

# meine südhessen



Samstag, 30. April 2022

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 12.660



**GUTSCHEIN**  
für eine kostenlose  
Marktpreiseinschätzung  
Ihrer Immobilie

**CENTURY 21**

Jens André Immobilien



☎ 06151-101 67 69

✉ darmstadt@century21.de

🌐 www.darmstadt.century21.de

Unser Rezepttipp:  
Overnight Oats Schoko-Banane.

Lesen Sie mehr auf Seite 2.

Foto: SchapfenMühle/akz-o



## Frühstücksideen für den perfekten Morgen

Für einen gesunden und ausgewogenen Start in den Tag

# Frühstücksideen für den perfekten Morgen

Für einen gesunden und ausgewogenen Start in den Tag

(AKZ-O/TL). Eine alte Weisheit besagt: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler“. Dem Frühstück kommt eine wichtige Bedeutung zu, denn über Nacht fasten wir und unser Körper verbraucht fast 50 Prozent der Grundumsatzkalorien. Am Morgen brauchen wir schnell Energie, damit unser Gehirn, unsere Muskeln und unsere Organe richtig arbeiten. Was wir essen, hat großen Einfluss auf den Rest unseres Tages, denn wer mit einem ungesunden Frühstück startet, läuft Gefahr, am Nachmittag oder Abend Heißhungerattacken auf Süßigkeiten zu bekommen. Die Basis für ein ausgewogenes Frühstück sind beispielsweise Flocken. Die SchapfenMühle bietet eine brei-

te Auswahl von klassischen Haferflocken über Dinkel-, Roggen- und Hirseflocken. Verfeinern lassen sich Müslis und Porridge mit Haferkleie, Weizenkeimen, Samen oder Kernen. Naturjoghurt oder Milch und frische Früchte, wie Beeren, runden das Müsli ab.

## Morgens keinen Hunger?

Wie wäre es mit einem Smoothie. Eine Power-Zutat sind ganze oder geschrotete Leinsamen. Das Superfood enthält nicht nur Ballaststoffe, sondern auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen passen wunderbar in einen Smoothie mit Milch, Naturjoghurt, frischem Obst, Haferflocken und einem Teelöffel Honig.

## Wenn es schnell gehen muss

Gerade im Alltagsstress bleibt morgens oft keine Zeit für ein ausgiebiges Frühstück. Besonders gut eignen sich daher Overnight Oats. Das Müsli mit kernigen Haferflocken wird am Abend vorbereitet und in einem geschlossenen Behältnis über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt. Am Morgen ist es direkt fertig und kann entweder zu Hause gegessen oder problemlos mit auf die Arbeit genommen werden. Für ganz Eilige gibt es Porridge aus Hafer- oder Dinkelflocken in handlichen Portionspackungen die sich überall schnell und unkompliziert mit heißem Wasser zubereiten lassen. Mit frischem Obst und Chia-Samen verfeinert, haben Sie in

wenigen Minuten ein feines Frühstück für einen erfolgreichen Start in den Tag.

## Gute Vorbereitung spart Zeit am Morgen

Auch ein leckeres Granola kann gesund und ballaststoffreich sein, wenn dieses selbst gemacht wird. Dieses kann vorbereitet werden, sodass es am Morgen nur noch mit ein wenig Kuh- oder pflanzlicher Milch vermischt werden muss.



Foto: Pixabay

## Rezepttipp: Light & Crunchy Schoko Granola

### Zutaten:

70 g Banane  
40 g Dattelsirup  
2 TL Kakaopulver  
100 g Haferflocken  
50 g gepuffter Reis  
½ TL Salz  
10 g dunkle Schokolade oder Rosinen

### Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad vorheizen, Banane mit einer Gabel zerdrücken, gemeinsam mit dem Sirup und Kakao-pulver in einem Topf erhitzen, bis eine braune Soße entsteht. Dann mit den restlichen Zutaten mischen und auf ein Backpapier legen und plattdrücken. Circa 10 Minuten backen, anschließend wenden und weitere 5 bis 10 Minuten weiterbacken. Aus dem Ofen holen und anschließend in kleine Teile zerbrechen.

## Rezepttipp:

## Overnight Oats Schoko-Banane

### Zutaten:

75 g Quark – natur  
75 g Milch  
1 Banane  
50 g SchapfenMühle Haferflocken kernig  
10 g Schokolade, geraspelt

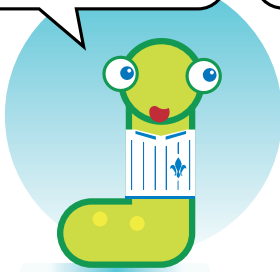
### Zubereitung:

Quark, Milch und die Banane mit einem Mixer oder Pürierstab vermengen. Haferflocken und Schokolade unterheben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

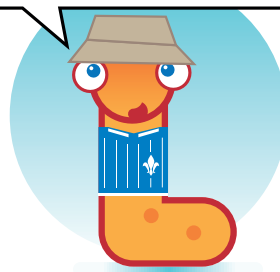
## Die Maade aus Südhessen...

### Tarnkapp...

Alder! Was hast'n du da für e Kapp uf?



Ei des is de neuste Hit. Des is die Kapp vom Braydon!



Damit kann mer sich unerkannt auf de Platz schleiche.



Da hat de Begriff „Zwölfter Mann“ e neu Bedeutung!





## Darmstadt-Dieburg spielt Tischtennis in Weiterstadt

Shoppen und Tischtennis spielen im Loop5

**DARMSTADT-DIEBURG (PM).** Am Samstag, 14. Mai 2022, steht die schnellste Rückschlagsportart mit den kleinen Bällen im Fokus des Aktionstages „Darmstadt-Dieburg spielt Tischtennis“. Ob Schnuppertraining, Schleifchenturnier oder TT-Sportabzeichen für jeden gibt es ein tolles Angebot und fast in jedem Ort. 19 Vereine beteiligen sich und öffnen ihre Hallen.

Die offizielle Auftaktveranstaltung findet in der Tischtennis-Lounge im Loop5 in Weiterstadt, Gutenbergstraße 5, statt. Um 11:30 Uhr geht es direkt auf der Ebene 1 am Food-Court los. In Kooperation mit dem TTV Gräfenhausen/Schneppenhausen/Weiterstadt können die Besucherinnen und Besucher selbst zum Schläger greifen und die Faszination Tischtennis live erleben. Die Nachwuchsspieler aus den Hessenliga-Mannschaften des TTV GSW werden zeigen, was sie drauf haben. Wer möchte kann sich auf mit dem Roboter duellieren oder versuchen einen Aufschlag zu returnieren.

Einen Tischtennisschläger hatten die Meisten schon einmal in der Hand – ob beim Rundlauf im Schwimmbad, an der Steinplatte im Park oder in der Jugend im Verein. Während der Corona-Zeit haben viele den Sport neu für sich entdeckt. „Diesen Schwung für unseren faszinierenden Sport wollen wir nutzen und Tischtennis zu den Leuten bringen“, sagt Ursula Luh-

Fleischer, Kreiswartin des Tischtenniskreises Darmstadt-Dieburg. „Die Vereine vor Ort freuen sich, Jung und Alt in die Geheimnisse unseres zauberhaften Sportes einzuweihen.“

In der Wissenschaftsstadt Darmstadt sind der 1.TTC Darmstadt, der SV Blau-Gelb Darmstadt, der SV Eberstadt und die TSG Wixhausen dabei. Im Landkreis Darmstadt-Dieburg beteiligen sich der TTC 48 Babenhausen, der 1. FC Niedernhausen, der SV St. Stephan Griesheim, der SV Groß-Bieberau, der TV Groß-Zimmern, der TSV Klein-Umstadt, der TSV Niederramstadt, der SV 1911 Traisa, der TTC Eintracht Pfungstadt, die KSG Georgenhausen, der TV Reinheim sowie der TTV GSW. Zu einem späteren Zeitpunkt öffnen noch der TTC 1988 Schaaheim, der GSV Gundernhausen sowie die DJK Blau-Weiß Münster ihre Hallentüren. Alle Details zum Aktionstag „Darmstadt-Dieburg spielt Tischtennis“ am 14. Mai 2022 sind unter [www.httv.de/darmstadt-dieburg/aufbruch/nachzulesen](http://www.httv.de/darmstadt-dieburg/aufbruch/nachzulesen).

Der Aktionstag „Darmstadt-Dieburg spielt Tischtennis“ ist Teil des Projektes „Aufbruch Hessen Tischtennis 2022“ des Hessischen Tischtennisverbandes. Der Tischtennis-Kreis Darmstadt-Dieburg ist einer von sechs Kreisen in vier Regionen, der für die Pilotphase ausgewählt wurde.

Foto: Ben Sauer/Unsplash

## Sichtbar werden mit Online-Marketing

Für Existenzgründer und Selbstständige

**DARMSTADT-DIEBURG (PM).** Die Kreisvolkshochschule Darmstadt-Dieburg bietet Anfang Mai gleich mehrere interessante Info-Abende rund um strategisches Online-Marketing, verbesserte E-Mail-Nutzung und Content-Marketing für Selbstständige und Existenzgründer an. Kursleiter Nicolai Ries wird einen Überblick geben und Nützliches zusammenstellen, damit die Planung von Online-Marketing gut gestaltet werden kann. Optimierungen rund um Newsletter stehen am Dienstag, 10. Mai, um 18.15

Uhr bei „Erfolgreich mit E-Mail-Marketing“ auf dem Programm (Anmeldung hierfür bis zum 30. April unter der Kursnummer 05-04-2005). Wie die Planung und Analyse von Maßnahmen gelingen kann, zeigt der Info-Abend „Erfolgreich mit strategischem Online-Marketing am Dienstag, 17. Mai, um 18.15 Uhr (Anmeldung bis 7. Mai unter der Kursnummer 05-04-2006). Alle Kurse finden in den Räumen der VHS im Kreishaus Dieburg statt. Die Teilnahmegebühr liegt bei jeweils 19 Euro.



## Rund um die Geburt

Hilfen für Familien in Krisensituationen

**DARMSTADT-DIEBURG (PM).** Gerade auch für Menschen, die während der vergangenen zwei Jahre Eltern geworden sind, hat die Corona Pandemie viele Belastungen und Ängste mit sich gebracht. Was ist, wenn ich mich in der Schwangerschaft infiziere? Werde ich bei der Geburt ausreichend betreut, wenn das Krankenhauspersonal überlastet ist? Kann der Vater bei der Geburt dabei sein? Wer hilft uns in der ersten Zeit zuhause, wenn wir niemanden empfangen dürfen?

Dies sind nur wenige der Fragen und Sorgen, mit denen sich Familien mit Neugeborenen konfrontiert sehen. „Mit der Förderung durch das Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona“ des Bundes haben wir im Landkreis nun die Möglichkeit dem entgegenzuwirken. Eltern können sich kostenlos im Rahmen einer Kurzzeitberatung, eines Kurses oder eines Vortrages nach dem Konzept der Emotionellen Ersten Hilfe (EEH) unterstützen lassen“, erläutert die So-

zial- und Jugenddezernentin Christel Sprößler. „Ein sehr gutes und wichtiges Angebot, in diesen herausfordernden Zeiten“, so Sprößler weiter. Der Ansatz der Emotionellen Ersten Hilfe bietet Eltern mit Säuglingen akute Unterstützung, wenn Mütter und Väter in den frühen Entwicklungsphasen nach der Geburt durch widrige Umstände stark verunsichert sind und dies mit Schlaf- und Stillproblemen oder auch vermehrtem Schreien des Säuglings einhergeht.

Informationen zum Angebot sowie dessen Vermittlung und Koordination erfolgt über die Fachstelle Frühe Hilfen des Landkreises Darmstadt-Dieburg, die dafür mit drei langjährig in der Beratung von Eltern erfahrenen EEH-Beraterinnen zusammenarbeitet. Eltern können sich direkt an die Fachstelle Frühe Hilfen des Jugendamtes unter der Telefonnummer 06078-931328 oder per E-Mail an [FrueheHilfen@ladadi.de](mailto:FrueheHilfen@ladadi.de) wenden.

Foto: Aditya Romansa/Unsplash



Foto: freepik

## SOS bei Textilfarben

Jetzt geht die Draußensaison wieder los: Tollende Kinder bringen vom Spielen zahlreiche Flecken auf T-Shirts und Hosen mit nach Hause und gärtnernde Erwachsene bekommen auch den einen oder anderen Fleck ab. Doch gegen jeden Fleck gibt es ein Hausmittelchen. Als Faustregel gilt: Je frischer der Fleck, desto leichter lässt er sich entfernen. Ein Fleckenwasser lässt sich aus zwei Teilen Wasser und einem Teil Spiritus leicht selbst herstellen. Generell sollten Flecken immer von außen nach innen behandelt werden, um Ränder zu vermeiden.

### Eis:

Gerne holen wir uns jetzt wieder eine Waffel mit unserem Lieblingseis. Aber wie schnell ist etwas davon aufs neue Shirt getropft. Eisflecken lassen sich am besten mit warmer Seifenlauge auswaschen. Gegebenenfalls den Fleck noch mit etwas Fleckenwasser behandeln und danach gut ausspülen.

### Fett:

Auf dem Markt schnell eine Bratwurst auf die Hand und ganz schnell landet ein Fleck auf dem Hemd. Fettflecken werden am besten mit einer Mischung aus Wasser und Stärkemehl behandelt. Mischung auftragen, trocknen lassen und gut ausbürsten.

### Gras:

Kinder bringen vom Spielen im Garten gerne mal Grasflecken mit nach Hause. Shirts und Hosen sind dann leicht in der Waschmaschine zu waschen. Bei Wollpullovern kann es schwieriger sein – hier den Fleck ganz vorsichtig mit lauwarmem Seifenwasser behandeln.

### Harz:

Beim Schneiden von Tannen hat man schnell mal einen Harzleck auf der Kleidung. Dieser lässt sich mit Spiritus entfernen. Bei Harz an den Händen die Hände einfach gut mit einem Stück Butter einreiben und dann gründlich mit Seife waschen.

### Obst:

Erdbeeren, Blaubeeren, die ersten Kirschen – Obstflecken lassen sich durch Einweichen in saurer Milch oder Buttermilch entfernen.

### Schweiß:

Wenn es wieder wärmer wird, schwitzen wir mehr. Schweißflecken auf Shirts und Hemden lassen sich gut mit Essig auswaschen. Bei Seide können Flecken mit Spiritus ausgerieben werden. Wer auf Nummer sicher gehen will, gibt seine Fleckenwäsche in die Reinigung.



Nach der Fleckenbehandlung – ab in die Waschmaschine. So sieht die Kleidung hinterher wieder aus wie neu.

Foto: Pixabay

# Manager brauchen mehr topaktuelles Wissen

Multimedialer Fernstudiengang setzt auf Praxis



**Auch das Netzwerken ist wichtig für das Berufsleben.**

Foto: dj/d/IST-Hochschule für Management

(DJD). Fachwissen und kaufmännisches Know-how reichen längst nicht mehr aus, um erfolgreich an der Spitze von Unternehmen zu arbeiten, denn die Arbeitswelt ändert sich stetig. Umso wichtiger ist es als Manager, am Puls der Zeit zu sein und neue Trends zu verfolgen. Von Führungskräften werden neben sozialen Kompetenzen zunehmend Qualifikationen in den Bereichen Digitalisierung, Online-Marketing und Social Media verlangt. Die IST-Hochschule für Management etwa bereitet ihre Studierenden im Bachelor-Studiengang "Business Administration" genau darauf vor. Statt staubtrockener BWL-Theorie aus

dem Lehrbuch lernen sie im Fernstudium praxisorientiertes, branchenübergreifendes Management-Wissen und erlangen topaktuelle Kenntnisse beispielsweise in den Themenbereichen Innovationsmanagement, Online-Marketing und Nachhaltigkeit.

## Viel Praxis und Netzwerk

Langweilige Zahlenschuberei – ein Klischee, das man von BWL-Studiengängen kennt. An der IST-Hochschule aber weiß man, dass Unternehmen auf der Suche nach Talenten sind, die ihr Wissen praktisch anzuwenden wissen,

neue Trends voraussehen und den digitalen Wandel mitbestimmen. Der Bachelor-Studiengang „Business Administration“ wurde entsprechend praxisnah konzipiert. „Arbeitgebern ist es wichtig, dass junge Manager bereits Praxis-Know-how mitbringen. Deshalb vermitteln wir unseren Studierenden topaktuelle Studieninhalte und setzen auf Professoren, die selbst langjährige Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen der Wirtschaft mitbringen. Genauso wichtig ist Netzwerken. Deshalb nehmen wir die Studierenden mit zu spannenden Exkursionen, auf Messen, Fachkongresse und zu Netzwerktreffen. Dort haben sie

die Möglichkeit, wichtige Kontakte zu knüpfen“, so Studiengangsleiter und Professor für BWL Prof. Dr. Thomas Merz.

## Wissen vertiefen

In den klassischen Modulen erlernen die angehenden Manager alle wichtigen rechtlichen, betriebswirtschaftlichen und managementbezogenen Grundlagen. Darauf aufbauend vertiefen sie ihr Wissen in Spezialisierungsfächern wie „Online-Marketing und Social Media“, oder „Personal Communications“. Dazu können die Studierenden aus verschiedenen Wahlmodulen ihr individuelles Qualifikationsprofil erstellen. Zur Auswahl stehen Fächer wie Wirtschaftspsychologie, Nachhaltigkeitsmanagement, Digitalisierung oder Personalmanagement. Auch ein duales Studium ist möglich. Die Studienzzeit findet dabei vorrangig im Unternehmen statt. Die theoretische Wissensvermittlung erfolgt über Studienhefte und multimediale Vermittlungsformen. Studienstart ist jeweils im April und Oktober. Informationen gibt es unter [www.ist-hochschule.de/bachelor-business-administration](http://www.ist-hochschule.de/bachelor-business-administration).

# Berufsunfähigkeit kann jeden treffen

Etwa jeder vierte Beschäftigte verliert zumindest zeitweise seine Arbeitskraft

(DJD). Das Risiko, die Arbeitskraft zu verlieren, wird von vielen unterschätzt: Tatsächlich aber ist etwa jeder vierte Beschäftigte im Lauf seines Arbeitslebens zumindest zeitweise mit Berufsunfähigkeit konfrontiert. Psychische Erkrankungen sind heute mit großem Abstand der häufigste Grund. Wenn ein Großteil des Einkommens wegfällt, können nur die wenigsten den gewohnten Lebensstandard halten. Mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) lässt sich die finanzielle Lücke weitgehend schließen. Wer jung und gesund ist, bekommt sie zu günstigen Bedingungen. Noch wichtiger aber ist die Flexibilität: Bei der BU der Nürnberger Versicherung etwa kann man beim Berufsstart die vereinbarte Rente sofort verdoppeln und später an veränderte Lebensumstände anpassen. Mehr Infos gibt es unter [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de).



**Das Risiko, im Laufe seines Arbeitslebens berufsunfähig zu werden, wird oftmals unterschätzt.**

Foto: dj/d/Nürnberger Versicherung/Getty Images/francescoridolfi.com

## Jetzt ist Erdbeerzeit!



Foto: pixepay

Mai und Juni ist die Zeit der frischen, roten Erdbeeren. Sie werden frisch auf dem Markt oder Verkaufsbuden angeboten. Auf zahlreichen Erdbeerfeldern kann man die süßen Früchte sogar selbst pflücken.

In der Steinzeit waren vor allem die kleinen Walderdbeeren bekannt. Unsere heute bekannten, großfruchtigen Kultursorten kamen erst im 18. Jahrhundert auf. Die Walderdbeere wird auch Monatserdbeere genannt und wächst gerne auf Lichtungen, am Waldrand oder an Wegrändern – eben dort, wo ausreichend Sonnenlicht zur Reifung hinfällt. Im Frühsommer locken die kleinen weißen Blüten Bienen und Fliegen an, die für die Bestäubung zuständig sind. Im Laufe des Sommers bilden sich dann die Früchte. Nicht nur für aufmerksame Waldspaziergänger sind die roten Beeren ein besonderer Hochgenuss, auch vielen Waldtieren wie Eichhörn-

chen, Füchsen, Dachsen, Mäusen und zahlreichen Vögeln dienen sie als Nahrung. Die winzigen Nüsschen auf dem Fruchtfleisch beinhalten den Samen. Sie werden von den Tieren nicht verdaut, sondern wieder ausgeschieden. So vermehrt und verbreitet sich die Walderdbeere in den Wäldern.

### Die Erdbeere ist eigentlich eine Nuss

Der lateinische Name für Erdbeere ist *Fragaria*. In der italienischen Sprache ist die lateinische Wurzel der *fragola* noch zu erkennen. Botanisch gehören Erdbeeren zur Gattung der Rosengewächse. Im Frühjahr bilden sich zunächst kleine weiße Blüten, aus denen sich dann die roten Beeren entwickeln. Wobei die Bezeichnung Beere eigentlich nicht korrekt ist, denn die Früchte gehören botanisch gesehen zu den Sammelnussfrüchten. Die Nüsse sind dabei die kleinen Kerne auf

dem Fruchtfleisch. Egal ob Beere oder Nuss, die süßen roten Früchtchen schmecken einfach lecker. Ob groß oder klein, fast jeder liebt Erdbeeren und freut sich, wenn im Frühsommer die Saison wieder losgeht. Schon die Steinzeitmenschen wussten den Geschmack der Erdbeere zu schätzen, schon zu diesen Urzeiten stand die Erdbeere auf dem Speiseplan.

### Erdbeer-Smoothie

Frische Erdbeeren säubern und in Stücke schneiden, oder kleine Walderdbeeren im Ganzen verwenden. Die Erdbeeren zusammen mit Milch und Naturjoghurt in einen Mixer geben. Wenn die Erdbeeren noch nicht so süß sind, kann mit etwas Vanillezucker gesüßt werden. Wer abenteuerlustig ist und mal experimentieren möchte, gibt einen Hauch frisch gemahlene schwarze Pfeffer und ein paar Blatt Basilikum

dazu. Alles mixen und in Gläser füllen. Lecker, fruchtig und erfrischend!



Foto: unsplash



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](http://www.rheinmaintv.de)

### Neu in der Mediathek

#### Malern oder Schreinerern?

Die Zahl der Auszubildenden ist in den letzten Jahren kontinuierlich gesunken. Wenig förderlich war, dass durch die Corona-Pandemie viele Betriebe keine Praktikantenstellen anbieten konnten. Um aber Lust auf eine Ausbildung zu machen, hat sich die Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main etwas ganz Besonderes überlegt. Regelmäßig in den Schulferien können Jugendliche sich hier ausprobieren, in verschiedene Ausbildungsberufe reinschnuppern. So auch beim kostenlosen OsterCamp der Handwerkskammer in Bensheim.

#### Neue Heimat für Bienen

Das Polizeipräsidium Südhessen in Darmstadt hat auf seinem Gelände ein Wildbienenhotel errichtet. Die Idee dazu hatte Polizeihauptkommissar Matthias Bösl, der sich seit 40 Jahren aktiv im Naturschutz engagiert. Da knapp 50% der rund 560 Wildbienenarten in Deutschland vom Aussterben bedroht sind, soll das Bienenhotel einerseits auf diese Thematik aufmerksam machen und andererseits den verschiedenen Arten zusätzlichen Lebensraum geben. Zum Wildbienenhotel gehören auch Blühstreifen auf den umliegenden Wiesen, sowie begrünte Dächer auf den Anlagen des Präsidiums. Aufgestellt wurde das Hotel in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund Deutschland.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de).

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://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](http://www.draht-weissbaecker.de)

Email: [draht@weissbaecker.de](mailto: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



### Harwey

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

Harwey (8 Jahre alt, 35 cm, 14 kg, kastiert, geimpft und gechippt) ist der Pechvogel des Jahres. Bereits zum zweiten Mal verliert er sein Zuhause durch Krankheit seiner Besitzer. Das erste Mal war es 2019. Und auch jetzt muss sein Herrchen wegen schlimmer Krankheit in ein Pflegeheim ziehen und so sucht Harwey wieder ein neues Zuhause.

Da man bereits in letzter Zeit sich kaum um ihn kümmern konnte ist er

eines geworden – viel zu dick. Er muss also dringend abspecken.

Harwey ist ein ruhiger und sehr lieber Hund. Er ist sehr verschmust, anhänglich, offen zu seinen Mitmenschen.

Er ist stubenrein, geht gut an der Leine und ist noch sehr fit für sein Alter. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – [www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) – Tel 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.

### Xia

Tiere in Not Odenwald e. V.

Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für Xia. Die Strubbeline Xia ist relativ neu bei Tiere in Not Odenwald und findet es großartig hier zu sein. Xia ist unheimlich menschenbezogen, läuft super an der Leine und ist sehr verspielt mit anderen Hunden. Xia ist noch jung, sie ist im Juni 2019 geboren, und hat Spaß in den Backen. Xia kommt aus einem der Partner Tierheime, von Tiere in Not Odenwald, in Rumänien und hatte ein gebrochenes Bein, dass bereits operiert wurde. Leider ist es wohl noch immer nicht ganz belastbar, Xia schont es deutlich. Im Tierheim wird jetzt nochmal geschaut was damit los ist und ob man bei einer Verbesserung weiterhelfen kann. Xia selbst stört es wenigsten, sie ist ein echter Sonnenschein.

Wenn Sie einmal Xia kennenlernen möchten können Sie sich an das TI-NO-Büro unter 06063/939848 wen-

den oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://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: TI-NO e.V.





Rachenentzündung	zusammen mit samt	scharf gewürzt	▼	Erdtrabant	▼	Stadt in Tirol	▼	unerfüllbarer Wunsch	▼	Haushaltsplan	▼	interpretieren	eine Hallig	▼	erdumspannend	▼	nicht gönnen
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ackererde	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Ablehnung	▼	kochen	▼	Teil der EDV-Anlage	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	afrikanische Lilie	▼	französischer Artikel	▶	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	leiblos	▶	▼	▼	Eingeborener der Südsee	▼	▼	trop. Nagetier	▶	▼	▼	▼
Alleinlebender	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Katzenlaut	▼	Schlagwaffe	▶	▼	▼	▼	vorwitzig	▶	▼
▼	▼	▼	▼	Pferdedressurübung	▼	Greifvogel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kleiner Bissen	▼	Märchengestalt	▶	▼
beständig	freundliche Gesinnung	Verkehrsstrecke	▼	▼	▼	5	▼	Hauptstadt von Albanien	▼	eine Droge	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Anrufung Gottes	▼	▼	▼	▼	▼	Laute von Hunden	▼	span. Appetithäppchen	▼	▼	▼	▼	Rasse	▶	1	▼	priesterliches Gebet
▼	▼	afrik. Wildkatze	▼	eine Frisur	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	4	Zimmerwinkel	▼	weibl. Adelstitel	▼
jetzt	japanischer Reiswein	▼	▼	▼	▼	italienisch: drei	▶	▼	▼	▼	▼	▼	kostenlose Ware	▼	Widerhall	▶	▼
dauerhaft niederlassen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fluss durch Florenz	▼	Markierung	▶	▼	▼	▼	▼	2	▼
▼	▼	▼	▼	Halbaffe	▼	Leid zufügen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	veraltet: fein	▼	Skat-ausdruck	▶
Gardine	Brot-rinde	Abtei bei Hannover	▼	Aussatz	▶	▼	▼	11	▼	Darstellungen der Erde	▼	▼	gr. Sparsamkeit	▶	▼	▼	Stadt in Brasilien (Kw.)
jam-mern	▼	▼	▼	▼	▼	erneut, abermals	▼	durchsichtiges Gewebe	▼	▼	▼	▼	▼	chemisches Element	▶	▼	▼
▼	▼	▼	▼	dürrer Astholz	▼	Runddach, Kuppel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	6	Hptst. Kolumbiens	▼
dt. Schauspieler	8	Vorname Carrells †	▼	▼	▼	heftiger Windstoß	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Fluss durch das Saarland	▼	Wortteil: Leben	▶	▼
Glasbruchstücke	▼	3	▼	▼	▼	▼	▼	Holzschuh	▼	Männernamen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	US-Bundesstaat
▼	▼	▼	▼	▼	▼	nicht dunkel	▼	Fußhebel	▶	10	▼	▼	▼	▼	an etwas schärfen	▼	deutsche Vorsilbe
Übung, Vorarbeit	▼	▼	▼	beste Schulnote (ugs.)	▼	hierher	9	▼	▼	Lagebestimmung	▼	▼	Welle	▶	▼	▼	▼
brav	ehem. dt. Fürstenhaus	Gefäß im Haushalt	▶	▼	▼	▼	▼	eine Kaiserpfalz	▼	Norm-längenmaß	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	brasilian. Fußballstar	▼	engl. Schulstadt	▶	▼	▼	▼	Frauenname	▶	▼	▼	stehendes Gewässer
Skulptur	▼	französisch: Wasser	▼	illegale Kunstkopie	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ägypt. Gott	▼	Kfz-Z. Lindau	▼	auf diese Weise
▼	▼	▼	▼	▼	▼	japanische Münze	▶	▼	▼	ausgesucht, exquisit	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
kreisrunde Stütze	7	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kehrreim	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: Elektrotechnik	▶
französisch: auf	▼	▼	▼	Fremdwortteil: ehemals	▶	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	▼

## Markt

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

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Künstlerin kauft Zinn aller Art für kreative Gestaltung.** ☎ 069/75794135

**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](http://www.dachbleche24.de)

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

**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

**Sammler kauft:** Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

**Kaufe an:** Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahnen, 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 Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 8-21 Uhr. ☎ 06104 - 9879935

## Stellen

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

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

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

Edeka, Marktkauf, Action, Apotheke St. Peter, Bauhaus, Bauzentrum Andre&Oestreicher, Berge&Meer, Bessunger Apotheke, JYSK, Easy Apotheke, Ecity, Esser Apotheke, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Hirsch Apotheke, Löwen Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Sonnen Apotheke, Spitzweg Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, K&K Schuhe, Hornbach, LIDL, MediMax, Netto, Norma, Orange Fitness, Polster Aktuell, Polsterwelt Schmidmeier, REWE, ROFU, Rosen Apotheke, Rossmann, Saturn, So Isses, Thomas Philipps

ANZEIGE

## Auf Nummer sicher Hauffreundlicher Zeckenschutz für Vierbeiner

Das Frühlingserwachen könnte so herrlich sein, würde nicht auch ein Bösewicht aus seinem Schlaf gerissen: die Zecke. Das **hochwirksame Zeckenspray „ZeckAttack“** von **ALPHAZOO** schützt Hunde und Katzen optimal vor den unliebsamen Besuchern. Das Repellent mit Eukalyptus und Citronella wirkt mechanisch – die ätherischen Öle vertreiben die Zecken aus dem Fell und können bei langfristiger Anwendung einem Neubefall entgegenwirken. Der sanfte Sprühnebel eignet sich sowohl als **Kontakt- als auch als Umgebungsspray**.



Damit Vierbeiner möglichst **biss- und stressfrei** durch die Sommer-Saison kommen, ist **effektiver Parasitenschutz** unerlässlich. Neben dem hochwirksamen Zecken-Repellent bietet **ALPHAZOO** eine große Auswahl an **Ectosprays**, z.B. gegen **Grasmilben, Flöhe, Bremsen und Milben**. Schluss mit dem kostenfreien (Fell-) Hotel: Ungebetene Gäste werden offiziell zum **Check-out** gebeten.

Erhältlich im ausgewählten Fachhandel oder auf [www.alphazoo.de](http://www.alphazoo.de)

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Löwengasse 12 · 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0 · [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Tomann · Tara Lipke  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)

Alle unter der Anschrift des Verlages.  
**Gesamtauflage:** 806.632  
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, Anzeigensatz und Druck:** Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen  
**Vertrieb:** EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0  
**Anzeigen:** Preisliste Nr. 29 · gültig ab 1. Januar 2022.  
Vom Verlag gestellte Anzeigenentwürfe 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](http://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](mailto:a.g.automobile1@web.de) · [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)



Aus knusprigen Süßkartoffelschalen lässt sich schnell ein leckerer Snack zaubern.

Foto: djd/Rezeptideen American Sweet Potatoes

## Farbenfrohe Knolle bringt Vielfalt in die Küche

Tipps und Rezeptideen rund um Süßkartoffeln aus den USA

(DJJ). Vor wenigen Jahren galten Süßkartoffeln bei uns noch als Exoten, nun liegen sie voll im Trend. Besonders beliebte Sorten aus den USA sind bekannt für ihr leuchtend orangefarbenes Fruchtfleisch. Die Farbe ist das Ergebnis ihres hohen Beta-Carotin-Gehalts. Daneben enthält die Knolle viele wichtige Nährstoffe. Die Süßkartoffel überzeugt aber nicht nur durch ihren Nährwert, sondern auch als schmackhaftes Highlight, das sich auf unterschiedlichste Arten zubereiten lässt. Und da das Gemüse wortwörtlich von der Wurzel bis zum Stiel – also von „Root to Stem“ - essbar ist, passt es gut zum „Zero-Waste-Ansatz“, der vollständigen Verwertung eines Produkts.

Fruchtfleisch kann vielfältig verwendet werden

Die Blätter der Süßkartoffel werden in einigen Ländern wie Spinat zubereitet und auch die Schale kann mitgegessen werden. Oder man zaubert daraus einen leckeren Snack. Das Fruchtfleisch kann durch seine natürliche Süße sowohl in herzhaften Gerichten als auch für Desserts oder zum Backen verwendet werden – köstliche Rezepte finden sich beispielsweise

unter [www.sweetpotatoes.eu](http://www.sweetpotatoes.eu). Wer es deftig mag, kann einen Süßkartoffel-Hähnchen-Spieß zubereiten, für süße Schleckermäuler gibt es Süßkartoffel-Waffeln mit Apfel und Walnüssen. Oder wie wäre es mit einem Süßkartoffel-Flammkuchen, einer Süßkartoffel-Pizza oder einem Süßkartoffelpüree mit geschmorten Kirschtomaten? Der Vielfalt sind bei den Rezepten keine Grenzen gesetzt. Auch in ungewohnter Umgebung fühlt sich die Süßkartoffel wohl: etwa auf einem Burger mit Avocado-Creme, im Thaicurry, in einem Burrito mit Carne Asada, auf einer Tortilla mit Räucherlachs oder als Bestandteil eines Smoothies.

Wertvoller Beitrag zu vielen Rezepten

Was Süßkartoffeln neben dem hohen Beta-Carotin-Gehalt als Rezeptbestandteil so wertvoll macht: Es ist das einzige fettarme Nahrungsmittel, das eine so hohe Menge an Vitamin E liefert. Bereits 100 Gramm decken ein Drittel des Tagesbedarfs ab. Zusätzlich steckt die Powerknolle voller Vitamin C und B - damit lässt sich nicht nur in der kalten Jahreszeit das Immunsystem unterstützen.

## Neue Energie dank innerer Balance

Ernährung: Basenfasten kann zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen

(DJJ). Angesichts der täglich zu bewältigenden Aufgaben werden immer mehr Menschen das Gefühl nicht los, zu viel auf dem Zettel zu haben. Ihnen fehlt Zeit für sich selbst und die Energie, alle Anforderungen motiviert in Angriff zu nehmen. Bei all jenen, die sich ausgelaugt und matt fühlen, funktioniert der Stoffwechsel nicht mehr, wie er soll, denn ist dieser schlecht ausbalanciert, kommt der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht. Doch das lässt sich ändern. Um für eine innere Balance zu sorgen und den eigenen Stoffwechsel wieder auf Kurs zu bringen, kann Basenfasten ein geeignetes Mittel sein. Zudem lassen sich dabei auch Pfunde verlieren, doch das ist nur ein Nebeneffekt. Denn Basenfasten ist keine Diät, sondern eine effektive und schonende Möglichkeit, den Körper zu entsäuern und ein ausgeglichenes Milieu für einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu schaffen.

Säurebildende Lebensmittel eine Zeit lang vermeiden

Damit die biochemischen Vorgänge im Körper geregelt ablaufen, benötigen alle Zellen das richtige Verhältnis von Säuren zu Basen. Doch es gibt vor allem in unserer Nahrung viele Lebensmittel, die vom Organismus sauer verstoffwechselt werden. Stress kann die sensible, fein justierte Säure-Basen-Balance zusätzlich belasten.

Beim Basenfasten geht es darum, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Über einen längeren Zeitraum von etwa zwei bis drei Wochen sollten säurebildende Lebensmittel vermieden werden. Dazu gehören vor allem eiweißhaltige und tierische Nahrungsmittel sowie Getreideprodukte. Unter [www.basica.com/de/Magazin](http://www.basica.com/de/Magazin) gibt es viele Anregungen für eine basische Ernährung, Rezepte und Tipps für ein ganzheitliches Wohlbefinden auch während des Basenfastens. Wichtig ist täglich reichlich Obst und Gemüse sowie ausreichend basische Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich zu nehmen. An den ersten Tagen sollten anstrengende Tätigkeiten und Sport möglichst reduziert werden, damit der Körper sich leichter umstellen kann.

Bewusster genießen

Um den Körper beim Entsäuern zu unterstützen, kann die Einnahme basischer Mineralstoffe, wie sie etwa in Basica (Apotheke) enthalten sind, sinnvoll sein. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt Menschen dabei, ausgewogen zu leben. Wer basisch fastet, merkt schnell, wie Ballast abfällt und sich Freude und ein neues Lebensgefühl einstellen. Die innere Balance kehrt zurück. Geist und Geschmackssinn können neu geschärft werden und ein bewussteres Genießen ermöglichen.



Beim Basenfasten gehört Gemüse und Obst zur täglichen Ernährung.


Foto: djd/Basica


**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.*