

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 19. März 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

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

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 Oetzberg**



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, eingebranntes 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.

Kreis Offenbach zeigt Flagge für Tibet

KREIS OFFENBACH (PM). Der Aufstand der tibetischen Bevölkerung gegen die chinesische Besatzungsmacht jährt sich am 10. März zum 63. Mal. Bei den Auseinandersetzungen kamen im Jahr 1959, zehn Jahre nach der Invasion des chinesischen Militärs, rund 87.000 Menschen ums Leben. Nach dem blutigen Niederschlag des Aufstandes des tibetischen Volkes gegen das Unrecht der Besatzungsmacht China musste der Dalai Lama ins Exil nach Indien fliehen. Der Kreis Offenbach erinnert an diese historischen Ereignisse und spricht sich für die Einhaltung der Menschenrechte in Tibet aus. Am Donnerstag, 10. März 2022, wird vor dem Kreishaus in Dietzenbach als Zeichen der Solidarität die tibetische Flagge gehisst.

„Die Flagge des auf dem Dach der Welt gelegenen Landes am Himalaya sehen wir als Symbol, sich gegen staatliche Willkür und für das Recht der Tibeterinnen und Tibeter auf Selbstbestimmung einzusetzen“, sagt Landrat Oliver Quilling. Mit dem Aufziehen der blau-rot gestreiften Flagge, die zwei Schneelöwen und im Mittelpunkt die Sonne zeigt, befindet sich der Kreis Offenbach bundesweit in guter Gesellschaft vieler Kommunen. Seit dem Jahr 1996 setzen immer am 10. März Hunderte von Städten, Gemeinden und Landkreise ein Zeichen der Solidarität und beteiligen sich an der Kampagne „Flagge zeigen für Tibet!“, die von der Tibet Initiative Deutschland gefördert wird. Weitere Informationen zur Kampagne sind unter www.tibet-flagge.de/ abrufbar.

Ehrenamtliche Erhebungsbeauftragte gesucht

Insbesondere in Dreieich und Rödermark noch viele Plätze frei

KREIS OFFENBACH (PM). Der Kreis Offenbach sucht ehrenamtliche Erhebungsbeauftragte, die beim vom Bund geplanten Zensus mitarbeiten. Die Interessenten erwarten eine anspruchsvolle Tätigkeit mit freier Zeiteinteilung, für die die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer eine Aufwandsentschädigung bekommen. Aufgabe ist es, Kontakt mit Bürgerinnen und Bürgern aufzunehmen und gegebenenfalls beim Ausfüllen der Fragebogen zu helfen. Mit Blick auf die Pandemie erfolgen die persönlichen Kontakte zum Schutz der Mitarbeitenden und der auskunftspflichtigen Personen unter Beachtung der Hygienevorschriften und der aktuellen Infektionsschutzvorgaben. Um die

Erhebungsbeauftragten optimal auf ihre Aufgabe vorzubereiten, erfolgt im Vorfeld eine Schulung. Wer den Kreis Offenbach beim Zensus unterstützen möchte, muss volljährig und gewissenhaft im Umgang mit vertraulichen Informationen sein. Wichtige Voraussetzungen sind außerdem Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Stichtag und damit Start des Zensus ist der 15. Mai 2022. Viele der benötigten Personen sind bereits gefunden. Freie Stellen gibt es noch in allen Kommunen, allerdings werden insbesondere in Dreieich und Rödermark noch viele ehrenamtliche Erhebungsbeauftragte gesucht. Bewerbungen sind online unter www.kreis-offenbach.de/BewerbungZensus2022 möglich. Fragen beantwortet die Erhebungsstelle, per E-Mail an Zensus2022@kreis-offenbach.de oder telefonisch montags bis donnerstags zwischen 14:00 und 17:00 Uhr unter 06074 8180-4411. Alle Informationen zum Zensus 2022 im Kreis Offenbach sind unter www.kreis-offenbach.de/Zensus abzurufen.

„Mit Empathie gegen Barrieren“

Bei einem Aktionstag beschäftigen sich junge Menschen mit Vorurteilen, Ausgrenzung und Einfühlungsvermögen

KREIS OFFENBACH (PM). Für einen respektvollen Umgang miteinander, der von Toleranz und Verständnis geprägt ist, braucht es eine Grundvoraussetzung, die viele gesellschaftliche Probleme lösen kann: das Einfühlungsvermögen. Die Fähigkeit und Bereitschaft, die Emotionen, Persönlichkeitsmerkmale und Gedanken anderer Menschen zu akzeptieren, setzt Empathie voraus. Mit dem Einfühlungsvermögen beschäftigen sich junge Menschen im Alter von 16 bis 30 Jahren bei einem neuen Projekt, an dem der Fachdienst Jugend und Familie des Kreises Offenbach beteiligt ist. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen und Diskriminierungen zu beseitigen. „Wer es fühlt, kann es verstehen“, lautet das Motto des Projektes „Empathy“.

Bei einem Aktionstag am Samstag, 26. März 2022, 10:00 bis 15:00 Uhr, steht die Frage im Mittelpunkt, wie es Menschen geht, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Interessierte sind in das Generalkonsulat von Bosnien und Herzegowina in Frankfurt eingeladen, um sich auf einen Perspektivenwechsel einzulassen. Geplant ist, dass sie sich in einem Rollstuhl sitzend durch Frankfurt bewegen und so persönlich erfahren, auf welche Hindernisse Behinderte im Alltag stoßen. Vorbereitet wurde der Aktionstag von einer Reihe von Kooperationspartnern, die ein Zeichen gegen die

Ausgrenzung gesellschaftlicher Minderheiten setzen wollen. Zu den Organisatoren gehören neben der Jugendförderung des Kreises Offenbach auch das Europäische Projektmanagement der Pro Arbeit – Kreis Offenbach – (AöR), der Verein Christoffel-Blindenmission Christian Blind sowie das bosnische Konsulat in Frankfurt.

Der bosnische Konsul Admir Atovic ist einer der Initiatoren der Aktion „Mit Empathie gegen Barrieren“. Die Veranstaltung wird von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus+-Projektes gefördert und läuft auch bei Partnerorganisationen in Rumänien, Italien und Spanien. Konsul Admir Atovic engagiert sich für Menschen mit Behinderung. Er sitzt selbst im Rollstuhl, nachdem er im Bosnienkrieg als junger Mann seine Beine verloren hat. Durch die aktive Beteiligung junger Menschen soll die empathische Haltung gegenüber Opfern von Diskriminierung in unserer Gesellschaft gestärkt werden.

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzen und selbst Erfahrungen sammeln möchte, kann sich bis zum 22. März 2022 bei Mohammed Issifu, E-Mail empathy@proarbeit-kreis-of.de oder Telefon 06074 8058-659 für den Aktionstag anmelden. Weitere Informationen zum Projekt sind unter www.empathy-project.net abzurufen.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

VEREIN
für KREBSKranke und
CHRONISCH Kranke
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Malteser
...weil Nähe zählt.
HAUSNOTRUF
vor Ort für Sie
2 Monate gratis
(Stichwort: mein Südhessen)
www.malteser-offenbach.de
Telefon: 06104 – 406790



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 Drehscheibe 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 Puffbohnnensalat oder eine Suppe. Ein beliebtes Mitbringsel aus Erfurt sind kleine Puffbohnen aus Plüsch, die von einer lokalen Spielwarenfabrik hergestellt werden.

Touristeninformation

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 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 mittlerweile 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.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Angus möchte gerne wieder ein „richtiges“ Zuhause



SELIGENSTADT (TSV). Angus ist ein Australian Shepard und wurde umständehalber abgegeben. Viel über seinen Charakter wissen wir noch nicht. Er ist recht lebhaft und lernt sehr schnell.

Er wurde 2015 geboren, wiegt ca. 30 kg und hat eine Widerristhöhe von ca. 55 cm.

Mehr über Angus erfahren Sie direkt unter der Telefon-Nr. 0170-5330425.

Foto: TSV Seligenstadt

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

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

Das Heizsystem selbst bestimmen

Dezentrale Lösungen können für Klimaschutz und Geldbeutel oft effizienter sein

(DJD-K). Moderner Heizungs- und Ofentechnik unter Einbindung erneuerbarer Energien kommt beim Klimaschutz eine wichtige Rolle zu. Allerdings können immer mehr Haus- und Wohnungsbesitzer aufgrund von Zwangsvorgaben nicht mehr frei über ihre Heizung und damit auch über die Art der Energie-

träger entscheiden, sondern sind an zentrale Fernwärmenetze und -verträge gebunden. „Bei einer dezentralen Lösung können Haushalte dagegen auf flexible, effiziente Heizungs- und Ofentechniken unter Einbindung vielfältig kombinierbarer Energien wie Holz und Sonne setzen“, so Colin Rokossa, Sprecher

Allianz Freie Wärme. Mehr Infos gibt es unter www.freie-waerme.de. Haushalten, denen von der Kommune ein Wärmenetzanschluss angeboten wird, sollten bei ihrer individuellen Heizungstechnik bleiben, rät der Experte.

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



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	U	E	B	E	F	U	N	D	A	M	E	N	T	A	L
■	R	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	A	R	D				
■	T	T	D	G	A	M	A	S	C	H	E	S	B				
■	B	A	K	E	A	R	S	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	O	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	E	R	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	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			
■	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	6	8	3	4	9	2	5	1	7
2	5	6	3	1	7	4	8	9	4	7	1	8	3	5	6	2	9
1	9	7	4	8	5	3	2	6	9	5	2	7	6	1	4	8	3
8	7	5	6	3	9	2	1	4	5	3	8	6	7	9	1	4	2
4	1	3	5	7	2	9	6	8	2	4	7	1	8	3	9	6	5
9	6	2	8	4	1	5	7	3	1	9	6	5	2	4	3	7	8
5	4	1	2	6	3	8	9	7	7	2	9	3	1	6	8	5	4
7	3	9	1	5	8	6	4	2	3	6	5	2	4	8	7	9	1
6	2	8	7	9	4	1	3	5	8	1	4	9	5	7	2	3	6

Besuchen Sie unser Online-Portal
www.rheinmainverlag.de



Zweck	letzter Tag des Monats	arge Lage	wilde Gemüse-pflanze	▼	Holz-raum-maß	▼	Dicht-kunst	Strom durch Köln	▼	ein Sand-stein	▼	Frucht-brei	Öffnen des Fasses	▼	▼	ver-gleich-bar	Präsi-dent von Ägypten
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Tasten-instrument	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
ein Rhein-felsen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Arbeits- kleidung	▶	Börsen- tages- werte	▶	▶	▶	▶	▶	eine Hanse- stadt	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Be- deutung	▶	kretischer König	▶	8	▶	▶	sittliche Haltung, Anstand	▶	▶	Initialen Brechts	▶	▶
Fisch- marder	▶	Staat in Südwest- afrika	▶	Ruinen- stätte in Syrien	▶	▶	▶	▶	▶	russ. Wind- hund	▶	Papst- krone	▶	3	▶	▶	▶
ein Golf- schläger	▶	▶	4	▶	▶	▶	Meeres- fisch	▶	Gast	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
englisch: eins	▶	▶	▶	Hemdteil	▶	gr. Philo- sophen- schule	▶	▶	▶	hohes dt. Gericht	▶	▶	1	▶	span. Hoch- ebene	▶	▶
genmani- pulierte Wesen	Würdi- gung	▶	seem.: anwerben	▶	▶	▶	▶	▶	▶	deutsche Endsilbe	▶	Polizei- einheit (Abk.)	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	deutsche Vorsilbe	▶	▶	Fremd- wortteil: Million	▶	Körper- stellung	▶	▶	▶	7	▶	Frauen- name	▶
▶	▶	▶	▶	6	▶	südafrik. Volk	▶	Zwei- rad (Kw.)	▶	▶	▶	▶	Börsen- makler	▶	▶	ein Umlaut	▶
span. Volks- tanz	▶	▶	Teil des Gesich- tes	▶	EDV- Begriff	▶	▶	▶	▶	Zierfisch	▶	englisch: Bohne	▶	▶	▶	▶	▶
gesetz- mäßig	▶	Staat im Himalaja	▶	▶	▶	▶	▶	Metalle ver- binden	▶	beginnen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	Kompo- nente, Umstand	▶	harte Schutz- schicht	▶	▶	9	▶	Riesen- laufvogel	▶	▶	▶	Haft	▶
Fleisch- ver- ächter	▶	Leder- hersteller	▶	Haupt- stadt der Algarve	▶	▶	▶	US- Filmstar (Doris)	▶	▶	▶	Kohle- produkt	▶	▶	kurz für: an dem	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Fluss durch Stuttgart	▶	Fremd- wortteil: vier	▶	2	▶	▶	▶
Teil des Schlüs- sels	Schicht- wechsel	▶	Strom in Sibirien	▶	▶	▶	vulka- nisches Magma	▶	Säuge- tier- gattung	▶	▶	▶	▶	▶	Rausch- zustand	▶	▶
▶	▶	▶	▶	Ver- hältnis	▶	Schuh- material	▶	▶	▶	▶	▶	ein Wasser- beruf	▶	▶	latei- nisch: Götter	▶	▶
Leim	▶	▶	Prosa- werk	▶	▶	▶	▶	▶	eisern	▶	Nord- deut- scher	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	Plank- tonart	▶	▶	ein Kunst- leder	▶	▶	▶	nicht neu	▶	▶	Kanton- bewohner	▶
▶	▶	▶	Vorname der Speidel	▶	Ein- siede- lei	▶	▶	▶	5	▶	▶	▶	schwerer Kummer	▶	▶	engl. Frauen- kurzname	▶
nicht hinter	▶	zwölf Monate	▶	▶	▶	▶	verrückt	▶	▶	▶	feier- liches Gelübde	▶	tröstlos	▶	▶	▶	▶
sowjet. Satellit	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Schmerz- laut	▶	Heirats- symbol	▶	▶	▶	10	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	italie- nischer Artikel	▶	Anteils- schein	▶	▶	▶	▶	▶	Seh- organ	▶	▶	▶	▶
islam. Rechts- gelehrter	▶	Tier- krank- heit	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Schlag- zeuger	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Phos- phat- dünger	▶	▶	▶	▶	▶	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	▶	▶

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, 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, Gobelins, 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, 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

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 Informationen: 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
Druck- und Pressehaus Naumann
Anzeigensatz: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0
Vertrieb: Preisliste Nr. 29,
gültig ab 1. Januar 2022.
Anzeigen: 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



Digitale Gesprächsrunde mit Diskussion zum Auftakt

Aktionsprogramm „Zuhause im Kreis Offenbach – Wie du, anders als du.“ beginnt

Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi

Zahnlos – und an einem Tag wieder feste Zähne?

Das Bild ist bekannt – die Zahnprothese im Wasserglas. Vielleicht haben Sie das Ritual bereits bei Ihren Großeltern kennengelernt, abends die Zähne herauszunehmen. Zahnärzte*innen können zahnlosen Patienten*innen mit sogenannten Totalprothesen wieder die Funktion des Kauens, des Sprechens und einer ansprechenden Ästhetik zurückgeben – und wird daher von der Gesetzlichen Krankenkasse als medizinisch ausreichende Versorgung definiert. Allerdings zählt es nicht umsonst zu den Königsdisziplinen der zahnärztlichen Prothetik, denn für eine Prothese mit all den obigen Funktionen bedarf es vieler, zum Teil kniffliger klinischer Arbeitsschritte. Und wenn sich der zahnlose Kieferkamm zurück entwickelt passt sie nicht mehr. Kein Halt mehr ist die Folge, Sprechen wird auch schwierig. Und jeder Außenstehende erkennt, dass man „falsche“ Zähne hat bzw. ein Prothesenträger ist. Welche*r zahnlose Patient*in träumt da nicht wieder von festen Zähnen. Dabei reichen nur vier Implantate im Ober- und/oder im Unterkiefer aus, um eine feste Brücke nachhaltig zu verankern. Falls die chirurgische Positionierung dieser vier Implantate über eine vorab geplante und kontrollierte Führung des Bohrers erfolgt, kann schon vor der OP eine Brücke im zahntechnischen Labor gefertigt werden, die ausreichend passt. Die Brücke wird dann unmittelbar nach dem

Eindreihen der Implantate mit diesen fest verschraubt – alles an einem Tag. Zudem wird bei der „navigierten Implantat-Insertion“ das Zahnfleisch nicht großflächig vom Knochen separiert, sondern es werden nur vier kleine Löcher gestanzt durch welche die Implantate in die Mundhöhle ragen, um darauf die Brücke zu befestigen. Dadurch tritt nach der OP kaum eine Schwellung sowie keine oder sehr geringe Schmerzen auf. Seit ca. zwei Jahrzehnten wird dieses Therapiekonzept mit gutem klinischen Erfolg angewandt, aber die Kosten sind enorm. Doch die Relation des investierten Geldes zur Steigerung der Lebensqualität hat fast keine Konkurrenz – kein Auto, Urlaub, Hobby berichten mir fast alle Patienten*innen kann das schlagen. Lassen Sie sich doch einmal professionell beraten ob dieser minimal invasiver Schritt es auch für sie wert ist zu gehen.



Priv.-Doz. Dr. Paul Weigl
ZMVZ Carolinum Plus
Universitätsklinikum Frankfurt/M
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 29A
Telefon: 069 6301 4789
E-Mail: info@carolinumplus.de
http://www.carolinumplus.de

KREIS OFFENBACH (PM). Das Integrationsbüro des Kreises Offenbach lädt in Kooperation mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich und Rodgau sowie den kommunalen Integrationsstellen zur Auftaktveranstaltung des Aktionsprogramms gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus im Kreis Offenbach „Zuhause im Kreis Offenbach – Wie du, anders als du.“ ein. Am Montag, 21. März 2022, um 19:00 Uhr, ist eine digitale Gesprächsrunde mit der Autorin und Journalistin Canan Topçu, dem Bildungsreferenten der Bildungsstätte Anne Frank Hanif Aroji und der Aktivistin und Künstlerin Sara, alias Gina Disobey, geplant. In der anschließenden Diskussion sollen Antworten auf Fragen, wie beispielsweise „Wie die Auseinandersetzung mit Alltagsrassismen, insbesondere auch auf professioneller Ebene, gestaltet werden kann?“, „Wer sind die involvierten Akteurinnen und Akteure?“, „Wie kann ihnen Sicherheit im Handeln gegeben werden?“ oder „Wie kann ein Dialog gelingen, der alle Sichtweisen und auch die Empfindlichkeiten einbezieht?“, gefunden werden. Das Thema Rassismus ist inzwischen Mainstream geworden und hat Einzug in den Alltag erhalten. Vielfältige Diskussionen werden auf verschiedenen Ebenen geführt und dabei kommen nicht nur Expertinnen und Experten oder Be-

troffene zu Wort. „Woher kommst du denn? Also ursprünglich?“ – War das jetzt schon rassistisch? Was ist die Absicht, die hinter dieser Frage steckt und wie nimmt das Gegenüber sie wahr? Was ist Rassismus überhaupt? Verunsicherung auf allen Seiten macht sich breit: Wo ist die Grenze zwischen Interesse am Gegenüber und seiner Reduzierung auf die vermeintliche Herkunft (oder die seiner Eltern und Großeltern...)? Welche alltäglichen Begriffe drücken eigentlich eine Abwertung aus und warum und wie werden sie weiterhin benutzt? Die Debatten dazu polarisieren und sind nicht immer im Sinne eines konstruktiven Austausches, zumal es eine Thematik ist, die mit vielen Emotionen und subjektiver Bewertung der Betroffenen einhergeht. Anmeldungen zur Auftaktveranstaltung des Aktionsprogramms gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus im Kreis Offenbach „Zuhause im Kreis Offenbach – Wie du, anders als du.“ am Montag, 21. März 2022, um 19:00 Uhr, sind ab sofort per E-Mail an integrationsbuero@kreis-offenbach.de möglich. Nach der Anmeldung wird der ZOOM-Link zur Veranstaltung per E-Mail an alle Teilnehmenden versendet. Alle Informationen zum Aktionsprogramm sind unter www.kreis-offenbach.de/Zuhause-im-Kreis-Offenbach abzurufen.

Trauerbeflaggung am nationalen Gedenktag für die Opfer von Terrorismus

KREIS OFFENBACH (PM). Erstmals wird in Deutschland in diesem Jahr mit einem Gedenktag der Opfer terroristischer Gewalt gedacht. Dieser Tag steht im Zeichen der Erinnerung, des Mitgefühls, aber auch der Mahnung, mit aller Entschlossenheit gegen terroristische Bedrohungen vorzugehen. Am Freitag, 11. März 2022, wird vor dem Kreishaus in Dietzenbach und allen anderen öffentlichen Gebäuden beflaggt. Morgens werden

die Europa-, die Bundes- und die Landesflagge auf halbe Höhe aufgezogen.

Der 11. März knüpft an den Europäischen Gedenktag für die Opfer des Terrorismus an, der nach den Bombenanschlägen in Madrid vom 11. März 2004 eingeführt wurde. Die Europäische Union gedenkt seit dem Jahr 2005 jährlich den Opfern terroristischer Gräueltaten weltweit.

Flamme®
KÜCHEN + MÖBEL

**DIE GRÖSSTE
KÜCHENAUSSTELLUNG
IN FRANKFURT!**

STREICHPREIS

Wochen

BIS ZU

50%¹⁾

**AUF ALLE
FREI GEPLANTEN
KÜCHEN**

+500€²⁾
**EXTRA
PRÄMIE**



SIEMENS

GERÄTE INKLUSIVE

**PRISMA® FRISCO –
WINKELKÜCHE**

Beton Sand Nachbildung und Endgrain Oak
Nachbildung | inkl. Markeneinbaugeräte |
Maße ca. 180x280x305 cm.

INKLUSIVE

- ✓ Kühlschrank (F)³⁾
Siemens KI24RNSF0
- ✓ Einbaubackofen (A)³⁾
Siemens HB510ABR1
- ✓ Kochstelle
Siemens ET645HE17
- ✓ Edelstahl-Einbauspüle
Blanco Flex Pro 45S
- ✓ Dunsthaube (A)³⁾
Silverline RHW800S

SIE SPAREN
50%

vorher ~~11.390,-~~

5.698,-*

Gültig bis 31.03.2022. * Alle Preise sind Abholpreise, Lieferung und Montage gegen geringen Mehrpreis. Der angegebene Preis bezieht sich ausschließlich auf die im Artikeltext beschriebene Ausführung. ** Bisheriger Originalverkaufspreis. ¹⁾ Ausgenommen in dieser Anzeige beworbene Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ²⁾ Gilt nur für einen Einkaufswert ab 5.000,-€. Ausgenommen in dieser Anzeige beworbene Artikel. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ³⁾ Für die in der Anzeige dargestellten Elektrogeräte gelten folgende Spektren der Energieeffizienzklassen: Backöfen, Herde und Dunstabzüge A+++ bis D, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Geschirrspüler und Kühl-/Gefrierschränke A bis G.

Flamme®
KÜCHEN + MÖBEL

FLAMME MÖBEL GMBH FRANKFURT & CO. KG

Hanauer Landstraße 433 • 60314 Frankfurt
Tel 0 69 / 9 41 73 - 53
info@flamme-frankfurt.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr.: 10-19 Uhr
Sa.: 10-18 Uhr
www.flamme.de

BERLIN • BREMEN • FRANKFURT • FÜRTH • MÜNCHEN

