

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 30. April 2022

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.880

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



Südhessen in einem Verlag

12 30 806T
Zeitungen Ausgaben Haushalte

Rhein Main Verlag
www.rheinmainverlag.de

meinsüd

hessen

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG ÜMIT BECK

Gerauer Rundblvck

NEUE NACHRICHTEN
BESSUNGER

Odenwälder
Journal

LOKALANZEIGER

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN

DER ISEBORJER

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 Behälter 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.



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.



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.

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 dekorativen 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

Neues Qualifizierungsprogramm zur Digitalisierung im Verein

Bietet Chancen der schnellen Interaktion durch Soziale Medien

KREIS OFFENBACH (PM). Der Kreis Offenbach bietet Vereinen und ihren ehrenamtlichen Kräften ein neues Qualifizierungsprogramm mit kostenlosen Seminaren und Workshops an, in denen es unter anderem um die Kommunikation in Sozialen Netzwerken, um die Nutzung von Apps sowie die Online-Zusammenarbeit bei Projekten geht. Mit den Weiterbildungskursen zeigt der Bereich Förderung des Ehrenamtes, Sport und Kultur des Kreises Offenbach Vereinen kreative Wege und mehr Möglichkeiten auf, wie sie die digitale Technik bei der praktischen Arbeit einsetzen, beispielsweise um ihr Netzwerk zu stärken oder um ein größeres Publikum auf besondere Angebote und Aktionen aufmerksam zu machen.

„Die Digitalisierung bietet vielen Vereinen eine große Chance, ihren Social-Media-Auftritt zu verbessern und zeigt kreative Möglichkeiten der schnellen Interaktion. Dadurch können Arbeitsprozesse im Verein vereinfacht werden. Ehrenamtliche sparen Zeit, die sie dann effizient

nutzen können“, sagt Landrat Oliver Quilling. Die neuen Weiterbildungskurse des ersten Halbjahres starten Ende April und gehen bis Juli 2022. Inhaltlich liegen die Schwerpunkte bei der Online-Kommunikation, der digitalen Kooperation und dem Schutz der Daten der Mitglieder sowie dem vor dem Betrug durch Phishing. Erläutert wird in den Online-Seminaren auch, welche Vorteile eine App beim Sponsoring bringen kann oder wie Vereine an mehr Fördergeld kommen können.

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung für die Arbeit der ehrenamtlichen Kräfte in Vereinen gibt es, beispielsweise, wenn sie sich an Ausschreibungen für Preise beteiligen oder Auszeichnungen für ein besonderes Engagement erhalten. Ein Lotse informiert Vereine in einem Kurs über den aktuellen Förderwegweiser. Das vollständige Programm inklusive den Anmelde-möglichkeiten kann unter www.kreis-offenbach.de/Sofortprogramm-Ehrenamt abgerufen werden.

Poetry Slam und Foto gesucht

Wettbewerbe im Rahmen des Aktionsprogramms „Zuhause im Kreis Offenbach“ ausgeschrieben

KREIS OFFENBACH (PM). Die kreisweite Veranstaltungsreihe unter dem zentralen Motto „Zuhause im Kreis Offenbach – Wie du, anders als du. Aktionen gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus“ ist bereits angelaufen. Im April starten zwei Wettbewerbe, die Teil des Aktionsprogramms sind. Das Integrationsbüro des Kreises Offenbach ruft dazu auf, beim Fotowettbewerb „Orte und Momente der Vielfalt im Kreis Offenbach“ mitzumachen. Gesucht werden Fotos oder Collagen, die Momente der Vielfalt sichtbar werden lassen. Die Pro Prävention – DEXT-Fachstelle Kreis Offenbach schreibt den Poetry Slam-Wettbewerb „Antisemitismus im Alltag – ich bin kein Antisemit, aber...“ aus. Der verborgene, subtile, aber auch offene Antisemi-

tismus im Alltag in seinen Nuancen soll thematisiert und aufgezeigt werden.

Einreichungen sind per E-Mail an integrationsbuero@kreis-offenbach.de möglich. Einsendeschluss ist für beide Wettbewerbe am 31. August 2022. Beide Preise sind mit jeweils 500 Euro für Platz eins, je 300 Euro für Platz zwei sowie je 200 Euro für Platz drei dotiert. Die Präsentation der Beiträge sowie die Preisverleihung sind im Rahmen der Abschlussveranstaltung der Aktion „Zuhause im Kreis Offenbach – Wie du, anders als du. Aktionen gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus“ vorgesehen. Alle Details zu den Ausschreibungen sind unter www.kreis-offenbach.de/Zuhause-im-Kreis-Offenbach abzurufen.



VEREIN für KREBSKRANKE und CHRONISCH KRANKE KINDER Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Mittwoch, 11. Mai 2022, 18.00 Uhr



Narkose – bevor es dunkel wird

Wir informieren über:

- Warum müssen wir vorher mit Ihnen sprechen?
- Was erleben Sie als Patient*in vor (und nach) der Narkose?

Referent: Chefarzt Dr. Frank Müller-Hillebrand

Anmeldung per E-Mail an: frank.mueller@asklepios.com

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation, Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Bitte beachten Sie, dass wir die RKI-Corona Vorgaben des Veranstaltungstages zu Grunde legen.



ASKLEPIOS

Klinik Seligenstadt



Dudenhöfer Str 9, 63500 Seligenstadt



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 Harzfleck 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



Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi

Kleine Änderung – große Wirkung

Der Weg zum strahlenden Lächeln

Wer von uns wünscht sich nicht ein strahlendes Lächeln – mit schönen makellosen Zähnen natürlich. Aber bei machen finden sich noch Folgen alter Jugendsünden – z.B. die Kombination viele Süßigkeiten und mäßige Mundhygiene. Die dadurch häufig entstandene Karies wurde entfernt und eine zahnfarbene Füllung gelegt. Aber die Farbe kann über die Jahre dunkler und in Folge die Frontzahnfüllung sichtbar werden. In diesem Fall sollte in einem ersten Schritt die Füllung in der Zahnarztpraxis aufpoliert werden – wie z.B. ein strapazierter Autolack. Wenn das nicht zum Erfolg führt wird das alte Füllungsmaterial vorsichtig entfernt und durch ein hochwertiges Komposit ersetzt. Ein Komposit besteht aus winzigen Glas- und Keramikpartikel, die mit einem dazu gegebenen, flüssigen und durchsichtigen Kunststoff zu einer Paste gemischt werden. Wie beim Maler gibt es diese Pasten in verschiedenen Weiß- und Gelbtönen sowie in unterschiedlicher Transparenz. Der*die Zahnarzt*ärztin füllt nun den Zahn mit diesen verschiedenen Pasten Schicht für Schicht um die Füllung nicht erkennbar bzw. „unsichtbar“ zu gestalten. Damit bei diesem Procedere kein Speichel oder feuchte Atemluft die Qualität der Paste verschlechtert wird der Zahn durch ein Tuch aus Gummi gesteckt. Dadurch ist er perfekt vor der feuchten Mundhöhle geschützt. Mit einem intensiven Licht wird der Kunststoff - und damit die Paste - Schicht für Schicht ausgehärtet und mit einer Politur die Füllung fertig gestellt. Mit diesem minimal-invasi-

ven, aber zeitaufwändigen Eingriff ist das jugendliche und strahlende Lachen zurück. Aber mit diesem Komposit-Werkstoff können nicht nur Füllungen, sondern auch kleine Änderungen der Zahnform oder an der Zahnoberfläche durchgeführt werden – ohne große Schädigung des Zahnschmelzes. Diese zum Teil sehr kleinen Veränderungen zeigen bei bestimmten Zahnformen und/oder Stellungen extrem große Wirkung auf die Schönheit Ihrer Zähne. Es können zum Beispiel fehlende Papillen wieder in verkleinerte Zahnzwischenräume einwachsen oder ein fehlender Kontakt zwischen zwei Zähnen geschlossen werden. Daher mein gut gemeinter Expertenrat: Suchen Sie speziell in oraler Ästhetik ausgebildete Zahnärzte*innen auf, und lassen Sie sich hierzu individuell beraten. Gegebenenfalls wird hierfür das Auftragen des Komposits vorab reversibel durchgeführt, also ohne feste Verklebung mit dem Zahnschmelz – damit Ihnen Ihre Entscheidung für eine kleine Veränderung mit großer Wirkung leichter fällt.



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



Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie und Notfallmedizin

Kompressionstherapie bei Lymphödemen (Teil 2)

Lymphödem, was ist das?

Das Lymphsystem ist für den Abtransport der Gewebeflüssigkeit aus dem Gewebe und als Filter der Abfallstoffe aus der Gewebeflüssigkeit verantwortlich. Wenn das System beschädigt ist und seine Funktion nicht mehr optimal erfüllen kann, staut sich die Gewebeflüssigkeit im Gewebe. Es entsteht ein Lymphstau. Er zeigt sich an betroffenen Körperregionen als eine sicht- und tastbare Schwellung, als ein sogenanntes Lymphödem. Betroffene Körperstellen können nicht nur Extremitäten, wie Beine oder Arme, sondern, je nach Krankheitsbild auch Gesicht, Hals, Rumpf und Genitalien betroffen sein.

Sind Sie von einem Lymphödem betroffen? Wie wird das Krankheitsbild behandelt?

Beim Krankheitsbild „Lymphödem“ kommt Kompressionstherapie als fester Bestandteil der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) zum Einsatz. Sie besteht aus Entstauungs- und Erhaltungsphase. In der Entstauungsphase kommen Kompressionsverbände aus Kurz- und Langbinden oder Mehrkomponentensysteme zum Einsatz. Sie können perfekt an die Körperformen angepasst werden, die sich durch die häufige Lymphdrainage ständig verändern. Kurz vor Ende der

ersten Phase, wenn das Ödem weitestgehend entstaut ist, werden individuelle Körpermaße für die Anfertigung der medizinischen „flachgestrickte“ Kompressionsstrümpfe genommen. Es folgt die Erhaltungsphase.

Flachgestrickt bedeutet: die Maschenzahl der Strümpfe ändert sich anhand der Maße, das Gestrick wird am Ende mit einer Naht geschlossen. Man kann sagen, der Strumpf bildet eine Wand, die erneute Wassereinlagerungen verhindern soll. Sie bieten dem Ödem einen festen wirkenden Druck auch Arbeitsdruck bezeichnet, der vor allem bei Bewegung auf das Gewebe wirkt. Das Kompressionsmaterial dehnt sich beim Tragen. Dadurch wird eine Art Mikromassage auf das Ödem erzeugt und der Lymphfluss immer wieder angeregt.

Für Patienten mit diesem Krankheitsbild haben wir eine spezielle Lymphsprechstunde eingerichtet. Hier kooperieren wir mit einem Sanitätshaus, so dass die optimale Anpassung der benötigten Strümpfe direkt in der Praxis erfolgen kann. Fragen Sie uns nach einem Termin in der Lymphsprechstunde!

Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18
63065 Offenbach am Main
Tel.: +49(0)69-8008519-0
www.praxis-matic.de

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Jetzt ist Erdbeerzeit!



Foto: pixabay

Mai und Juni ist die Zeit der frischen, roten Erdbeeren. Sie werden frisch auf dem Markt oder Verkaufsbuden angeboten. Auf zahlreichen Erdbeerefeldern 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 gemahlenen schwarzen 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

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.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Tier der Woche

Fiete auf der Suche nach „seiner“ Familie

SELIGENSTADT (TSV). Fiete, ein 8-jähriger Ratonero Bodeguero Andaluz, hat umständehalber sein bisheriges Zuhause verloren. Er ist ein ganz lieber und freundlicher, aufgeschlossener Hund. Er ist recht aktiv und sucht eine ebensolche Familie, auch mit kleinen Kindern. Auch bei junggebliebenen Ruheständ-

lern würde er sich wohlfühlen. Er ist erst vor kurzem auf seiner Pflegestelle angekommen, bei einem gemeinsamen Spaziergang kann sicher dann schon mehr über Fiete erzählt werden.

Mehr über Fiete erfahren Sie direkt bei der Pflegestelle unter der Telefon-Nr. 0170-5330425.

Fotos: TSV



Die Familie als Kraftquelle oder Stressfaktor?

Umfrage: Wie Menschen Familienleben sehen und was sie sich von Firmen wünschen

(DJD-K). Familienleben mit Baby und Kleinkind: Macht das Eltern stärker oder ist es eher stressig? Dazu befragte im Rahmen des jüngsten Sanofi Gesundheitstrends das Meinungsforschungsinstitut NielsenIQ rund 1.000 Menschen in Deutschland. Die Antworten fallen differenziert aus: So meinen drei Viertel der Befragten, dass sie aus einer solchen Familiensituation Kraft schöpfen würden, neun von zehn sagen, dass ein ausgeglichenes Familienleben das gesundheitliche Wohlbefinden stärkt. 70 Prozent der Befragten finden aber auch, dass unter Zeitdruck das Zusammenleben mit Kindern in Stress ausarten kann. Großstadtbewohner sind insgesamt negativer eingestellt: Sie schöpfen nicht nur deutlich weniger Kraft aus dem Familienleben, sondern geben auch häufiger als Bewohner anderer Regionen an, dass ihnen der Alltag mit Kindern überhaupt keine Power verleiht.



Familienzeit tut Eltern und Kindern gut

Wichtig wäre der großen Mehrheit der Befragten gemeinsame Familienzeit nach einer Geburt oder Adoption: Sie wirkt sich nach Auffassung von 82 Prozent der Frauen und 75 Prozent der Männer auch auf die Gesundheit der Eltern positiv aus. Umgekehrt schlagen sich Geldsorgen in der Familie und Stress im Job negativ auf Wohlbefinden und Familienleben nieder, wie jeweils mehr als acht von

zehn Menschen vermuten. Da das Arbeitsleben auf die Situation junger Familien einen so großen Einfluss hat, wurden die Umfrageteilnehmer auch gefragt, was sich dort ihrer Meinung nach verändern müsste – alle Antworten dazu gibt es unter www.sanofi.de. Bedeutsam für die gelungene Vereinbarung von Kindererziehung und Beruf finden beispielsweise 86 Prozent flexible Präsenzzeiten am Arbeitsort. Fast ebenso viele wünschen sich von den Unternehmen Betreuungsangebote für Kinder.

Finanzielle Unterstützung durch Unternehmen erwünscht

Damit neben der gegliückten Familienorganisation auch die Kasse stimmt, vertreten außerdem drei Viertel der Befragten die Auffassung, dass Unternehmen junge Eltern finanziell unterstützen sollten. Sanofi beispielsweise bietet deshalb seit Anfang 2022 allen Mitarbeitenden weltweit 14 Wochen bezahlte Familienzeit an – unabhängig von Geschlechtsidentität oder sexueller Orientierung und auch dann, wenn beide Elternteile in der Firma arbeiten und sich gleichzeitig ihrem Familienzuwachs widmen möchten. Während dieser Zeit erhalten sie 100 Prozent ihres durchschnittlichen Arbeitsentgelts und der Anspruch gilt ab dem ersten Arbeitstag. Zum Familienangebot gehören außerdem Online-Nachhilfe, digitale Betreuung und Lernzirkel für größere Kinder.

Foto: djd-k/Sanofi/Digital Vision

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 16

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

TANNHAEUSER

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

Besuchen Sie unser Online-Portal
www.rheinmainverlag.de



Rachen-entzündung	zusammen mit, samt	scharf gewürzt	▼	Erd-trabant	▼	Stadt in Tirol	▼	uner-füllbarer Wunsch	▼	Haus-halts-plan	▼	inter-pre-tieren	eine Hallig	▼	erdum-span-nend	▼	nicht gönnen	
▶	▼					Acker-erde	▶	▼									▼	
Ableh-nung		kochen		Teil der EDV-Anlage	▶								afrika-nische Lilie		franzö-sischer Artikel	▶		
▶		▼				leblos	▶			Eingebo-rener der Südsee		trop. Nagetier	▶	▼				
Allein-lebender	▶							Katzen-laut		Schlag-waffe	▶	▼			vor-witzig			
▶				Pferde-dressur-übung	▼	Greif-vogel	▶	▼				kleiner Bissen		Märchen-gestalt	▶	▼		
be-ständig	freund-liche Ge-sinnung		Ver-kehrs-strecke	▶	▼				Haupt-stadt von Albanien		eine Droge	▶	▼					
An-rufung Gottes	▶					Laute von Hunden		span. Appetit-häppchen	▶	▼			Rasse	▶			priester-liches Gebet	
▶			afrik. Wildkatze		eine Frisur	▶	▼							Zimmer-winkel	▼	weibl. Adels-titel	▼	
jetzt		japani-scher Reiswein	▶	▼				italie-nisch: drei	▶			kosten-lose Ware		Wider-hall	▶	▼		
dauer-haft nieder-lassen	▶							Fluss durch Florenz		Markie-rung	▶	▼						
▶					Halbaffe		Leid zufügen	▶	▼				veraltet: fein		Skat-aus-druck	▶		
Gardine	Brot-rinde	Abtei bei Hanno-ver		Aussatz	▶					Darstel-lungen der Erde		gr. Spar-samkeit	▶	▼			Stadt in Brasilien (Kw.)	
jam-mern	▶	▼					erneut, abermals		durch-sichtiges Gewebe	▶				chemi-sches Element	▶			
▶				dürres Astholz		Rund-dach, Kuppel	▶	▼							Hptst. Kolum-biens	▼		
dt. Schau-spieler			Vorname Carrells †	▶	▼			heftiger Wind-stoß	▶			Fluss durch das Saarland		Wortteil: Leben	▶			
Glas-bruch-stücke	▶								Holz-schuh		Männer-name	▶	▼				US-Bundes-staat	
▶						nicht dunkel		Fuß-hebel	▶					an etwas schärfen		deutsche Vorsilbe	▼	
Übung, Vor-arbeit			beste Schulnote (ugs.)	▶	▼	hierher					Lage-bestim-mung		Welle	▶	▼			
brav	ehem. dt. Fürsten-haus	Gefäß im Haushalt	▶	▼				eine Kaiser-pfalz		Norm-längen-maß	▶	▼						
▶	▼				brasilian. Fußball-star		engl. Schul-stadt	▶	▼			Frauen-name	▶			stehen-des Ge-wässer	▼	
Skulptur		franzö-sisch: Wasser		illegale Kunst-kopie	▶	▼						ägypt. Gott	Kfz-Z. Lindau		auf diese Weise	▶		
▶		▼				japa-nische Münze	▶			ausge-sucht, exquisit	▶	▼	▼					
kreis-runde Stütze							Kehr-reim	▶							Abk.: Elektro-technik	▶		
franzö-sisch: auf	▶			Fremd-wortteil: ehemals	▶			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Anzeigen | Markt

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 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

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

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Action, 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

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: 806.632
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: EGRÖ Direktwerbung GmbH
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0
Vertrieb: 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

Kinder- und Jugendchöre können sich um Kulturförderpreis bewerben

KREIS OFFENBACH (PM). Der Kulturförderpreis des Kreises wird in diesem Jahr an Kinder- und Jugendchöre vergeben. Die Mehrheit der Chormitglieder soll jünger als 18 Jahre alt sein. Auch Schulchöre oder ähnliche können vorgeschlagen werden oder sich selbst bewerben. Vorschlagsberechtigt sind alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Offenbach. Die Bewerbung sollte eine Beschreibung und nähere Angaben zum Chor und dessen Mitgliedern enthalten sowie Beispiele des künstlerischen Schaffens, beispielsweise Aufnahmen und Videos. Voraussetzung ist, dass der Chor im Kreis Offenbach ansässig ist. Der Preis ist mit 3.070 Euro dotiert und kann geteilt werden. Die Preisverleihung erfolgt in einer öffentlichen Feierstunde.

Bewerbungen beziehungsweise Vorschläge sind bis spätestens 30.

Juni 2022 an den Kreis Offenbach, Bereich Förderung des Ehrenamts, Sport und Kultur, Werner-Hilpert-Straße 1, 63128 Dietzenbach, E-Mail kultur@kreis-offenbach.de, einzusenden. Fragen beantwortet das Team der Kulturförderung, Telefon 06074 8180-1061. Die Ausschreibung ist auch im Internet unter www.kreis-offenbach.de/Kulturpreis-Kulturförderpreis-des-Kreises abzurufen.

Seit dem Jahr 1978 verleiht der Kreis Offenbach den Kulturpreis für hervorragende Leistungen auf dem Gebiet der Heimatpflege, der Volkskunde, der Literatur und Musik sowie der Bildenden und Darstellenden Künste. Dieser Preis wird seit dem Jahr 1990 im jährlichen Wechsel mit dem Kulturförderpreis verliehen, der junge Menschen und solche, die sich am Beginn ihrer künstlerischen Laufbahn befinden, auszeichnet.



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



Neuigkeiten aus dem Schulbereich

KREIS OFFENBACH (PM). Bereits die achte Ausgabe von „Schule – In & Out“ ist erschienen. Auf fünf Seiten sind eine Vielzahl an Informationen rund um das Thema Schule kurz und kompakt zusammengestellt. Links führen auf weiterführende Informationen.

„Schule – In & Out“ wurde an alle Schulen per E-Mail versandt – Weitergabe und Teilen ist ausdrücklich erwünscht. Wie alle bereits erschienen Ausgaben ist auch das aktuelle Exemplar online unter www.kreis-offenbach.de/schulinfo abzurufen.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

16. Mai 2022, 18.00 Uhr



Darmkrebs

Vorsorge und moderne Operationsverfahren

Referent: stellv. Chefarzt Dr. Florian Stockhausen

Moderation: Chefarzt PD Dr. Thilo Schwandner

Anmeldung per E-Mail an: n.kuzhan@asklepios.com

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation, Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Bitte beachten Sie, dass wir die RKI-Corona Vorgaben des Veranstaltungstages zu Grunde legen.



ASKLEPIOS

Klinik Seligenstadt



Dudenhöfer Str 9, 63500 Seligenstadt

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.