mein südhessen

Die Mitmachzeitung am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 12. März 2022

Das Leben in und um Dreieich, Auflage 14.790

mein südhessen auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen auf

www.rheinmainverlag.de

Rätselseiten

Sudoku und Rätsel

Seiten 8–9

„Rocky“ will im Mai den Bieberer Berg rocken

Lesen Sie mehr auf Seite 2.

Box-Champion Luca Cinqueoncie mit dem World Boxing Council Gürtel. Foto: TS

Die 1 Euro Woche

REWE CENTER EGELSBACH Dein Markt

Kinder Maxi King je 3 x 35-g-Pckg. (100 g = 0.95) **oder Pingui** Tropical Coco, je 4 x 30-g-Pckg. (100 g = 0.83) **oder Milchschnitte** je 5 x 28-g-Pckg. (100 g = 0.71)

32% gespart **1.00**

Pfanner IceTea versch. Sorten, je 2-l-Pckg. (1 l = 0.50)

44% gespart **1.00**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App Alle Angebote immer dabei.

rewe.de PAYBACK

11. Woche. **Gültig ab 14.03.2022**
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Nur solange der Vorrat reicht!

„Rocky“ will im Mai den Bieberer Berg rocken

Box-Champion Luca „Rocky“ Cinqueoncie lässt bald im OFC-Stadion die Fäuste fliegen!

OFFENBACH (TS). Während es im Spitzenfußball unter Normalbedingungen nicht ungewöhnlich ist, dass Tausende von den Rängen aus mitfiebern, kennt man das im Boxsport nur von den ganz großen internationalen Box-Helden dieser Welt. Luca „Rocky“ Cinqueoncie (20) aus Offenbach hat als vierfacher Juniorenweltmeister bereits Erfolge wie einer der Großen gefeiert und will jetzt auch vor bis zu 6.000 Zuschauern im Stadion der Offenbacher Kickers am Bieberer Berg boxen. Am 21. Mai diesen Jahres trifft das Offenbacher Boxtalent auf seinen nächsten Gegner, der in den kommenden Wochen noch ermittelt und bekanntgegeben wird.

Mein Südhessen hat sich mit Luca Cinqueoncie in seinem Boxstall in Offenbach zum Interview getroffen und zwischen Laufbändern und Sandsäcken nachgefragt:

Luca, dein großer Kampf vor heimischer Kulisse rückt immer näher. Du hast dir vorgenommen deinen Weltmeistertitel zu verteidigen und womöglich eine weitere Trophäe zu gewinnen. Was dürfen wir sonst von deinem „Heimspiel-Kampf“ erwarten?

Mein Team, meine Familie und ich planen diesen Kampf seit vergangenem September. Es wird ein großartiges Spektakel in meiner Heimatstadt und dann auch noch im Stadion der Offenbacher Kickers. Einen Boxkampf in dieser Größenordnung hat es in Offenbach noch nie gegeben, das ist natürlich auch für mich persönlich etwas ganz Besonderes. Ich würde sogar so weit gehen und sagen: Das wird das Highlight meiner bisherigen Karriere. Für mich geht es um den nächsten Weltmeistertitel – den WBC-Gold-Gürtel. Das ist der größte Juniorentitel, den man gewinnen kann. Daher steht schon bald eine harte Trainingszeit an.

Im Stadion am Bieberer Berg ist Platz für 20.500 Zuschauer. Sollen so viele auch bei deinem großen Kampf dabei sein?

Nein, es ist nicht so, dass der Boxring beim Mittelkreis im Stadion stehen wird, wie man das vielleicht damals von den Klitschko-Kämpfen kannte. Der Ring wird in der linken Ecke vor der Haupttribüne stehen. Wir versuchen, die Hälfte der Haupttribüne und die Ränge links daneben zu füllen. Um den Ring selbst, sollen dann noch einige VIP-Tische aufgebaut werden. Aktuell planen wir mit etwa 5.000 bis 6.000 Zuschauern. Wenn das klappt, könnte der Kampf auch ein Aushängeschild für Offenbach werden. Unser Oberbürgermeister Felix Schwenke ist auch Schirmherr der Veranstaltung. Wenn alles gut läuft, wird er mir am Ende dann auch den Gürtel übergeben.

Du sprichst von VIP-Tischen und Promigästen. Da haben sich ja bereits einige namhafte Gäste angekündigt. Kannst du uns da heute schon mehr verraten?

Ja, es werden jede Menge coole Leute da sein. Wer definitiv da sein wird, ist Formel1-Ikone Kai Ebel. Er wird an dem Tag unser Ringsprecher sein. Außerdem freue ich mich ganz besonders auf Sänger Nino de Angelo. Er wird an dem Abend seinen Song „Veni Vidi Vici“ singen, während ich einlaufe. Das hat vor allem auch meinen Vater sehr gefreut und ich finde auch, dass sowohl die Stimmung des Songs und die Worte „Veni Vidi Vici“ – also ich kam, sah und siegte – gut zu mir passen. Außerdem haben sich bereits Stefan Effenberg, Jörg Neun und einige andere Promis angekündigt.

Aber man kann auch als „Normalsterblicher“ deinen Kampf sehen?

Auf jeden Fall! Wir haben erst vor Kurzem die Zusage fürs Stadion erhalten. Deshalb geht es jetzt für uns in die heiße Phase der Veranstaltung. Wir haben die Tickets in Auftrag gegeben, kümmern uns gerade um die Technik und um verschiedene Showacts und weitere Fights. Insgesamt wollen wir neben meinem Hauptkampf etwa zwölf Kämpfe organisieren. Jetzt warten wir auf die Tickets und ich denke spätestens Ende März starten wir dann mit dem Verkauf über Eventim und über mein Management. Ich selbst will mich aus dem Ticketverkauf möglichst raushalten.

Du hast dann ja auch sicher genug mit der sportlichen Vorbereitung auf den Kampf zu tun…

Tatsächlich stecke ich dann schon voll in der Vorbereitung. Aktuell trainiere ich vier- bis fünfmal die Woche. Kurz vor dem Kampf erhöhe ich das Training auf zwei Einheiten pro Tag. Ich werde meinen Gegner analysieren, trainiere Ausdauer und Technik. Außerdem werde ich mit verschiedenen Sparringpartnern in den Ring steigen, um bestmöglich vorbereitet zu sein. Neben der Vorbereitung auf den Kampf muss ich mich aber noch auf meine Abschlussprüfung zum Bürokaufmann vorbereiten. Die ist nämlich auch noch zwei Wochen bevor im Ring die Fäuste fliegen.

Was ist dir denn wichtiger: Ein Sieg in deinem WM-Kampf oder bei der Abschlussprüfung zu glänzen?

Definitiv beides! Die Abschlussprüfung ist für mein Leben und meinen beruflichen Werdegang besonders wichtig. Der Kampf hingegen ist enorm wichtig für meine sportliche Karriere. Im Endeffekt darf man beides nicht unterschätzen und keins von beidem vernachlässigen. Man muss beides mit 100 Prozent Ehrgeiz angehen. (...) Aber ich denke Anfang Mai könnte es schon sein, dass ich die Prüfung ein bisschen vernachlässigen muss. Aber ich versuche beides so gut wie möglich unter einen Hut zu bringen.

Wir sind davon überzeugt, dass Luca Cinqueoncie beides gelingt.

Foto: TS

11. Woche. Gültig ab 14.03.2022

REWE CENTER EGELSBACH Dein Markt

Deine Sparangebote. Dein Markt.

PRO-PLANET. INFO
Für mehr Artenvielfalt

4-kg-Korb

Deutschland:
Rote Tafeläpfel
Sorte: siehe Etikett, Kl. II,
je 4-kg-Korb (1 kg = 0.95)

Aktionspreis **3.79**

Schweine-Lachsbraten
ohne Knochen,
Haltungsform 2,
je 1 kg

Aktionspreis **5.55**

Landliebe
Butter
je 250-g-Pckg.
(100 g = 0.68)

34% gespart **1.69**

Maggi
Ravioli
versch. Sorten,
je 800-g-Dose
(1 kg = 1.61)

35% gespart **1.29**

Jacobs
Krönung
gemahlener
Bohnenkaffee,
versch. Sorten,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 8.88)

36% gespart **4.44**

Ritter Sport
Bunte Vielfalt
versch. Sorten,
je 100-g-Tafel

46% gespart **0.69**

Granini
Trinkgenuss
versch. Sorten,
aus Fruchtsaft-
konzentrat,
je 1-l-Fl.
zzgl. 0.25 Pfand

37% gespart **1.11**

Jim Beam
Kentucky Straight
Bourbon Whiskey
40% Vol.
oder Honey
32,5% Vol.,
je 0,7-l-Fl.
(1 l = 14.27)

28% gespart **9.99**

Warsteiner
Pils
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.00)
zzgl. 3.10 Pfand

33% gespart **9.99**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. **Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.** Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

PAYBACK
rewe.de

Anzeige

GESUNDHEIT

GELENKSCHMERZEN

60% weniger Arthrose-Schmerzen[1]

Ein hochkonzentriertes Arthrose-Arzneimittel überzeugt Millionen Gelenkschmerz-Patienten mit einer klinischen Studie.[1] Was Sie über den enthaltenen Pflanzenstoff wissen sollten.

Eine wirkstarke Arthrose-Therapie gibt Millionen Gelenkschmerz-Betroffenen in Deutschland Hoffnung. In einer klinischen Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass chronische Gelenkschmerzen bei Behandlung mit einem hochkonzentrierten Arzneistoff um 60% gemindert wurden.[1] Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt® im Arzneimittel Gelencium EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten und hochdosiert aufbereitet. Im Vergleich zu den meisten bisherigen Therapien (Tagesdosis: 960 mg) beträgt die aufgenommene Wirkstoffdosis bei Gelencium EXTRACT 2.400 mg.[2] Hiervon profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene, die meist eine besonders nebenwirkungsarme[3] Langzeittherapie suchen. Denn eine Dauertherapie mit chemischen Schmerzmitteln ist aufgrund des beträchtlichen Nebenwirkungsprofils (u.a. Magengeschwüre, Bluthochdruck) in der Regel ausgeschlossen. Harpagophytum-Arzneimittel hingegen sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.[3] Zudem sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Die Vorteile des hochdosierten HPG2400-Extraktes® liegen auf der Hand: Die Kombination aus starker Schmerzlinderung[1] bei sehr guter Verträglichkeit[3] ist in der Langzeittherapie ein Segen. Kein Wunder, dass Gelencium EXTRACT bereits Deutschlands meistverkaufte pflanzliche Tablette bei Arthrose ist.[4]

Fazit: Mit Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen wirksam lindern.[1] Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Für die Apotheke

Nr.1 Arthrose-Tablette[4]

Gelencium EXTRACT
(Arzneimittel)
75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756
2x150 Tabletten: PZN 17532250
www.gelencium.de

RÜCKEN

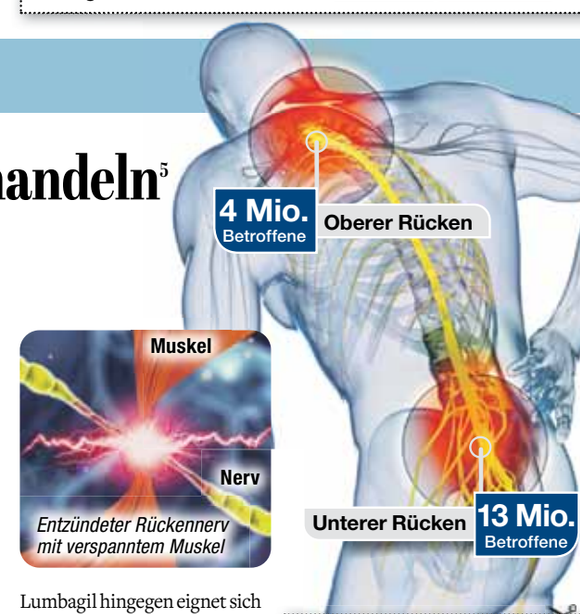
Rückenschmerzen an der Ursache behandeln[5]

Ein pflanzliches Arzneimittel setzt gezielt an der Ursache chronischer Rückenschmerzen an.[5]

Mehr als 17 Millionen Deutsche leiden an chronischen Rückenschmerzen – Tendenz stark steigend. Bei der Mehrheit der Betroffenen sind akute oder chronische Nervenreizungen im Rücken die Schmerzursache. Denn ist ein Nerv gereizt oder entzündet, verkrampft sich die umgebende Muskulatur und führt zu Schmerzen (bekannt: Ischiasnerv). Herkömmliche chemische Schmerzmittel helfen kaum, wie Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Neurologie bestätigen, da sie nicht gegen die ursächliche Reizung der Rückennerven wirken. Hier setzt ein rezeptfreies Arzneimittel aus Deutschland an (Lumbagil, rezeptfrei, Apotheke). Lumbagil wurde zur gezielten Behandlung schmerzhafter Nervenerkrankungen im Rücken entwickelt und setzt damit gezielt an der Ursache an. Die Rücken-Medizin verdankt seine einzigartige Wirkung einem speziell aufbereiteten Arzneistoff der potenten Heilpflanze *Aconitum napellus* und ist sogar zur gezielten Behandlung von Ischias-Schmerzen zugelassen. Dank Tropfenform erfolgt die Wirkstoffaufnahme bereits über die Mundschleimhaut – die Wirkung kann sich schnell entfalten.

Vorteil für Chroniker

Das pflanzliche Arzneimittel hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen und ist daher auch ideal zur dauerhaften Anwendung geeignet. Gerade Betroffene mit chronischen Beschwerden profitieren. Denn eine dauerhafte Therapie mit chemischen Schmerzmitteln ist auf Grund der beträchtlichen Nebenwirkungen (z.B. Bluthochdruck, Magengeschwüre) in der Regel ausgeschlossen.



Lumbagil hingegen eignet sich ideal für eine Daueranwendung bei Rückenschmerzen.[5]

Fazit: Mit Lumbagil können chronische Rückenschmerzen wirksam gelindert werden.[5] Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Lumbagil.

Für die Apotheke

Lumbagil:
(Arzneimittel)
30 ml: PZN 16031824
50 ml: PZN 16031830
100 ml: PZN 16031847
www.lumbagil.de

1) Chrubasik. In Phytomedicine, 2002 Apr;9(3):181–94; Anwendungsbeobachtung ohne Randomisierung und Verblindung. **2)** Die Standard-Tagestherapiedosis bei Harpagophytum Procumbens-Monopräparaten in Deutschland beträgt bisher 960 mg - 94% der in Deutschland verkauften Packungen entsprachen dieser Tagesdosis (Quelle: Insight Health, 2019). Die Tagestherapiedosis von Gelencium Extract beträgt demgegenüber 2.400 mg. **3)** Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. **4)** Absatz nach Packungen, Harpagophytum Procumbens-Monopräparate (Tabletten), Quelle: Insight Health, Jan.- Dez. 2021 **5)** Rückenschmerzen infolge Nervenreizungen, Nervenentzündungen oder –quetschungen.

Pflichttext: Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Helmholtzstraße 2-9 • 10587 Berlin.

Lumbagil®. Wirkstoff: Aconitum napellus Dil. D4. Homöopathisches Arzneimittel als Begleittherapie bei schmerzhaften Nervenerkrankungen (z. B. Trigeminusneuralgie, Ischias), bei beginnenden akut fieberhaft-entzündlichen Erkrankungen, funktionelle Herzstörungen mit Angstzuständen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH • Helmholtzstraße 2-9 • 10587 Berlin.

Rassismus überwinden

Wie lässt sich Rassismus überwinden? Das Motto der internationalen Wochen gegen Rassismus kann vielleicht dabei helfen. Es lautet: Haltung zeigen.

Kürzlich zeigte niemand Haltung, als eine junge Frau aus Berlin in der Tram aus rassistischen Motiven heraus angegriffen und verletzt wurde. Niemand der Umstehenden setzte sich für sie ein, auch die Polizei nahm diesen Angriff nicht als rassistische Attacke auf, eine Erfahrung, von der die junge Frau in einem viralen Video sichtlich erschüttert berichtet. Es gibt viele solcher Geschichten und es gibt eine breite Palette von Diskriminierung und Ungerechtigkeiten, die mit Rassismus verbunden sind. Rassismus führt nicht nur zu Nachteilen etwa bei der Suche nach einer Arbeitsstelle oder einer Wohnung. Rassismus kostet Menschenleben, wie die gewalttätigen Übergriffe und Morde in Hanau und an anderen Orten zeigen.

Und Rassismus betrifft nicht nur Einzelne oder bestimmte Gruppen. Rassismus betrifft uns alle, denn er untergräbt das menschliche Vertrauen und Zusammenleben. Es stellt sich also die Frage: Was für eine Gesellschaft, was für eine Gemeinde oder Schule wollen wir sein? Eine in der alle Menschen gleich geachtet werden, so wie es das Grundgesetz vorsieht und die christliche Botschaft auch! Darum sollten wir an unserer Haltung arbeiten.

Um an der inneren Haltung zu arbeiten, ist es gut, die eigenen Wahrnehmungsmuster zu betrachten. Rassismus prägt unmerklich viele Einstellungen. Und es ist gut, immer mal wieder zu schauen: Welche Schubladen öffnen sich, wenn ich Menschen mit unterschiedlichem Aussehen, verschiedenen Sprachen, Akzenten, religiösen Zugehörigkeiten begegne? Messe ich hier vielleicht mit zweierlei Maß, ohne es zu wollen?

Zum Arbeiten an der äußeren Haltung gehört es, Solidarität zu zeigen, christlich gesprochen: Nächstenliebe. Nächstenliebe ist eine aktive, kämpferische Haltung, die darauf besteht, dass jeder Mensch geachtet und gewürdigt wird. Haltung zeigen heißt also: Mutig sein und etwas sagen und tun, wo Menschen diskriminiert, beleidigt und angegriffen werden. Haltung zeigen heißt, auf Leute zugehen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam Wege entwickeln, um Rassismus zu überwinden.

Margit Binz,
Pfarrerin für Ökumene im Evangelischen Dekanat Vorderer Odenwald

Foto: Privat

Brain-Breakfast

Wie Unternehmen Augmented reality im Servicegeschäft einsetzen können

KREIS OFFENBACH (PM). Die fortschreitende Digitalisierung bringt für Betriebe nicht nur Herausforderungen mit sich, sondern eröffnet ihnen auch ganz neue Möglichkeiten. Eine davon ist der Einsatz von Augmented Reality (AR). Die „Erweiterte Realität" ergänzt die analoge Welt um virtuelle Elemente, indem sie etwa Arbeitsschritte visualisiert, wichtige Zusatzinformationen zu Teilen liefert, die in diesem Moment verwendet werden, oder aber den Weg zu deren Standort im Lager zeigt. Die Einsatzbereiche von Augmented Reality sind ebenso vielfältig wie gewinnbringend. Das nächste „Brain-Breakfast" am Donnerstag, 31. März 2022, zu dem Standort Plus und der KompetenzCampus der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS) interessierte Wirtschaftsvertreterinnen und -vertreter aus dem Kreisgebiet einladen, vermittelt grundlegendes Wissen zur Implementierung von Augmented Reality im Servicegeschäft des Maschinen- und Anlagenbaus. Beginn der einstündigen Veranstaltung ist um 8:30 Uhr im Dietzenbacher Capitol, Europaplatz 3 in Dietzenbach.
Referent Stefan Ohlig ist Doktorand in der Forschungsgruppe Applied Research in Industrial Service (APPRISE) an der Frankfurt UAS. APPRISE beschäftigt sich mit der Digitalisierung des industriellen Servicegeschäfts. Ein Fokus liegt dabei auf Augmented Reality. Ziel seines Vortrags ist es, Entscheiderinnen und Entscheider in Industrieunternehmen auf ein AR-Implementierungsprojekt im Service vorzubereiten.
Kostenlose Anmeldungen zum Brain-Breakfast sind bis Freitag, 25. März 2022, per E-Mail an standortplus@kreis-offenbach.de möglich.

Arbeiten für die vierte Grundschule in Heusenstamm haben begonnen

KREIS OFFENBACH (PM). Seit Beginn des Jahres sind die Arbeiten zum Bau einer neuen Grundschule am Frankfurter Weg in Heusenstamm deutlich sichtbar. Auf einem rund 8.000 Quadratmeter großen Grundstück entsteht in unmittelbarer Nachbarschaft zur Polizeistation die vierte Grundschule in der Schlossstadt. Landrat Oliver Quilling, Erste Kreisbeigeordnete Claudia Jäger und der Bürgermeister der Stadt Heusenstamm, Steffen Ball, stellten die Baumaßnahme am Dienstag der Öffentlichkeit vor.
„Die Schülerzahlen in Heusenstamm steigen stetig", sagt Landrat Oliver Quilling. „Die beiden bestehenden Grundschulen in der Kernstadt können diese nicht auffangen. Deswegen ist der Neubau einer weiteren Grundschule notwendig." Das Bauprogramm sieht zehn Klassenräume sowie Gruppen-, Werk- und Musikräume vor. Um Schülerinnen und Schüler auch inklusiv beschulen zu können, sind zusätzliche Räume vorgesehen. Dazu kommen Betreuungsräume, eine Mensa und ein Verwaltungstrakt. Die Einfeld-Sporthalle wird im Untergeschoss untergebracht. Die gesamte Schule ist barrierefrei konzipiert. Ein Aufzug erschließt das Gebäude. Insgesamt etwa 3.100 Quadratmeter Nutzfläche sieht das Raumprogramm vor.

„Um die vorhandenen Optionen des Grundstücks optimal zu nutzen, sieht der Entwurf ein dreigeschossiges kompaktes Gebäude vor", so Erste Kreisbeigeordnete Claudia Jäger. „Der Entwurf erfüllt alle Anforderungen an eine moderne Schule, die für einen ganzen Tag konzipiert ist."

Die Gesamtkosten werden auf rund 22,4 Millionen Euro geschätzt, davon entfallen auf den Kreis etwa 19,5 Millionen Euro. Rund 2,9 Millionen Euro übernimmt die Stadt Heusenstamm für zwei Drittel der Kosten für die Betreuung. Auf Basis der Ein-Drittel-Zwei-Drittel-Regelung entfallen zwei Drittel der Kosten für die Schulbetreuung auf die jeweilige Stadt und ein Drittel auf den Kreis. Die Schule soll zum Beginn des Schuljahres 2023/24 in Betrieb gehen und die Otto-Hahn-Schule sowie die Adalbert-Stifter-Schule entlasten.

der mein südhessen *Reisetipp*

Florida – The Sunshine State

Der berühmte Miami Beach. Foto: pixabay

Sonne, wohin das Auge reicht, Sandstrände und riesige Freizeitparks. Mit über 300 Sonnentagen im Jahr ist Florida eines der Top-Reiseziele für diejenigen, die es auch dann warm mögen, wenn in Deutschland bereits die kalte Jahreszeit Einzug erhalten hat. Selbst während der Wintermonate pendelt sich die Temperatur in Florida meist um die 20 Grad ein. Clearwater Beach, eine Barriereinsel direkt vor der Küste Floridas, hält mit 361 Sonnentagen sogar den Guinnessbuch-Weltrekord.

Südlichster Bundesstaat der USA

Hawaii ausgenommen, ist Florida mit seinen rund 22 Millionen Einwohnern der südlichste Bundesstaat der USA und besteht aus einer Halbinsel und einem Festlandteil. Umgeben ist Florida vom Atlantischen Ozean an der Ostküste und vom Golf von Mexiko an der West- und Südküste. Im Süden befindet sich außerdem eine Inselkette – die Keys. Highlight sind wohl die sogenannten „Florida Keys“, rund 200 kleine Inseln, die durch insgesamt 42 Brücken miteinander verbunden sind. Wer sich zwischen Strandurlaub, Städtetrip und Abenteuerurlaub nicht entscheiden kann, ist in Florida genau richtig!

Stichwort Abenteuerurlaub - einen Tagesausflug sind auf alle Fälle die sogenannten „Everglades“ wert. Dabei handelt es sich entgegen der weit verbreiteten Meinung um kein Sumpfgebiet, sondern um einen 60 Kilometer langen Fluss, der sehr langsam fließ und daher fast überall mit typischem Sumpfgras bewachsen ist. Weil ein gewöhnliches Boot mit Schiffsschraube hier nicht fahren könnte, hat sich hier das Airboat – ein Boot, das von einem großen Propeller angetrieben wird - etabliert und ist auch für Reisende zu einem echten Urlaubshighlight geworden. Schätzungen zu Folge leben aktuell wohl über eine Million Krokodile in den Everglades – ein Aufeinandertreffen ist also während der Airboat-Tour mehr als wahrscheinlich.

Miami – Reiseziel mit Anziehungskraft

Während sich sowohl die Keys als auch die Everglades perfekt für kleine Ausflüge eignen, kann man in Miami direkt mehrere Tage oder auch Wochen verbringen. Von Deutschland aus ist das beliebte Städteziel ideal per Direktflug zu erreichen und bietet Urlaubern einen unvergesslichen Mix aus Sonne, Strand und Stadt. Von kleinen Bars über den berühmten Ocean Drive bis hin zum Wynwood Arts District. Dort sind über 70 Galerien, Museen, Kunstsammlungen und die berühmten Wynwood Walls beheimatet. Reisende bekommen hier einen Vorgeschmack auf Miamis vielfältige Kunstwelt. Von lebensgroßen Wandgemälden des Dalai Lama und Graffiti-Zitaten bis hin zu abstrakten Gemälden und außergewöhnlichen Skulpturen ist Wynwood Walls so einzigartig wie kreativ. Die beliebteste Reisezeit ist am zweiten Samstag jedes Monats während des Wynwood Art Walk. Diese monatliche Veranstaltung verwandelt den gesamten Wynwood Arts District in ein nächtliches Straßenfest und ein Kunstfestival mit Food Trucks, Live-Musik und Kunstgalerien, die bis spät in die Nacht geöffnet bleiben und Getränke verteilen.

In Freizeitparks das innere Kind entdecken

Wer weniger Wert auf das urbane Leben innerhalb Miamis legt oder mit der ganzen Familie reist, der ist in den großen Freizeitparks in Orlando genau richtig. Die zwei bekanntesten sind wohl Disney World und das Universal Resort, das seit Kurzem u. a. „The Wizarding World of Harry Potter“ beheimatet. Disney World wurde bereits 1971 eröffnet und gilt wohl zusammen mit dem Ableger in Paris zu den bekanntesten und größten Freizeitparks auf der ganzen Welt. Dabei umfasst das Resort vier komplette Themenparks – Magic Kingdom, Epcot, Disney’s Hollywood Studios und Disney’s Animal Kingdom.

Neben den vielen Touristen-Hotspots und Ausflugsmöglichkeiten ist Florida vor allem auch eines – der perfekte Ort, um bei strahlendem Sonnenschein zu entspannen und sich bräunen zu lassen. Was bietet sich dabei mehr an als einer der zahlreichen Strände. Neben dem Miami Beach ist hierbei besonders der Florida Hollywood Beach einen Besuch wert - natürlich stets in Kombination mit den herrlichen Strandpromenaden, die direkt zum Verweilen einladen. Wer eine längere Strecke auf sich nehmen will, der wird am nordwestlichen Teil von Tampa mit dem schneeweißen Sand am Clearwater Beach belohnt.

Ein Urlaub in Florida lohnt sich sowohl allein als auch in größeren Gruppen. Genauso vielfältig wie der Bundesstaat selbst sind auch die Ausflugs- und Entdeckungsmöglichkeiten. Wann genau der ideale Reisezeitpunkt ist – darüber sind sich sowohl Experten als auch Reisende uneinig. Während die einen die heißen Sommermonate schätzen, gibt es auch diejenigen, die Florida lieber während der gemäßigteren Wintermonate entdecken. Klar ist dabei aber auch - selbst zwischen November und März ist im Sunshine-State stets mit rund 20 Grad zu rechnen.

Die Disneyworld in Orlando gilt wohl als bekanntester Freizeitpark auf der ganzen Welt. Foto: pixabay

rheinmaintv

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

Kirchen-Piraten in Darmstadt

Schon mal gehört, dass kleine Kinder und fast erwachsene Jugendliche freiwillig und gerne zusammen Zeit verbringen? Bei den Darmstädter Kirchen-Piraten der Martin-Luther-Gemeinde in der Heinheimer Straße ist das ganz normal. Die inklusive Gruppe will zusammen das Kirchenschiff entern, singen, reden, Segel setzen, spielen, experimentieren und den Kirchenschatz erobern. Mitmachen können Mädchen und Jungen ab neun Jahren. Die Begeisterung für das lebendige und vielfältige Miteinander ist spürbar und prägend. Davon ist auch die 14-jährige Sasha, die als sogenannte Teamerin zur festen Crew der Kirchen-Piraten gehört, überzeugt.

Polizeiliche Kriminalstatistik Südhessen

Die Kriminalstatistik des Polizeipräsidiums Südhessen für 2021 setzt den positiven Trend der letzten Jahre fort. So gab es im vergangenen Jahr weniger als 39.000 Straftaten im südlichen Hessen. Das entspricht einem Rückgang von 15,5 Prozent im Vergleich zu 2017. Laut Statistik leben die Menschen im Odenwaldkreis am sichersten. Zurückzuführen ist das auch auf eine hohe Aufklärungsquote. Mit fast 66 Prozent ist sie so hoch wie nie zuvor. Allerdings, auch in Südhessen ist die Zahl der Gewalttaten gegen Einsatzkräfte gestiegen, allein gegen Polizeibeamte waren es 446.

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

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort).
Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD **Institut für Demoskopie Allensbach**
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
Fax: 07533/30 48 · interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

Der verlassene Benny wünscht sich wieder ein richtiges Zuhause

SELIGENSTADT (TSV). Benny wurde zusammen mit einer anderen Katze beim Auszug seiner Menschen einfach zurückgelassen. Anfangs konnten die beiden noch von einer tierlieben Bekannten in einem Außenkeller des Hauses gefüttert werden. Allerdings gab es in dem Haus bald neue Mieter, die die Miezen nicht haben wollten.
Im letzten Herbst wurde der Außenkeller ausgeräumt und abgeschlossen. So saßen die armen Katzen nur noch draußen. Das Katzenmädchen konnte der TSV schnell mitnehmen. Der bald 10jährige Benny war schon von vornherein ängstlicher, aber durch diese Aktion total verstört. Wir brauchten etliche Zeit, bis wir ihn endlich einsammeln konnten. Benny ist ein lieber Kater, aber anfänglich recht scheu. Er braucht etwa 2 Wochen, bis er sich eingewöhnt hat. Dann aber lässt er sich gerne streicheln. Benny sollte in einen

ruhigen Haushalt ziehen, entweder zu einem Paar oder einer Einzelperson. Er braucht auch die Möglichkeit, hinaus gehen zu können, möglichst in einer ruhigen Gegend.
Mehr über Benny erfahren Sie beim TSV Seligenstadt, Tel.: 06182-26626 oder auf der Homepage www.tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV Seligenstadt

Luna

EGELSBACH. Unsere ängstliche Luna sucht Ihre Familie, die ihr hilft, das Leben zu genießen. Ein ebenerdiges zu Hause wäre für sie toll. Luna ist mittlerweile schon ein paar Monate bei uns. Aus der anfänglich schüchternen Dame ist mittlerweile ein Schmusehund geworden, der es liebt mit anderen Artgenosssen Blödsinn zu machen. Luna ist nämlich sehr verträglich mit allen Hunden. Auch Fahrradfahrer und Jogger sind kein Problem für sie.
Menschen, die sie schon länger kennt, werden von ihr auf Schritt und Tritt verfolgt. Und legt man eine Pause ein, liegt Luna ganz dicht bei einem und lässt sich durchknuddeln. Hört man auf, kommt die Pfote und sie signalisiert, dass man weitermachen soll. Leider hat Luna das Problem, dass sie dieses freundliche und anhängliche Wesen, bei fremden Menschen, nicht zeigen kann. Beim Gassi gehen geht sie zwar mit, aber teilnahmslos und mit eingezogener oder hängender Rute. Von ihrer Freude, die Luna tatsächlich bei ihr bekannten Menschen zeigen kann, ist absolut nichts zu sehen. Aus eigener Erfahrung können wir sagen, dass es mindestens 5 Spaziergänge braucht, bis sie so langsam aus ihrem Schneckenhaus rauskommt und ihren wahren Charakter zeigt. Begegnet man im Wald „unheimlichen Gestalten“, kann es aber trotzdem sein, dass Luna den Rückzug antreten will, weil

- Rasse: Schäferhund Mix
- Geburtsjahr: 2018
- Farbe: schwarz braun
- Geschlecht: Weiblich
- Größe: mittelgroß/groß
- kastriert: ja

Foto: Tierherberge-Egelsbach

sie Angst hat. Aber damit kann man ganz gut umgehen und es wird bestimmt noch besser werden.
Wir suchen für Luna einfühlsame Menschen, die ihr die Chance geben, sie erst mal richtig kennen zu lernen und nicht gleich „die totale Begeisterung“ für das eventuell neue Frauchen oder Herrchen erwarten.
Noch ist Luna fit, aber ihr Röntgenbild ist nicht das allerbeste. Deswegen würden wir sie gerne in ein ebenerdiges zu Hause vermitteln.
Kontakt: hunde@tierherberge-egelsbach.de, Telefon: 06103 – 49336.

PORTAS® Clevere Renovierungslösungen

Wir verwirklichen Ihre Wohnwünsche - stilvoll, schnell, sauber, ressourcenschonend:
Ihre Türen werden wieder schön und modern in nur einem Tag.

Mit der Türenmodernisierung von PORTAS können der Stil und das Aussehen sämtlicher Zimmertüren innerhalb kurzer Zeit komplett verändert werden. Die Oberfläche wird mit einem neuen, langlebigen, hochwertigen Kunststoff ummantelt, glatt oder mit Holzstruktur. Die dekorgleichen Zargen sowie moderne Beschläge runden das Bild Ihrer Tür ab.

Portas Ausstellungsstudio Dietzenbach

Assar-Gabrielsson-Straße
63128 Dietzenbach Steinberg (nahe S-Bhf.)

Terminvereinbarung für Studio oder vor Ort 0 60 74 / 404 127 • www.portas.de

Komfort in neuen Dimensionen

(DJD-K). Das Zuhause steht für Behaglichkeit und den Wunsch nach entspannenden Stunden. Die Einrichtung mit natürlichen Materialien und warmen Farben trägt ebenso dazu bei wie der passende Ort zum Hineinkuscheln. Relaxsessel und Sofas sollen das Zuhause nicht nur optisch schmücken, sondern vor allem für einen wohltuenden, rückenschonenden Sitzkomfort sorgen. Hochwertige Modelle von Herstellern wie Ekornes passen sich jedem Benutzer von selbst an. Zu den Besonderheiten zählt etwa das Stressless-Gleitsystem, das es ermöglicht, die Sitzposition allein durch das Körpergewicht zu verändern. Großzügige Sitzlandschaften bieten genug Platz für die ganze Familie und werden dabei ebenfalls hohen Ansprüchen an den Sitzkomfort gerecht. Unter www.stressless.com gibt es mehr Details.

Foto: djd-k/Stressless

Großzügige Sofalandschaften bieten genug Platz für die ganze Familie, der Sitzkomfort lässt sich individuell regulieren.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 9

MARKIERUNG

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

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

Hochherzigkeit		Einzigkeit	Insel vor Spitzbergen	Form von ‚sein' (1. Person)		Muskelkrampf	unterschwellig			deutsche Vorsilbe	griech. Kriegsgott	kaputt		US-Autorin † (Anais)	vierstellige Zahl		Zeichen für Lumen
Zuckerpflanze						grundlegend			12								
Gerede			7			Klostervorsteher				kleiner, dunkler Raum		festes Einkommen					
Warnton							deutsche Popsängerin		nicht für				9		Militärmusik		Abk.: Kilogramm
				kleinlicher Mensch		math. Grenzwert		8				Schneidewerkzeug		Polizeieinheit (Abk.)			
ein Balte			Monitorbildpunkt						babyl. Gott der Weisheit		starkes Seil				1		
				11		Scharnier		Vorname Chagalls					dt. TV-Anstalt				poetisch: Quelle
breiförmige Speise			kleine Kneipe (franz.)		alte Beinbekleidung									Zimmerwinkel		Kultperson	
hochbetagt	ostafrik. Volk	ein Verkehrszeichen					lateinisch: Kunst		10		Oberarmmuskel		Widerhall				
						4		Regelverstoß		riesige Welle							
	6				Verkehrszeichen		röm. Rachegöttin						Safe		populär		
Verdickung		ausgest. Wildpferd		Glasbarsch						Speisenfolgen		Fragment					Wappentier
dünnes Tau, Seil							Postenkette		Zugewinn					Vorsilbe: hindurch			
				ein Borstenwurm		Teil der Glocke					2				‚Mutter d. Armen' † 1997		
ital. Abschiedsgruß	englisch: Läden		Getreidespeicher					kurz für: an das				Verheimlichtes		Fluss d. Gerona			
Variante		3							Seele		Autor der ‚Ilias'						Wettkämpfer (Mz.)
Waldhöhen i. Münsterland						Traubenernte		Vorname Ustinovs † 2004						künstliches Gewässer		röm.: neunzig	
			Pferdezucht		Gesteinsart						zähmen		musik. Intervall				
russischer Strom		zurücktreten						Milieu (engl.)		Gerede, Tratsch							
kleine Deichschleuse					thrak. Reitervolk		Wintersportgerät					Figur bei Kipling				Fette	
Wiesenpflanze	artig, brav	Wasservogel		Haushaltsgefäße									Tanzschritt (franz.)		Umlaut		
						Märchengestalt				deutsche Vorsilbe		Abk.: Postskriptum			Abk.: Landesliga		
Eigenname der Eskimos						Skatausdruck	Kfz-Z. Lübben		Neigung am Berg				5				
Quadrillefigur				ausgesucht, exquisit								chemisches Element					
hervorheben								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Markt

Sammler kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Gardinen, Puppen, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Modeschmuck, Silber, Uhren, Münzen, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Bleikristall, Ferngläser, Perrücken, Möbel, Teppiche, Bilder, Orden, Krüge, Briefmarken, Perlen, Silberbesteck, Leder und Krokotaschen. Auch Wohnungsauflösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Werteinschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende ☎ 069-67704886

Kaufe an: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Mode- und Goldschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Puppen Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Fernglass, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 8-21 Uhr. ☎ 06104 - 9879935

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

Sammler kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 20168617

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

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

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 sicher. www.dachbleche24.de**

ANKAUF Pelze aller Art, Näh- und Schreibmaschinen, Figuren, Leder, Krokotaschen, Schallplatten, Eisenbahnen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. **Täglich, 8-21 Uhr.** ☎ 069-17516793

Stellen

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

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060334,01579-2452024

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Action, Adler, Alldrink, Autohaus Iser, Autohaus Prinzert, JYSK, Expert Klein, Gebrüder Graulich, Globus, Hellweg, Kara Automobile, LIDL, MediMax, Multicycle, Netto, Norma, REWE, Rossmann, Thomas Philipps

EGRO
Direktwerbung GmbH

Zusatzjob ideal für
- Aktive Hausfrauen
- Mobile Rentner
- Selbstständige im AD
- Alle, die ein Auto haben

Wir wachsen und suchen
ab sofort

Kontrolleur (m/w/d)

Sie sind:
- Mobil mit eigenem PKW und übers Handy erreichbar
- Gerne unterwegs und haben Spaß am Umgang mit Menschen
- Durchsetzungsstark bei stets freundlichem Auftreten

Wir bieten:
- Lukrativen Nebenverdienst
- Dauerhafte Beschäftigung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

Bewerben Sie sich hier:
info@egro-direktwerbung.de
oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-0

Weitere Infomationen: www.egro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen

Impressum

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: 806.051
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
Anzeigensatz: Druck- und Pressehaus Naumann
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Preisliste Nr. 29, gültig ab 1. Januar 2022.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener 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 südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

Foto: Freepik

Rezept: Spargelquiche

Im April beginnt die Spargelsaison. Die leckeren Stangen sind vielseitig einsetzbar. Warum nicht mal eine Quiche, eine Art herzhaften Spargelkuchen versuchen?

So geht's:

1. Mehl und Salz mischen, Butter, Ei und Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig kaltstellen.

2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz und Zucker zum Wasser geben. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und die Stangen in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden und halb garkochen. Das dauert circa 6 bis 8 Minuten. Die Spargelstückeaus dem Wasser nehmen uns beiseitestellen.

3. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Speck würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, dann die Zwiebeln hinzugeben und glasig andünsten. Auf ein mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben und abtropfen lassen. Wer lieber eine vegetarische Variante möchte, lässt den Speck einfach weg und dünstet die Zwiebeln in etwas Öl an.

4. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Den Teig aus der Kühlung holen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der Springform (Ø 26 cm) ausrollen. Dabei darauf achten, dass der Teig dünn ausgerollt wird. Anschließend die Springform damit auskleiden und einen circa 5 cm hohen Rand in die Form drücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

5. Die Spargelstücke auf dem Teig verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren. Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, Stärke und Kräuter zum Sahne-Mix geben und nochmals miteinander verrühren. Die Füllung auf den Spargel gießen und den Speck und die Zwiebeln in die Füllung geben.

Das braucht man:

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl
120 g weiche Butter
1 Ei, 2 bis 3 EL Wasser
1 TL Salz
etwas Butter für die Form
etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

3 Eier
1 kg Spargel
(weiß oder grün)
2 rote Zwiebel
200 g Speck
250 g Schmand oder Sahne
150 g geriebener Bergkäse
oder Emmentaler
1 EL Stärke
1 bis 2 EL gehackte Kräuter
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
etwas Zucker

Spenden für mehr Selbstständigkeit

Helfen Sie mit, damit Elian sein Leben im Rolli meistern kann

PFUNGSTADT (TL). Elians Diagnose Hirntumor kam bereits früh. Seine Mutter bemerkte mit anderthalb Jahren, dass sich seine Beine plötzlich ganz schlapp anfühlten. Sie legte den kleinen Elian auf den Wickeltisch, versuchte die Beine zu bewegen und merkte, dass etwas nicht stimmte.

Daraufhin folgten zahlreiche Besuche bei Ärzten und Kliniken. Keiner wusste, was los ist, richtig ernstgenommen fühlten sich die Eltern auch nicht. Die Ärzte hofften darauf, dass das Problem von allein wieder verschwinden würde. Doch Elian konnte seine Beine weiterhin nicht mehr richtig bewegen.

Erst nach zahlreichen Besuchen in der Kinderklinik Heidelberg und einer Magnetresonanztomographie (MRT) konnte herausgefunden werden, dass Elian einen sehr großen Tumor im Spinalkanal hat sowie mehrere Metastasen am Hirnstamm. Die Ärzte gaben ihm kaum eine Überlebenschance.

Trotz schlechter Prognosen gaben seine Eltern nicht auf. Elian musste mehrere Chemoblöcke über sich ergehen lassen. Mit nur zwei Jahren wurde sein komplettes Zentralnervensystem bestrahlt. Der Krebs drückte allerdings so sehr auf die Lendenwirbel, dass er inzwischen komplett querschnittsgelähmt ist.

Niemand dachte, dass der kleine Held so lange überleben würde. Doch inzwischen ist er fünf Jahre alt und die Bilder des MRT zeigen lediglich noch Narbengewebe.

Für seine Eltern ist das Wichtigste, dass ihr Sohn am Leben ist und sie möchten ihm nun ein weitestgehend selbstständiges Leben ermöglichen. Um das Haus barrierefrei umzubauen, braucht die Familie Geld. Die Krankenkasse bezuschusst die Familie lediglich mit 4000 Euro. Doch für einen Treppenlift, ein höhenverstellbares Waschbecken, Schiebetüren oder auch eine ebenerdige Dusche, bedarf es sehr viel mehr Geld, als die Krankenkasse bezuschussen möchte.

Helfen Sie jetzt mit und ermöglichen Sie dem kleinen Elian ein weitgehend selbstständiges Leben. Spenden können Sie auf https://gofund.me/a5cc252f. Die Familie ist für jeden Euro dankbar.

Der kleine Elian ist inzwischen ein super Rolli-Fahrer. Foto: privat

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

mein südhessen

Kein Taschengeld mehr?

Kein Problem!

Werde jetzt Zusteller!

Bewirb Dich jetzt unter
0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp
0 61 04 / 4 97 00

Für Jugendliche ab 13 Jahren.