

mein süd Hessen

Samstag, 19. März 2022

Das Leben in und um Dieburg Nord, Auflage 18.260

mein süd Hessen
auf Facebook

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



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen auf

www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

Die Rentenlücke der Frauen

Deutschland ist unter den
Industrieländern Schlusslicht
beim Gender Pension Gap.
Lesen Sie mehr auf Seite 2.

Foto: djd/Allianz/PhelingsMedia

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

Die Rentenlücke der Frauen

Deutschland ist unter den Industrieländern
Schlusslicht beim Gender Pension Gap.

(DJD). Frauen erhalten nach den neuesten Zahlen der Deutschen Rentenversicherung durchschnittlich 792 Euro gesetzliche Rente pro Monat – bei den Männern sind es im Schnitt 1.266 Euro. Bei der erweiterten Betrachtung des sogenannten Pension Gender Gaps, also der geschlechtsspezifischen Lücke in der gesamten Altersvorsorge, werden neben der gesetzlichen Rente auch die betriebliche Altersversorgung und die private Altersvorsorge berücksichtigt. Hier liegt Deutschland laut der OECD mit einem Gap von mehr als 40 Prozent auf dem letzten Platz innerhalb der Industrieländerorganisation. Zwei Nachbarstaaten stehen deutlich besser da: In Dänemark beträgt das Gap gerade einmal sieben Prozent, in Frankreich sind es „nur“ 36 Prozent. Die wichtigsten Gründe fürs deutsche Renten-Gap: Frauen verdienen im Schnitt in vergleichbaren Positionen 18 Prozent weniger als Männer und arbeiten zudem vielfach in Teilzeit. Vor allem übernehmen Frauen noch immer einen Großteil der Kinderbetreuung und der Pflege von Angehörigen. Dadurch zahlen Frauen im Schnitt zwölf Jahre weniger in die gesetzliche Rentenversicherung ein als Männer.

**Expertin: Es ist nie zu spät
zum Handeln**

Das Bedenkliche an der Lücke in der Altersvorsorge: 80 Prozent der Frauen wissen laut einer Studie von diesem Problem überhaupt nichts und mehr als der Hälfte der Frau-

en ist nicht bekannt, wie hoch ihr Einkommen im Alter tatsächlich sein wird. „Die Auswirkungen dieser Unwissenheit sind gravierend“, so Heinke Conrads, im Vorstand der Allianz Lebensversicherungs-AG verantwortlich für das Ressort Firmenkunden. Was rät die Expertin Frauen? „Sie müssen sich der Lücke in ihrer Altersvorsorge erst einmal bewusst werden.“ Ehepaare beispielsweise sollten dazu ihre Rentenbescheide nebeneinanderlegen, die Unterschiede würden auf einen Blick sichtbar. „In jedem Alter haben Frauen die Möglichkeit, etwas für die Altersvorsorge zu tun. Auch wenn man klein anfängt – Hauptsache man fängt damit an, egal ob privat oder über den Betrieb mit der Unterstützung des Arbeitgebers“, lautet der Rat von Heinke Conrads. Was ihr noch wichtig ist: „Frauen sollten sich gegenseitig Mut machen, in Sachen Altersvorsorge aktiv zu werden. Und Frauen sollten dabei Vorbilder für andere Frauen sein.“

**Den Rentenkompass
nutzen: Damit kann ich
im Alter rechnen**

Um einen Überblick über die eigenen Finanzen zu bekommen, gibt es etwa unter www.allianz.de/rentenkompass einen kostenlosen, umfassenden, digitalen Rentenkompass. Nutzerinnen und Nutzer können damit digitale Rententransparenz gewinnen. Das Tool kann auch von Interessenten verwendet werden, die nicht bei diesem Anbieter versichert sind.



Foto: privat

Doomscrolling

Das Wort zum Sonntag

In der vergangenen Woche habe ich ein neues Wort gelernt: „Doomscrolling.“ „Doom“, von engl. Verderben/Untergang. Es meint, dass ich mich im Internet von einer schlechten Nachricht zur anderen klicke. Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich das tue.

Die Bilder und Nachrichten des Krieges vor unserer Haustür erschrecken, machen unruhig. Bei manch Älterem werden Erinnerungen wach – sei es an Bombennächte oder an die Vertreibungsgeschichte der Familie. Ich spüre eine Ohnmacht und eine Wut zugleich in mir.

Was mich tröstet, sind die vielen Zeichen der Solidarität und auch die vielen ökumenischen Friedensgebete. Ich bin der Überzeugung: Dieses Beten hilft! Alleine schon mir selbst. Es gibt mir einen inneren Frieden. Den brauche ich in dieser Zeit.

Zum Beten möchte ich auch Sie ermutigen: Ob alleine, zu Hause, in einer Kirche, wo auch immer. Suchen Sie diese Begegnung mit Gott! Statt „Doomscrolling“ ein Ausrichten auf ein Höheres: Auf Gottes Licht und seine Gerechtigkeit und Wahrheit.

Ungewöhnlich für einen Zeitungsimpuls, aber ich möchte Ihnen ein Gebet von Frère Alois aus Taizé vorschlagen – ein Gebet für Sie und ein Gebet für den Frieden. Halten Sie inne, wenn Sie mögen entzünden Sie eine Kerze, richten Ihren Blick auf ein Kreuz oder eine Ikone und sprechen Sie mit Gott – vielleicht mit diesen Worten:

*„Du liebender Gott,
fassungslos stehen wir vor
der Gewalt auf unserer Welt;
besonders in diesen Tagen –
angesichts des Kriegs in der
Ukraine.*

*Gib uns die Kraft, solidarisch
denen nahe zu sein, die betroffen
sind und in Angst leben.*

*Steh all denen bei, die in diesem Teil
der Welt besonders auf Gerechtigkeit
und Frieden hoffen.*

*Sende uns den Heiligen Geist,
den Geist des Friedens, damit die
Politiker ihre Entscheidungen
in großer Verantwortlichkeit treffen.
AMEN“*

**Frank Blumers
katholischer Pfarrer
in Groß-Zimmern
und der Pfarrgruppe Otzberg**



Das Gender Pension Gap gar nicht erst entstehen lassen und frühzeitig in Sachen Altersvorsorge aktiv werden.

Foto: djd/Allianz/pixselstock

Impfen hilft.

Jetzt auch mit neuem Impfstoff.



Wir helfen bei Fragen:



116 117
corona-schutzimpfung.de



Die
Bundesregierung

Band 7 räumliche Verflechtungen als Download

Statistik konkret

DARMSTADT-DIEBURG (PM). Der vorliegende siebte Band der Schriftenreihe Darmstadt-Dieburg Statistik konkret befasst sich mit den räumlichen Muster, die sich durch die Alltagsmobilität der Bevölkerung ergeben. Bei jeder alltäglichen Bewegung, wie dem Weg zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkauf, schafft die Bevölkerung eine Verbindung zwischen ihrem Wohnort und ihrem Zielort. Wo viele Personen die gleichen Zielorte haben, bilden sich Muster heraus. In Band 7 werden die dadurch entstehenden räumlichen Verflechtungen innerhalb des Landkreises Darmstadt-Dieburg sowie die Verflechtungen des Landkreises mit anderen benachbarten Kreisen und kreisfrei-

en Städten dargestellt. Hierfür wurden verschiedene Datensätze ausgewertet und eine schriftliche Befragung der Bürgermeisterinnen und Bürgermeister durchgeführt. Die Synthese der Ergebnisse ergab individuelle Verflechtungsprofile für die einzelnen Kommunen im Landkreis. Diese Profile zeigen die durch die Analyse festgestellte Intensität der Beziehungen der Bevölkerung zu einzelnen Städten und Gemeinden an. Hierdurch war es anschließend möglich Räume zu definieren, in denen enge wechselseitige Beziehungen zwischen Kommunen bestehen oder in denen die allgemeine räumliche Ausrichtung ähnlich war. „Durch die Analyse der Verflechtungen werden

Ähnlichkeiten und Unterschiede in der räumlichen Orientierung der Bevölkerung verschiedener Kommunen sichtbar gemacht. Hierdurch entsteht die Möglichkeit, sich in Politik und Gesellschaft vermehrt an den Raumbezügen der Bevölkerung zu orientieren“, erläutert Landrat Schellhaas. Das Heft enthält zunächst einen theoretischen Teil, der sich allgemein mit Alltagsmobilität von Menschen und mit vorgegebenen Raumstrukturen durch die Raumordnung und naturräumliche Rahmenbedingungen befasst. Anschließend werden die ausgewerteten Daten zu Pendelverflechtungen, Wanderungsverflechtungen und Schulortwahl ab der fünften Klasse im Hinblick auf

dadurch entstehende räumliche Beziehungen dargestellt. Ergänzt wird dies durch eine Betrachtung der bestehenden Vernetzung durch überörtliche Straßen und den ÖPNV. Es folgen die einzelnen Verflechtungsprofile der kreisangehörigen Städte und Gemeinden und die Zusammenführung dieser Profile für die Definition räumlicher Cluster innerhalb des Landkreises. Abschließend werden verschiedene sich ergebende Herausforderungen dargestellt, die sich durch räumliche Verflechtungen ergeben oder die sich für bestehende räumliche Verflechtungen stellen. Die Ergebnisse können zum Beispiel als Grundlage für eine Anpassung von bereits bestehenden Angeboten an die gelebten Räume der im Landkreis wohnenden Menschen dienen. Band 7 kann im Internet unter www.ladadi.de/kreisstatistik heruntergeladen werden.

-ANZEIGE-



Gute Idee!

Der Schulabschluss steht für viele junge Leute vor der Tür. So mancher hatte große Pläne: ein Studium, vielleicht ein Auslandsjahr oder eine Ausbildung. Aber neben anderen Dingen hat Corona auch das gründlich durcheinandergebracht. Einige haben aber auch einfach noch keine Vorstellung, was man beruflich machen könnte. Oder aber der Abschluss hat trotz guter Vorsätze nicht so geklappt, wie man das geplant hat.

Wenn Sie jemanden kennen, auf den diese Beschreibung passt: Kinder, Nichten, Neffen oder Enkel – dann haben die Johanniter eine prima Idee: ein Jahr sinnvoll überbrücken im freiwilligen sozialen Jahr. In Dieburg besteht die Möglichkeit das FSJ im Fahrdienst und

der Abteilung Ausbildung zu verbringen. Außerdem gibt es noch begehrte Plätze in unserer KiTa Muggelburg. Das Motto heißt: Zeit gewinnen und dabei Gutes tun.

Die Fakten: Johanniter zahlen mit Zuschlägen 530 Euro monatlich, gewähren 29 Tage Urlaub und 25 Tage Fortbildungen. Die Sozialabgaben werden übernommen und der Anspruch auf Kindergeld besteht weiter für die Dauer des FSJ.

Auch von Vorteil: einige Ausbildungsberufe oder Studiengänge erkennen die Zeit als Praxisjahr oder Vorpraktikum an und außerdem dient das FSJ als Nachweis einer beruflichen Tätigkeit zur Erfüllung der Fachhochschulreife. Einzige Zugangsvoraussetzung ist der Führerschein Klasse B. Die Arbeit ermöglicht Einblicke in die Aufgaben der Johanniter und nicht wenige sind nach der Zeit geblieben. Eben besser für alle, wie wir Johanniter gerne sagen.

Mehr Informationen oder auch der Möglichkeit, sich direkt zu bewerben findet man hier:

www.juh-da-di.de – in der Rubrik Mitarbeiten&Lernen ist die Anzeige auf die man sich auch direkt bewerben kann.

Bei Rückfragen wendet man sich an Verwaltung.darmstadt-dieburg@johanniter.de – Telefonisch steht Markus Staudt bereit. Man erreicht ihn unter 06071/ 2096-0.

Also los – worauf wartest du noch?

Ein Jahr, das dich prägen wird wartet auf dich!



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Für unsere Spielhalle in
Dieburg,
Gewerbestr. 1

suchen wir **Servicepersonal**

in **Voll- und Teilzeit** für den
Wechseldienst an allen
Wochentagen.

– Was wir Ihnen bieten –

- Sonderzuschläge
- Kinderbetreuungszuschuss
- Prämien
- Betriebl. Altersvorsorge

Tel. Bewerbung Mo.-Fr. 9-16 Uhr

07666 - 88 48 550

www.play-point.net
job@hami-automaten.de

Der Sialex® Ring – Gute Nachricht für alle Hausbesitzer!

– Anzeige –

Die 10.000-fach bewährte Lösung gegen Kalk und Rost aktuell zu attraktiven Sonderkonditionen

Der Sialex® Ring aus dem Hause der Phoenix Ring Manufaktur mit ihrem Sitz in Erbach im Odenwald (detailliertere Informationen zu diesem System erhalten Sie unter www.sialexring.de) schützt Leitungen und Geräte wie Kaffeefüllautomaten, Wasserkocher, Wasch- und Spülmaschinen dauerhaft vor **Kalk, Rost, Oxydation und Lochfraß**. Und das vor allem auch bei älteren und schon bereits zugesetzten Leitungen!

Er ist somit der bewährte und ideale Helfer für alle Haushalte, gerade in den großflächigen Hartwasser-Regionen Südhessens mit teils sehr hohen Wasserhärtegraden.

Und das Ganze komplett **ohne Chemie, absolut umweltfreundlich, wartungsfrei** und nahezu **ohne jegliche Nebenwirkungen**.

Auch wenn das im Odenwald hergestellte System von vielen zufriedenen Kunden wegen seiner praxiserprobten Ringform und den einhergehenden Veränderungen im Wasser häufig als „Zauber-Ring“ bezeichnet wird, legt der regionale Hersteller größten Wert darauf, dass es eben genau das nicht ist. Vielmehr ist es ein seit 2006 weltweit in Industrie und privatem Haushalt 10.000-fach bewährtes und hoch angesehenes System, welches bekannte physikalische Prinzipien als Ausgangspunkt der Wirkung und Funktion sich zu Nutze macht. Kalkablagerungen werden dauerhaft abgebaut und neue vermieden. Weitere Rost-, Oxydations- und Lochfraß-Bildung beendet.

Praxisbeispiel aus der Region

Ganz konkret spricht sich u. a. Herr Breuer für den Sialex® Ring aus. Im Juni 2013 wurde

ein Sialex® Ring in seinem ca. 60 Jahre alten Privathaus verbaut. Unmittelbar konnten Verbesserungen in allen tagtäglichen Bereichen festgestellt werden: So mussten seitdem keine Perlatoren und Duschbrausen ausgetauscht bzw. entkalkt werden, der Rückspülfilter ist heute nicht mehr rostrot und auch Wasserhähne in weniger benutzten Bereichen funktionieren nach wie vor tadellos.

Kritische Leser mögen nun sagen, dass dies ja alles subjektive Empfindungen sind, die keinerlei Wert haben. Doch nun der handfeste Beweis: Nach vielen Jahren wurde die Wasserzuleitung zum Haus erneuert, wobei u. a. die alte Wasserleitung vor dem Sialex® Ring ersetzt wurde. Und siehe da: der Leitungsabschnitt vor dem Ring nahezu von Kalk zugesetzt, hinter dem System und somit in vollem Wirkungsbereich des Wasserbehandlungssystems fast wie neu – ziemlich gut, findet der Kunde. Er „findet das Teil ziemlich genial“ und empfiehlt Sialex® immer noch weiter – bis heute und auch 8 Jahre später noch!

Fazit: Wellness für Haus und Geldbeutel!

Ähnliche Erfahrungen werden überall auf der Welt und in allen Bereichen, bzw. Anwendungen wo Wasser fließt, gemacht. So verlassen sich mittlerweile Luxus-Ressorts und Restaurants in Mexiko, produzierende deutsche Unternehmen, ganze Hotelketten auf Kuba, die größte Brauerei der Welt (China), die Automobilhersteller Honda und Toyota und riesige Einkaufszentren in Thai-

land sowie ganze Flughäfen weltweit auf die verlässliche Wirkung des Sialex® Ringes.

Sven Gagel – Geschäftsführer des Odenwälder Unternehmens und Entwickler des Sialex® Ringes – sieht die Entwicklung seiner Unternehmung daher mit großer Freude und fühlt sich in seiner nachhaltigen und kundenorientierten Vorgehensweise bestätigt.

Nachhaltigkeit

Auch das Thema Nachhaltigkeit wird bei den Wasserexperten nicht nur vorgelebt, sondern nachweislich auch umgesetzt. Mit dem dauerhaften Entfernen von Kalkablagerungen durch Sialex® wird nämlich der Wirkungsgrad von wasserführenden Geräten (z. B. Kaffeemaschine) und Maschinen optimiert und der Energiebedarf und somit der CO₂-Ausstoß deutlich reduziert.

Denn mit jedem einzelnen privaten Heißwasserkocher, jedem Boiler, der frei von Kalkablagerungen effektiver und energiesparender ist, reduziert der Sialex® Ring durch Energieeinsparungen CO₂-Emissionen und leistet somit aktiv einen Beitrag, der globalen Erderwärmung entgegenzuwirken.

Kostenfreie Testphase – ohne Risiko

Sie möchten sich ebenfalls von der Wirkung des Sialex® Ringes überzeugen und sich Ihr eigenes Bild machen?

Sie möchten Näheres zu dem kostenlosen und absolut unverbindlichen 4-wöchigen Praxistest erfahren?

Sie möchten die aktuellen Sonderkonditionen mit allen Vergünstigungen kennenlernen? Dann kontaktieren Sie doch einfach die Odenwälder Experten. Melden Sie sich hierzu einfach unter test@sialexring.de oder telefonisch unter **06062/91031-41** oder aber direkt bei Herrn Link, unserem langjährigen Kundenberater, unter **0151/19 463 185** an.

Keine Katze im Sack, eine faire Testmethode, fertig!

Jeder Interessierte, der die Testmöglichkeit in Anspruch nimmt, wird mit jeweils einem Sialex® Ring in der entsprechenden Größe für vier Wochen kostenfrei ausgestattet. Innerhalb der Testzeit haben Sie dann als Interessent die faire Möglichkeit, die Wirkung des Systems in den eigenen vier Wänden und aufs Genaueste zu überprüfen.

Erst wenn Sie vollends überzeugt sind, erfolgt eine Berechnung. Andernfalls würde das uneingeschränkte Rückgaberecht greifen und das System rückstandslos und ohne jegliche Kosten und Dreck wieder abgebaut werden.

Kleines Dankeschön für alle Testhaushalte

Als kleines Dankeschön erhält jeder Haushalt, der nach der Testphase den Wasser- und Systemoptimierer übernimmt, zusätzlich ein Jahreslos der „Aktion Mensch“.

Sie haben dadurch nicht nur die Möglichkeit auf hohe Gewinne, sondern zusammen sorgen wir auch dafür, dass „DAS WIR GEWINNT“. Eine tolle Sache, wie wir finden!

Der Sialex® Ring setzt seine Erfolgsgeschichte unbeirrt fort!

Mit Wasser gegen Kalk, Rost, Oxydation und Lochfraß

Das eingespielte Team – der Sialex® Ring und Ihr Wasser – bewirkt sowohl in Privathäusern, Eigentümergemeinschaften, Mietwohnungen, Industrie usw. eindrucksvoll:

- Leitungen und Haushaltsgeräte von Kalkablagerungen dauerhaft zu befreien und frei zu halten.
- Kalk auf Oberflächen angenehm leicht zu entfernen.
- Rost, Oxydation und Lochfraß in Eisen-/Kupferleitungen sicher zu stoppen.

Sicherheit: Sparen Sie sich teure Schäden, Ärger, Kosten, Arbeit und Zeit. Einfach und bequem. Ohne Wartung und Folgekosten. Keine Verbrauchsmaterialien!



Hans-Walter Link

Phoenix Ring Manufaktur
Haisterbacher Strasse 7 • D-64711 Erbach / Odenwald
Tel.: 06062/910 31-41 • Fax: 06062/910 31-42
Mobil: 0151 / 19 463 185 (Herr Link direkt)
test@sialexring.de • www.sialexring.de

Unseren Kunden geben wir unser Versprechen:

Ohne Risiko: Kein Kauf ohne zuvor vorgeschalteten kostenlosen 4-Wochen-Test.

Absolut unverbindlich. Keine Katze im Sack!

Aber nicht nur national, sondern auch international sind das große Probleme.

Ganz speziell in der Industrie aller Größen und Branchen sind wir stark vertreten und seit Jahren erfolgreich.

Besonders betroffen: Wärmetauscher, Kühlsysteme, Leitungen und Anlagen u.a.m.

Die explosionsartige erfolgreiche Entwicklung in den Märkten von Süd- und Mittelamerika, China, Thailand etc. bestätigt unter anderem unseren kontinuierlichen Weg.

Echte Problemlösungen, erhebliche Arbeits-, Zeit- und Kostenersparnisse ohne Produktionsunterbrechung und Wartung.

Top-Unternehmen mit besten Referenzen!

Höchste internationale Auszeichnungen!

NUR JETZT!

Bei Übernahme nach Ihrer Testphase erhalten Sie als kleines Dankeschön ein Glückslos der **Aktion Mensch**! „DAS WIR GEWINNT“

€60

Gutschein

Je Kauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar.
Keine Barauszahlung möglich!

Aktionszeitraum: bis zum 15.4.2022

Energiespartipps für die Küche

So wirken Sie steigenden Energiekosten entgegen

Steigende Preise für Strom, Heizung und Treibstoff sorgen für immense finanzielle Belastungen im privaten Haushalt. Um den Anstieg der Kosten in Grenzen zu halten, kann man auch den Verbrauch reduzieren. Das ist häufig einfach möglich, ohne auf Komfort zu verzichten. Wir geben euch heute zehn Tipps, wie ihr eure Energiekosten in der Küche mit einfachen Tipps reduzieren könnt.

1. Mit einem Deckel kochen

Das Wasser kocht im Topf langsam, der Deckel ist unten, damit man alles im Blick hat. Aus Energiesicht ein Fehler. Denn mit einem Deckel kocht das Wasser schneller, man spart Energie. Das summiert sich auf rund 25 Euro im Jahr.

2. Restwärme nutzen

Die Nudeln sind fast fertig, der Kuchen braucht noch 10 Minuten? Dann am besten direkt die Wärmequelle ausschalten, egal ob Kochfeld oder Backofen. Die Restwärme genügt, um die Speise fertig zuzubereiten. Die Ersparnis liegt bei rund 25 Euro im Jahr.

3. Ohne vorheizen kochen

Auch, wenn es im Rezept steht. Wenn der Backofen bereits läuft, hat er bereits Temperatur, die hilft, das Gericht fertig zu kochen. Deshalb die Zeit nutzen, und nicht warten, bis die finale Kochtemperatur erreicht ist. Auch hier liegt die Ersparnis bei rund 25 Euro im Jahr.

4. Energiebewusst kochen

Viele Kochrezepte sind schlicht und ergreifend nicht energiefreundlich. Sollen die Zutaten nacheinander angebraten werden, dann kann das lange dauern. Derweil heizt das Kochfeld und verbraucht Energie. Lieber vorher überlegen, was auch zusammen in den Topf kann. So lässt sich die Kochzeit halbieren und sogar bis zu 100 Euro im Jahr sparen.

5. Kühlschranktür schließen

Nur schnell die Milch aus dem Kühlschrank holen, sie verwenden, und zurückstellen. Bleibt

dabei die Tür offen, kostet das Geld. Kalte Luft ist schwerer als warme Luft und „fällt“ aus dem Kühlschrank. Das Gerät muss also wieder herunterkühlen. Deshalb immer schließen und dabei etwa 15 Euro im Jahr sparen.

6. Kühlschrank abtauen

Auch mit diesem Tipp lässt sich die Energie im Kühlschrank sparen. Wird das Gerät regelmäßig abgetaut, senkt das den Energieverbrauch. Es hat außerdem den positiven Nebeneffekt, dass dadurch der Kühlschrank gereinigt wird. So bleiben Lebensmittel in ei-

ner sauberen Umgebung länger haltbar. Dadurch lassen sich einerseits 10 Euro im Jahr sparen, andererseits landet weniger in der Mülltonne.

7. Nichts Warmes in den Kühlschrank

Das Abendessen ist beendet und im Topf ist noch etwas für den nächsten Tag? Dann muss es gekühlt werden. Wer aber das warme Essen in den Kühlschrank stellt, sorgt für einen erhöhten Energieverbrauch. Deshalb die Speisen erst vollständig abkühlen lassen und danach in den Kühlschrank stellen.

8. Mit der Maschine spülen

Die Spülmaschine ist in der Regel deutlich effizienter als das Spülen mit der Hand. Vorausgesetzt, man nutzt sie vollständig und im Energiesparmodus. So lassen sich schnell rund 150 Euro im Jahr sparen.

9. Den Wasserkocher richtig nutzen

Mit einem Wasserkocher ist das Wasser schnell erhitzt. Das sagt der Name schon. Damit es schnell geht, benötigt er viel Energie. Darum sollte man vorab die Menge des benötigten Wassers abmessen und dann in den Wasserkocher geben.

„Wir haben gut lachen,

denn bei der **Polsterwelt Schmidmeier** wurden wir bestens beraten.

Ganz persönlich und mit **viel Gespür für unsere Wünsche.**

Auch der Preis war für uns der günstigste. “



Sonderstudios in
Babenhausen und
Bad Soden-Salmünster



Erleben Sie das
überzeugende Angebot:
Von Sondergrößen für
kleine Räume, bis zu
großen Wohnlandschaften!
Wählen Sie aus einer
einzigartigen Stoff-
und Lederauswahl.

Polstergarnituren

Fernsehsessel

Funktions-Sofas

Boxspring-Betten

Matratzen

Polsterwelt Schmidmeier

Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

63628 Bad Soden-Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof,
Tel: 06056-91670

Wir sind gerne für Sie da:

Mo. bis Fr. 10 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr
www.polsterwelt-schmidmeier.de

64832 Babenhausen

Aschaffener Str. 110,
an der B26, Tel. 06073-61750



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

Der Abschied von bunten Tattoos?

In Deutschland hat rund jeder fünfte mindestens ein Tattoo. Bei den Tätowierten sind vor allem bunte Motive beliebt. Doch die farbigen Kunstwerke auf der Haut könnten schon bald Geschichte sein, denn eine neue EU-Verordnung macht Tätowieren derzeit das Leben schwer. Auch Adrian Neumann, in dessen Offenbacher Studio es seit dem 04. Januar deutlich farbloser zugeht, leidet unter dem Verbot von über 4000 Chemikalien. Denn viele von ihnen sind auch in den bisher verwendeten Tätowierfarben enthalten.

Die neue Nahversorgung

Wie sieht die Landwirtschaft der Zukunft aus? Antworten auf diese Frage liefert möglicherweise der Food & Energy Campus in Groß-Gerau. Er kombiniert Bio-Landbau mit Energiegewinnung und will mit einer nachhaltigen Landwirtschaft Lösungen für die Klimakrise anbieten und neue Wege der Nahversorgung aufzeigen. So erzeugt die Biogasanlage Energie in Form von Wärme und Strom, die wiederum zum Anbau von Lebensmitteln genutzt wird. Seit letztem Jahr gibt es auf dem Gelände Wachstumscontainer, in denen Kräuter wie Basilikum, Petersilie und Dill hydroponisch angebaut werden. Das heißt: Die Pflanzen wachsen in einem Gemisch aus Wasser und darin gelösten Nährstoffen.

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

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

Internet: www.draht-weissbaecker.de

Email: draht@weissbaecker.de

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

Tiere der Woche

Bobby

Tiere in Not Odenwald e. V.



Der imposante Kuvasz Bobby ist eine Privatabgabe. Kuvasz heißt so viel wie Wächter oder Beschützer und dafür wurde diese Rasse ursprünglich auch gezüchtet. Große, mächtige wehrhafte Hunde, die selbstständig ihre Herde, Haus und Hof unbestechlich bewachen. Fremden gegenüber sind sie ablehnend und misstrauisch. Das ist auch durch Erziehung nur be-

dingt beeinflussbar, denn der Kuvasz ist zwar hochintelligent, aber er trifft seine Entscheidungen alleine: er ist kein Schäferhund, der unbedingt für seinen Menschen arbeiten möchte. Kein Hund für das Familienleben im Reihenhaushaus, wo ständig Besuch kommt oder Nachbarn am Zaun entlang laufen. Der Kuvasz braucht erfahrenen Halter, am besten mit der Aufgabe, die der Hund so gut kann, nämlich ein großes Grundstück bewachen. Bobby ist im November 2020 geboren und noch lange nicht erwachsen im Kopf. Einige Dinge wurden Bobby schon richtig gut beigebracht, doch es gibt auch viele Baustellen, die es jetzt mit Geduld zu bearbeiten gilt.

Wenn Sie einmal Bobby kennenlernen möchten können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

Wir bitten um ihr Verständnis, das Aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO e.V.



Luna

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

Luna (w, 11 J., 40 cm, 8 kg) ist eine liebe aufgeweckte Hündin der man ihr Alter nicht anmerkt. Sie liebt lange Spaziergänge wobei sie flott unterwegs ist. Luna ist einfach ein Schatz, sehr verträglich mit Kindern und Erwachsenen und selbstverständlich auch mit anderen Hunden. Sie ist sehr lieb, anhänglich, verschmust,

fröhlich und voller Lebensfreude und kommt auch mit Katzen klar.

Sie ist geimpft, gechippt und kastriert und befindet sich auf einer Pflegestelle in Riedstadt.

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

Foto: HTB e.V.

Das Heizsystem selbst bestimmen

Dezentrale Lösungen können für Klimaschutz und Geldbeutel oft effizienter sein



Fernwärme ist kein ökologischer Selbstläufer

Wie gut Fernwärme unter ökologischen Gesichtspunkten abschneidet, hängt vor allem davon ab, wie sie erzeugt und welcher Brennstoff dabei genutzt wird, automatisch ist sie daher nicht umweltfreundlicher. Die Haushalte selbst können in jedem Fall keine individuelle Heizungs- und Ofentechnik mehr wählen, eine Kündigungsoption gibt es bei Fernwärmeverträgen in der Regel nicht. Auch bei Preiserhöhungen ist ein Anbieterwechsel oftmals ausgeschlossen, die einzige Alternative ist ein Umzug. „Verbraucher müssen die vorgegebenen Preise akzeptieren und können von Einkaufs- und Bevorratungsvorteilen wie regional verfügbarem Holz oder diversen staatlichen Förderungen nicht profitieren“, erklärt Colin Rokossa, Sprecher der Allianz Freie Wärme. Mehr Informationen zum Thema gibt es unter www.freie-waerme.de. „Fernwärme ist keineswegs ein öko-

logischer und bezahlbarer Selbstläufer, denn der Anteil erneuerbarer Energien daran sowie Kostenersparnisse sind nicht garantiert“, betont Colin Rokossa.

Mit frei wählbaren Heiztechniken auf erneuerbare Energien setzen

Mit einer dezentralen Lösung können Haushalte dagegen auf flexible, effiziente Heizungs- und Ofentechniken unter Einbindung vielfältig kombinierbarer Energien wie Holz, Bio- beziehungsweise synthetische Brennstoffe und Sonne setzen, Energie sparen und dadurch CO₂-Emissionen effektiv reduzieren. „Bauherren und Haushalte, denen von der Kommune ein Wärmenetzanschluss in ihrem Wohnviertel neu angeboten wird, sollten diese Verträge genau prüfen, eher bei ihrer individuellen Heizungstechnik bleiben und sich alle Optionen offenhalten“, so der Ratschlag von Colin Rokossa.

(DJD-K). Klimaschutz ist in aller Munde, denn die derzeitigen Prognosen der Experten sind dramatisch: Wenn der Treibhausgasausstoß nicht deutlich gesenkt wird, könnte die Durchschnittstemperatur auf der Erde bis zum Jahr 2100 um weitere fünf Grad steigen – mit fatalen Folgen. Nicht nur Staaten sind dabei gefordert, sondern jeder einzelne Haushalt. Vor allem im Gebäudebereich gibt es in Deutschland noch viel Potenzial, CO₂-Emissionen zu reduzieren und

damit auch Kosten einzusparen. Moderner Heizungs- und Ofentechnik unter Einbindung erneuerbarer Energien kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Allerdings können immer mehr Bauherren, Haus- und Wohnungsbesitzer aufgrund von Zwangsvorgaben nicht mehr frei über ihre Heizungstechnik und damit auch über die Art des bevorzugten Energieträgers entscheiden, sondern sind an zentrale Fernwärmenetze und -verträge langfristig gebunden.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 10

G	R	E	B	E	F	U	N	D	A	M	E	N	T	A	L
O	N	D	I	T	A	B	T	R	F	I	X	U	M		
S	I	G	N	A	L	T	G	E	G	E	N	S			
E	S	T	E	N	L	I	M	E	S	K	M	E	K		
M	A	P	I	X	E	L	L	S	T	R	A	N	G		
P	U	E	R	E	N	M	A	R	C	H	A	R	D		
T	T	D	G	A	M	A	S	C	H	E	S	B			
B	A	K	E	A	R	S	E	E	C	H	O				
S	T	E	I	N	A	L	T	D	B	R	E	C	H	E	R
W	U	L	S	T	E	F	U	R	I	E	K	I	N		
T	T	S	N	O	O	K	Z	E	T	E	I	L			
S	T	R	I	C	K	U	M	E	H	R	D	I	A		
C	I	A	O	H	K	L	O	E	P	P	E	L	G	A	
R	S	I	L	O	A	N	S	T	E	R					
S	P	I	E	L	A	R	T	U	H	O	M	E	R		
H	A	A	R	D	P	E	T	E	R	H	A				
D	O	N	P	L	O	E	S	H	S	E	X	T			
P	G	E	H	E	N	Y	K	L	A	T	S	C	H		
S	I	E	L	S	S	C	H	I	K	A	A	L			
S	S	G	E	S	C	H	I	R	U	O	E				
K	L	E	T	T	E	F	E	E	R	P	S	E	T		
I	N	U	I	T	N	G	E	F	A	E	L	L			
E	T	E	R	L	E	S	E	N	S	E	L	E	N		
B	E	T	O	N	E	N									

APPLAUDIEREN

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

Besuchen Sie unser Online-Portal
www.rheinmainverlag.de



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 Wohnungsaufösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Wertschätzung. Tögl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende ☎ 069-67704886

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

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

Helles Lager/ helle Werkstatt in Neu-Isenburg, ebenerdig, abgeschl. Innenhof, 135 m², 640€ mtl. + NK + KT, ☎ 06102 - 800123 (AB)

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.

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

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, Ferngläser, Perrücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Wohnungsaufösungen. Kostenlose Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 8-21 Uhr. ☎ 06104 - 9879935

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 Wohnungsaufösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 20168617

Sammler mit jahrelanger Erfahrung: Suche Lampen, Perrücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 06031 - 7768934

Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen Daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

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

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

▶ Stellen

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Bauzentrum Andre & Oestreicher, Burger King, JYSK, Expert Klein, Globus, LIDL, Multicycle, Netto, Norma, Polster Aktuell, Raths Apotheke, Rewe, SIST Körperformen Sport & Fitness Dreieich, 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.eegro-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 Druck- und Pressehaus Naumann

und Druck: GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Anzeigenatz: 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 aufgegebenen Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

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



Vorsorge – Gemeinsam sind wir stärker!

Darmkrebsvorsorge – rettet Leben

Aktion „Langener Darmkrebsvorsorge 2022“ zum Darmkrebsmonat MÄRZ

Wussten Sie, dass der erste Schritt zur Darmkrebsvorsorge ein einfacher Stuhltest sein kann? Wir halten die Teströhrchen in der Klinik für Sie bereit und versenden Sie auf Wunsch gerne!

Seien Sie mutig und melden Sie sich an:

Anmeldung und Informationen:
Tel. 06103 / 912 – 61 226
a.bukvarevic@asklepios.com



Klinik Langen

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com

ENTEKA UNTERSTÜTZT DIE REGION.*

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT



Zum 19. April eröffne ich in Darmstadt/Innenstadt eine

gynäkologische Privatarztpraxis

für Privatpatienten und Selbstzahler

Dr. med. Irene Münkhoff

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Kirchstraße 21, 64283 Darmstadt

tel.: 0173 9134773

mail: irene.muenkhoff@t-online.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Terminvereinbarung ab sofort möglich.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

ANZEIGE

Leichte Käse-Crostini mit Grillgemüse für Frühling und Sommer

Der Frühling ist da und mit ihm erwacht auch die Lust auf leichte Gerichte, frischen Geschmack und Dolce Vita. Zum Beispiel: Crostini mit der Weichkäsespezialität Fiorella di Tomino aus der Käsetheke, kreiert von Sarah Zahn vom Blog *Knusperstübchen*.

Die Fiorella di Tomino gewinnt ihre Liebhaber mit ihrem sahnig-frischen Schmelz, der in eine sanfte, besondere Cremigkeit übergeht. Für die Crostini zunächst die Marinade anrühren. Hierfür 1 – 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Basilikum und 4 Zweige Rosmarin fein hacken, 1 TL Oregano, 1,5 TL Chiliflocken, 1 Msp. Paprikapulver edelsüß und den Abrieb einer halben Zitrone zugeben und mit 100 ml Olivenöl verrühren. Ein Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Mit der Hälfte der Marinade einreiben. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Brotscheiben

5 – 7 Minuten rösten. Derweil 100 g grünen Spargel der Länge nach halbieren, eine Zucchini in dünne Streifen schneiden und mit der Hälfte der restlichen Kräuter-Öl-Mischung marinieren. Dann von allen Seiten grillen. 100 g Kirschtomaten halbieren und mit der restlichen Marinade mischen. 200 g Fiorella auf den Brotscheiben anrichten, Grillgemüse und Tomaten darauf verteilen.

Weitere inspirierende Rezepte gibt es unter www.lust-auf-kaese.de.



Foto: Fiorella di Tomino

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.



Dr. Alexander Buia, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, und Thoraxchirurgie.

Foto: Asklepios Langen

Darmkrebs-Vorsorge rettet Leben!

Vorsorge-Aktion in der Asklepios Klinik Langen

LANGEN (PM). Pro Jahr erhalten ca. 60.000 Menschen in Deutschland die Diagnose „Darmkrebs“ und Darmkrebs bleibt eine der häufigsten Todesursachen bei uns. Je früher er entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Deshalb führt das Team um Dr. Alexander Buia, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, und Thoraxchirurgie an der Asklepios Klinik Langen, jedes Jahr eine Vorsorgeaktion im März durch, die zunächst ohne eine anstrengende Darmspiegelung auskommt. Die Klinik gibt die Sets für den innovativen Test zur Vorsorgeuntersuchung an Interessierte gratis ab. Der immunologische Stuhltest ist unkompliziert anzuwenden und gewährleistet den sicheren Nachweis, ob sich Blut im Stuhl befindet oder nicht.

Jedes Jahr werden ca. 800 Stuhltests von der Langener Asklepios Klinik kostenfrei ausgegeben. Die Erfahrung zeigt, dass rund 8 Prozent der, in der Klinik ausgewerteten Proben positiv sind, da Blut in den Stuhlproben gefunden wurde. Erst in diesen Fällen wird dann eine Darmspiegelung (Koloskopie) vorgenommen. Bisher wurden pro Jahr jeweils bei ca. 12 dieser Patienten Vorstufen von Darmkrebs festge-

stellt und operiert, die ansonsten unentdeckt geblieben wären.

„Wir konnten dank des frühzeitigen Eingriffs bei all diesen Patienten eine Darmkrebserkrankung im Frühstadium erkennen, operieren und ihnen in der Regel eine sehr gute Prognose stellen. Ohne diese Vorsorgeuntersuchung wären diese Krebserkrankungen möglicherweise jahrelang unentdeckt geblieben was eine Chance auf Heilung extrem gemindert hätte“, so Dr. Buia.

**So einfach kann der Stuhltest
jetzt durchgeführt werden**

Unter folgender Telefonnummer kann sich jeder anmelden, um den kostenlosen Test in der Klinik abzuholen oder sich zusenden zu lassen: 06103-912-61226. Auch per E-Mail kann die Anmeldung unter a.bukvarevic@asklepios.com erfolgen. Das Teströhrchen muss dann mit der Probe wieder in der Klinik abgegeben werden und wird dort ausgewertet. Das Testergebnis leitet die Klinik an den jeweiligen Haus- oder den Facharzt weiter, der dann alle weiteren eventuell notwendig werdenden Schritte mit dem Patienten bespricht und vorbereitet.