

meinsüdhessen

**Die Mitmachzeitung
am Wochenende!**
www.rheinmainverlag.de

Samstag, 19. März 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 15.195

**mein süd

hessen**
auf Facebook



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/PheelingsMedia

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

Energiespartipps für die Küche



Foto: DRM // pixabay

Mit einem geschlossenen Kochtopf wird das Kochgut schneller gar – und damit spart man Energie, was sich direkt auf den Geldbeutel auswirkt.

Steigende Preise für Storm, 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 be-

reits 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. Kühlschranktüre schließen

Nur schnell die Milch aus dem Kühlschrank holen, sie verwenden, und zurückstellen. Bleibt dabei die Türe 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 einer 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. Damit die Temperatur

ausreicht, eingebrauntes direkt nach dem Kochen einweichen und direkt entsorgen. So funktioniert es auch mit niedrigeren Temperaturen.

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. So wird auch nur die Energie verbraucht, die benötigt wird und man spart bis zu 20 Euro im Jahr.

10. Dauerläufer austauschen

Sind die Kühlgeräte älter als zehn Jahre, so sollte man über einen Austausch nachdenken. Sie laufen 24 Stunden an sieben Tage in der Woche und brauchen immer Energie. Ein modernes Gerät spart bis zu 100 Euro im Jahr an Strom. Damit sind die Kosten für ein neues Gerät in wenigen Jahren wieder drin. Teilweise gibt es auch Zuschüsse für den Austausch und das Altgerät kann in Kleinanzeigen noch ein paar Euro bringen.

Wiedereinstiegs-Café digital

Fachvortrag zum erfolgreichen Bewerbungsgespräch

DARMSTADT-DIEBURG (PM). Am Montag, den 28. März um 9:30 Uhr (Dauer ca. 2h) dreht sich alles um das Vorstellungsgespräch.

„Erfolgreich im Vorstellungsgespräch – aber wie?“ lautet der Titel der Online-Veranstaltung, die sich ganz dem Interview widmet.

Von der optimalen Vorbereitung, über die erfolgreiche Selbstpräsentation bis zum sicheren Auftreten im Vorstellungsgespräch. Wer zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen ist, möchte sich gut vorbereiten, damit es mit dem Wunschjob klappt. Personalverantwortliche prüfen, ob Sie in das Unternehmen und das vorhandene Team passen – fachlich, aber auch persönlich.

Ihr Auftreten und der Eindruck, den Sie hinterlassen, sind entscheidend. Erfahren Sie in der Veranstaltung, worauf Personalverantwortliche achten und wie Sie sie von sich überzeugen können. Wie bereite ich mich vor? Wie läuft das Gespräch ab? Wie hinterlasse ich einen positiven Eindruck? Wie rüste ich mich für heikle Fragen?

Referentin ist Christiane Biallas, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt von der Kreisagentur für Beschäftigung im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung per E-Mail:
Darmstadt.BC@arbeitsagentur.de



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

Foto: Asklepios Langen

Gewaltschutz als kommunale Aufgabe

Online-Vortragsveranstaltung für Kommunalpolitiker*innen

DARMSTADT-DIEBURG (PM). 148.031 Betroffene von Partnerschaftsgewalt verzeichnet das Bundeskriminalamt im Jahr 2020. Mit einem Anstieg von 4,4 Prozent setzt das den Trend der Vorjahre fort: Seit Jahren steigt die Zahl der polizeilich gemeldeten Fälle von Gewalt in Partnerschaften. Das Bundeskriminalamt geht von einer erheblichen Dunkelziffer aus; Fälle, die nicht erfasst wurden. Insgesamt 139 Frauen wurden 2020 in Deutschland durch ihren aktuellen oder ehemaligen Partner getötet – 22 Frauen mehr als noch 2019. Im Landkreis Darmstadt-Dieburg wurden im Jahr 2020 370 Delikte häuslicher Gewalt bei der Polizei angezeigt, sowie 135 Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung.

Was müssen der Landkreis und die Kreiskommunen tun, um Frauen und Mädchen vor dieser Gewalt zu schützen und sie zu verhindern? Dieser Frage widmet sich eine Veranstaltung des Büros für Chancengleichheit und der aktiven kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Darmstadt-Dieburg. Die Schirmherrschaft haben Landrat Klaus

Peter Schellhaas und die Kreistagsvorsitzende Dagmar Wucherpfennig übernommen. „Leider ist für viele Frauen und Mädchen erlittene Gewalt noch immer bittere Realität. Neben diversen Hilfsangeboten, die der Landkreis gemeinsam mit anderen Institutionen bereithält, ist es wichtig, die Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren“, erläutert Landrat Schellhaas. Katharina Wulf, Geschäftsführerin des Landesverbandes Frauenberatung Schleswig-Holstein e.V. (LFSH) wird in einer digitalen Veranstaltung Politik und Verwaltung über die Istanbul-Konvention informieren und aufzeigen, welche konkreten Verpflichtungen für die Kommunen bestehen und wie weitere Schritte in der Umsetzung aussehen könnten.

„Weil unfair gefährlich ist – Die Istanbul Konvention in der kommunalen Arbeit gegen Gewalt“
Termin: 23. März um 18 Uhr

Anmeldung: veranstaltungen-chancengleichheit@ladadi.de
Referentin: Katharina Wulf,
Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein e.V. (LFSH)

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.



Die Reformationsstadt Erfurt



Der Dom der Stadt Erfurt (links) mit der St. Severit Kirche.

Foto: DRM // pixabay

Die heutige Landeshauptstadt des Bundeslands Thüringen hat eine bedeutende Geschichte. Mit seinen 214.000 Einwohnern ist sie die größte Stadt des Bundeslands und ein wichtiges Verwaltungszentrum. Bereits 742 wurde die Stadt in einem Brief erwähnt, schon damals wurde sie als große Stadt bezeichnet. Die Universität von Erfurt wurde 1392 eröffnet und ist damit die drittälteste Universität Deutschlands. Da das Gründungsprivileg allerdings bereits aus dem Jahr 1379 stammt, kann die Universität auch als Älteste gelten. Nach ihrer Schließung 1814 wurde sie 1994 neu gegründet. Ihr berühmtester Student war Martin Luther, der 1507 sein Studium der Theologie in der Stadt aufnahm.

Die Lage

Erfurt liegt in einem weiten Tal der Gera im südlichen Thüringer Becken. Im Süden wird das Stadtgebiet von den Höhen des Steigerwalds umgrenzt. Aufgrund der Lage an der Grenze zum Thüringer Wald hat das Stadtgebiet zahlreiche Erhebungen. Durch seine Funktion als Landeshauptstadt hat Erfurt eine ausgezeichnete Anbindung an den Verkehr. Von Ost nach West führt die Autobahn A4. Südwestlich von Erfurt liegt das Autobahnkreuz Arnstadt. Hier kreuzt die A4 die Autobahn A71, die von Süden nach Norden führt. Gemeinsam mit der Osttangente umschließen die Straßen Erfurt und bilden den Erfurter

Ring. Außerdem ist Erfurt Drehkreuz für den Bahnverkehr und man erreicht nahezu jede Großstadt in Deutschland ohne Umsteigen. Der Flughafen Erfurt-Weimar ist im Moment nicht für den Personenverkehr geöffnet.

Eine Profane Altstadt

Noch heute ist Erfurt von zahlreichen mittelalterlichen Gebäuden geprägt. Dazu zählen über 20 gotische Kirchen, die das Stadtbild beherrschen und von Fachwerk-, Bürger- und Handelshäusern umgeben sind. Das bedeutendste romanische Gebäude ist die Peterskirche aus dem 12. Jahrhundert. Aus der Gotik stammt der Erfurter Dom sowie mehrere Kirchen im Stadtgebiet, wie die Kaufmannskirche. Im Barock entstanden die Zitadelle auf dem Petersberg und die Waage, ein Kaufmannshaus. Die Kurmainzerische Statthaltereie, heute der Sitz der Staatskanzlei, entstand im Barock und in der Renaissance. Insgesamt umfasst die Denkmalliste mehr als 1.600 Objekte in Erfurt. Das wohl bemerkenswerteste Gebäude in Erfurt ist die Krämerbrücke. Sie überspannt mit einer Länge von 120 Metern die Gera und wurde erstmals 1117 erwähnt. Auf der Brücke stehen insgesamt 32 Gebäude. Damit ist sie die längste bewohnte Brücke in Europa.

Erfurter Puffbohnen

Die Hülsenfrucht wurde bereits im Mittelalter auf den Feldern rund um die Stadt angebaut und war ein wichtiges Nahrungsmittel für die Bevölkerung. Legenden erzählen, dass die Erfurter zur damaligen Zeit immer einen kleinen Vorrat an Puffbohnen in der Tasche hatte, um daraus zu naschen. Aus dieser Zeit stammt auch der Spitzname für gebürtige Erfurter: Puffbohnen. Bis heute bilden die Puffbohnen die Basis für traditionelle Gerichte aus Erfurt, wie den Puffbohnen Salat oder eine Suppe. Ein beliebtes Mitbringsel aus Erfurt sind kleine Puffbohnen aus Plüsch, die von einer lokalen Spielwarenfabrik hergestellt werden.

Touristenformation

Die Städtische Tourismusinformation liegt direkt in der Innenstadt am Benediktusplatz. Diese ist täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Lediglich an Sonn- und Feiertagen ist sie nur bis 15:00 Uhr geöffnet. Telefonisch erreichbar ist das Team unter 0361/66440 oder im Internet unter: www.erfurt-tourismus.de



Die Krämerbrücke ist die längste bewohnte Brücke in Europa.



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

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 Tätowierern 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

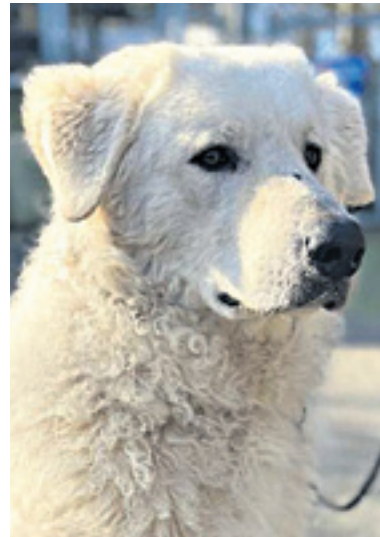
www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Tiere der Woche

Bobby

Tiere in Not Odenwald e. V.



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 Reihenhause, 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.

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-

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



Foto: djd-k/Allianz Freie Wärme/iStockphoto/Alex Rath

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

Auflösung der KW 10

G T S E D T
 RUEBE FUNDAMENTAL
 ONDIT ABT R F I X U M
 SIGNAL T GEGEN S
 ESTE 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 E N M A R C 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 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 S T E R
 S P I E L A R T U H O M E R
 H A A R D D P E T E R S E A
 D O N P L O E S 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 G E S C H I R 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
 E T E R L E S E N S E L E N
 B E T O N E N

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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. Tägl. 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, Lasitaxi, 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, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, Perrücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Wohnungsaufösungen. Kostenlose Besichtigung sowie 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, Wohnungsaufösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, 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

▶ Stellen

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

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



Zusatzjob ideal für

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

Wir wachsen und suchen ab sofort

Kontrollleur (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
Anschritt: 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
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 aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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



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

Flüchtlinge aus der Ukraine willkommen

Registrierung bei der Ausländerbehörde ermöglicht unkomplizierte Hilfe

DARMSTADT-DIEBURG (PM). Da ein einfaches Touristenvisum zur Einreise genügt, ist derzeit schwer bezifferbar, wie viele Geflüchtete aus der Ukraine ihren Weg in den Landkreis gefunden haben. Allen Neuankommenden empfiehlt der LaDaDi eine kurze Meldung bei der Ausländerbehörde, denn sie läuft völlig unbürokratisch und sorgt für einen sicheren Aufenthaltstitel, medizinische Versorgung und den Zugang zu Schule und Arbeitsmarkt. „Es würde uns sehr helfen, wenn geflüchtete Personen direkt mit uns Kontakt aufnehmen könnten“, sagt auch Sozial- und Jugenddezernentin Christel Sprößler. „So können

wir ihnen schlichtweg schneller zur Seite stehen und die Bedarfe besser abschätzen.“ Flüchtlinge werden gebeten, die Ausländerbehörde per Mail zu kontaktieren (auslaenderamt@ladadi.de) und dort neben ihren Kontaktdaten noch ihren Namen, Vornamen, den Geburts-

tag und ihren derzeitigen Aufenthaltsort zu hinterlegen. Ein Team des Landkreises wird sich dann schnellstmöglich zurückmelden. Auch eine Kontaktaufnahme per Telefon (06151/8812030) ist möglich. Hier muss aufgrund des extrem hohen Andrangs mit langen Wartezei-

ten gerechnet werden. Auf Grund der Aktivierung der sogenannten Massenzustromrichtlinie auf EU-Ebene kann ukrainischen Vertriebenen eine Aufenthaltserlaubnis zum vorübergehenden Schutz für vorerst ein Jahr ausgestellt werden. Damit müssen sie für die Ausstellung eines Aufenthaltstitels keinen Asylantrag stellen und somit kein Asylverfahren durchlaufen. Voraussetzung ist eine Anmeldung bei dem zuständigen Einwohnermeldeamt. Der Landkreis bündelt weitere Informationen zum Thema unter <https://perspektive.ladadi.de/aktuelles/ukraine/>

Grafik: freepik.com/Creative_hat



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 Mustern, 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 kreisfreien 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, Wanderungsbeziehungen 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. Die gewonnenen Erkenntnisse aus dieser Analyse werden

daher auch für die Sozialraumplanung des Landkreises verwendet. Band 7 kann im Internet unter www.ladadi.de/kreisstatistik heruntergeladen werden. Fragen dazu beantwortet die Kreisstatistikerin Dr. Tamara Eschler per Telefon 06151/881-1017 oder per E-Mail an t.eschler@ladadi.de.

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.