppenligamannschaft von Spvgg Sonnenberg, welche als Tabellenführer anreiste, in der heimischen Autorialarena zu Gast! Man wollte einen vernünftigen Abschluss der Saison hinbekommen, nachdem man zuletzt immer wieder knapp verlor! Doch zu Beginn war der SVN nicht hellwach und es kam erstmal der große Schock nach 2 Minuten und die Gäste gingen mit 0:1 in Führung! Danach wurde man jede Minute besser und war wacher, agiler und fußballerisch besser. Und in der 15. Minute konnte man sich mit dem Ausgleich durchTobi belohnen nach einem schönen halbhohen Pass über die Abwehrkette von Lennart! Jetzt war man viel besser als die Gäste und man sah nicht das hier der Tabellenführer zu Gast war! Doch leider war man zweimal einen kleinen Schritt zu spät sonst hätte man zwei klare Einschussmöglichkeiten zur Führung gehabt! Da Sonnenberg aber nicht viel einfiel ging man mit einem verdienten 1:1 in die Halbzeitpause! Nach der Halbzeit dasselbe Bild. Die Gäste hatten immer wieder Mühe zu Torchancen zu kommen, da wir mit einem kompakten Zentrum den Gegner immer wieder nach außen drängen konnten und dort viele Ballgewinne hatten. Doch die Gäste kamen immer besser ins Spiel und dann durch 2 verlorene Pressschläge stand auf einmal Sonnenberg frei vor unserem Tor und erzielte die erneute Führung. Danach versuchten wir etwas offensiver zu agieren und den erneuten Ausgleich zu erzielen. Und beinahe wäre die große Chance da gewesen, da Surush alleine auf das Tor lief aber im Strafraum noch am Torabschluss behindert wurde ohne dass der gegnerische Verteidiger den Ball getroffen hatte, aber der Schiri entschied nicht auf Elfmeter! Leider war irgendwann auch die Kraft der Autorialjungs

aufgebraucht und man musste in den letzten 7 Minuten noch zwei unglückliche Gegentore aus Sicht des SVN hinnehmen. Und somit war es am Ende eine mit mindestens 1-2 Gegentoren zu hohe 1:4 Niederlage aus Sicht der Grünweißen!

D1-Jugend: SVN – TUS Nordenstadt II 3:3

Alles war vorbereitet für ein klassisches D1-Spiel: Vier Verletzte Spieler, Hilfe von D2 und E1 waren nicht möglich, piff doch die D2 personell auch auf dem letzten Loch und zu Gast war die TUS aus Nordenstadt, die letzte Woche den Tabellen zweiten geschlagen hatte. Rein ins Spiel und kurz nach Anpfiff steht es 0:1. Also alles wie immer. Das 0:2 fällt nach dreifachem Pressschlag, der Ball schien an den Nordenstädtern zu kleben und fällt 3 Meter vor dem Tor vor einen Fuß der Gäste. Jetzt berappelten sich die Grünweißen, gingen endlich konsequent in die Zweikämpfe und bissen sich ins Spiel. Nach ein paar guten Chancen gelang dann 4 Minuten vor der Pause der Anschlusstreffer. Auch nach der Pause starteten die Autorialjungs stärker, konnten ihre Chancen aber nicht in Tore ummünzen. So setzte es dann einen Nackenschlag mit dem 1:3, das wir als Mannschaft einfach viel zu einfach verschenkt haben. Die Grünweißen ließen sich nicht hängen und verteidigten mit Mann und Maus gegen die technisch und spielerisch überlegenen Gäste. Zwei Minuten vor Schluss fasste sich Mussa dann ein Herz und tanzte die Außenlinie entlang Richtung Tor. Pass, Gewusel, Anschlusstreffer. Mit diesem Rückenwind warf die Heimmannschaft alles nach vorne und kam tatsächlich in der 60. zum Ausgleich. Der gute Schiedsrichter ließ noch ein wenig nachspielen, aber es brannte nichts mehr an. 1 Punkt, der wie ein Sieg gefeiert wurde nach harten Wochen für die D1.

D4-Jugend: Freie Turnerschaft Wiesbaden III – Niedernhausen D4 6:3

Die D4 trat am gestrigen Samstag bei den Freien Turnern Wiesbaden an. Wir kamen ganz gut ins Spiel und hatten auch unsere Chancen, zur Halbzeit hieß es

aber leider 3:1. Ärgerlich waren die Gegentore, alle der Kategorie Kacktor des Monats. In der zweiten Halbzeit besaßen wir Comeback-Qualitäten wurden aber nicht belohnt. Letztendlich überwiegt die Freude welche Entwicklung wir genommen haben und blicken nun aufs letzte Heimspiel am Samstag.

F1-Jugend: FUNiñoturnier in Delkenheim

Es ist die schönste Zeit des Jahres mit Turnieren der F1-Jugend an jedem Wochenende, heute in Wiesbaden/Delkenheim. Wir waren mit zwei Teams, weißen und grün, am Start. Der Bericht, jedoch nicht die Begeisterung der zuschauenden Eltern, kann sich während der parallelen Spiele nur auf sporadische Beobachtungen beschränken. Das erste Spiel unseres grünen Teams gegen die VfR Wiesbaden startete in der ersten Minute 0:1 mangels Verteidigung in den eigenen Reihen, alle waren hochmotiviert im Sturm:) Positiv hervorzuheben waren die vielen guten Pässe, die aber häufig von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wurden. Die erste Runde unserer Weißen gegen Sonnenberg verlief von Anfang an auf Augenhöhe. In kürzester Zeit schossen unsere Kids zwei Tore als Belohnung für ein sehr offensives Spiel. Ein verdienter Sieg. Im zweiten Durchgang tauschten die gegnerischen Mannschaften im Spiel gegen unsere beiden Teams. Ein hervorragender Angriff unseres grünen Teams gegen Sonnenberg knallte an den Pfosten des geradezu mikroskopisch kleinen Funino-Tors. Sonnenberg konterte exakt mit derselben Aktion gegen unseren Pfosten:) Das Ergebnis daher ein starkes 0:0. Unser Entwicklungspotenzial liegt offensichtlich darin, sich einerseits freizulassen und anzubieten, aber auch beim Pass zu schauen, wo sich genau ein geeigneter Empfänger befindet. Gegen Sonnenberg im dritten Durchgang drehten wir noch einmal richtig auf, es war ein hartes Spiel, welches knapp verloren wurde, aber von viel Einsatz und guten Aktionen geprägt war, weiter so! Im vierten Spiel gegen den etwas jüngeren Jahrgang des Gastgebers sahen wir die aus meiner Perspektive schönste Aktion des gesamten

Turniers: drei Pässe von links nach rechts und dann ins Tor, möge es immer so laufen! Am Ende gilt unser besonderer Dank wie immer den Trainern, Ibnou, Amin und Laszlo, die unsere Kids engagiert und professionell begleiteten. Es war ein äußerst bereicherndes Turnier mit Höhen und Tiefen, wie man sie braucht, um sich weiterzuentwickeln, aber auch, um jede Menge Spaß zu haben.

F2Jugend: FUNiñoturnier in Sonnenberg

Am heutigen Samstag fand das F2-Turnier in Sonnenberg am Spitzkippel statt. Bei gutem Wetter traten vier unserer Mannschaften gegen Teams aus Sonnenberg, von Blau-Gelb Wiesbaden und aus Nordenstadt an. Die Zusammenfassung fällt dieses Mal recht kurz und deutlich aus: Immer dann, wenn unsere Teams als Einheit auftraten, miteinander spielten und sich gegenseitig unterstützten, wurden starke Leistungen gezeigt, sehr gute Ergebnisse erzielt und tolle Spiele abgeliefert. Doch sobald man nicht füreinander gespielt und als Team agiert hat, waren wir den gegnerischen Teams unterlegen – teilweise mit deutlichen Niederlagen. Das Turnier hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Teamgeist und Zusammenhalt auf dem Platz sind.

G-Jugend: FUNiñoturnier in Delkenheim

Auch wir von der G-Jugend waren heute früh in Delkenheim unterwegs. Aufgrund der ungeraden Zahl an Mannschaften vor Ort haben wir dann kurzerhand sogar drei Teams gestellt. Insgesamt haben wir auch eine Runde mehr gespielt als sonst, was unseren Jungs und Mädels auch guttat. Während unsere „Spitztruppe“ mal den einen oder anderen herausfordernden Gegner hatte und nach den Höhenflügen die letzten Wochen etwas geerdet wurde, konnten sich vor allem die vielen Neulinge bei diesem Turnier sehr gut integrieren. Der Spaß und die Lust auf mehr sind auf jeden Fall da und wir freuen uns auf das nächste Highlight, den Lions Cup im Autorial Thomas Ketzler, Jugendkoordinator

TSV Engenhahn

Mehrere Kreismeister Titel

Fünf Titel holten die Engenhahner Leichtathleten bei der gemeinsamen Kreis-Einzelmeisterschaft der HLV-Kreise Rheingau-Taunus und Wiesbaden im Rheingau-Stadion in Geisenheim. Marco stand dabei in drei Disziplinen vorn: 75m 12,16 sec, Weitsprung 3,87m und 800m in 2:50,28 min – alles persönliche Bestleistungen in der Altersgruppe U14 (M12), im Ballwurf wurde er 3. mit persönlicher Bestweite von 27,50 m. Lysander Hinkel wurde Kreismeister über 800m in 3:27,43 min und steigerte sich ebenfalls

in den Disziplinen Weit 3. Platz 3,34 m, Ball 2. Platz 23,50 m und 50 m 3. Platz 8,79 sec. Elena Langenfelder wurde 2. Über 75 m in 11,83 sec, 3. Im Ballwurf mit 27 m und 4. Im Weitsprung mit 3,69 m. Lara Schell wurde auch Kreismeisterin über 800m in 3:11,80 min sowie im Weitsprung 3. mit 3,40 m und Vierte beim Ballwurf mit 19,50. Lara Hodawandkhani wurde Zweite im Ballwurf mit einer persönlichen Bestweite von 22,50 m und Sechste im Weitsprung mit 2,88 m. Heike Schell



Erfolgreiche Engenhahner Leichtathlet/-innen

I. SCHÄFER
Füße
In Bewegung
+49 176 55965746

NEU
Ihre mobile Fußpflege
in Naurod, Niedernhausen,
Idstein und Umgebung

| | |
|--|---------|
| Fachfußpflege (30-40 Min.) | 39 Euro |
| Fachfußpflege (Problemfüße ab 40 Min.) | 45 Euro |
| Krankenhaus/Rehazentrum | 49 Euro |
| Lackieren | 8 Euro |
| Handpflege | 10 Euro |
| Anfahrt im Kerngebiet | 2 Euro |

E-Mail: fuesseinbewegung@gmx.de

Ihre Anzeige im
Niedernhausener Anzeiger

**günstige Konditionen
für unsere Online-Seiten**