

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
www.rheinmainverlag.de

Samstag, 21. Mai 2022

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 50.030



**Das Wichtigste in Kürze:**

- Für viele ist Tierschutz wichtig – das muss kein Widerspruch zum Grillgenuss sein: Leckere Alternativen sind Vegetarisches und Fleisch aus besserer Tierhaltung.
- Rohes Fleisch und Wurst können krankmachende Keime enthalten, daher muss auf Hygiene und vollständiges Durchgaren geachtet werden.
- Vorsicht gilt auch bei der Handhabung von Grills, Brennmaterial und Alufolie.
- Wer selbst mariniert, sollte die Marinade bis zu 24 Stunden einwirken lassen.

Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Pixabay

## Gesund grillen: Acht Tipps für ungetrübten Grillgenuss



Südhessen in einem Verlag

**12 30 806T**

Zeitungen      Ausgaben      Haushalte

# Gesund grillen: Acht Tipps für ungetrübten Grillgenuss

(PM). Sobald das Wetter es erlaubt, sind draußen die Grills in Aktion. Für Abwechslung auf dem Rost sorgen neben Steaks, Würstchen und Co. auch Gemüse, Kartoffeln und Obst. Doch falsche Handhabung am Grill ist riskant, etwa wenn sich durch auf die Glut tropfendes Fett krebserregende Stoffe bilden oder krank machende Keime durch unsachgemäßen Umgang mit Lebensmitteln übertragen werden. Wir haben Tipps für ungefährliche Gau-menfreuden am Grill.

## Tipps 1: Grillgut – Tierisch gut!

Fleisch, Würstchen, Fisch, Käse und Co. sind für Viele kulinarische Höhepunkte auf dem Teller. Essen Sie sich an leckeren Gemüse- und Salatbeilagen satt und genießen Sie die tierischen „Highlights“ bewusst und in Maßen. Weniger Wurst und Fleisch ist gesünder und lässt finanziellen Spielraum für Produkte aus verbesserter Tierhaltung, beispielsweise Fleisch mit einer Haltungskennzeichnung des Handels der Stufe 3 oder 4, mit dem Tier-schutzlabel oder Bio. Nachhaltig gefangener Fisch ist an Siegeln wie MSC und Naturland Wildfisch zu erkennen, Fisch aus nachhaltiger Aquakultur an Kennzeichnungen wie Bio oder dem ASC-Logo.

Auch Käse gibt es in verschiedenen Varianten für den Grill. Halloumi zum Beispiel – eine Grillspezialität aus Zypern, aus Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch. Er behält auch beim Erhitzen seine feste Struktur. Zwar eignen sich auch andere Käsesorten zum Grillen – allerdings zerfließen sie in der Regel bei Hitze und eignen sich daher nicht „solo“. Keinesfalls sollte Käse und anderes Salzige in Alufolie gewickelt werden, da sonst Aluminium herausgelöst werden kann (siehe auch unter Tipp 3: Grillwürze)! Wird Käse bereits in Aluschalen verkauft, sind diese in der Regel speziell beschichtet.

Gepökelt gehört nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen von Kassler oder Räucherspeck, Fleisch- und Bockwurst oder Leberkäse können aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen.

## Tipps 2: Grillvarianten – Vegetarisch lecker!

Im Handel findet sich eine Fülle von vegetarischen Fleischersatzprodukten. Aber auch die Gemüse-



und Obstthecken bieten eine reiche Auswahl: Festfleischige, saftige Gemüsearten – etwa Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel, Maiskolben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln – eignen sich hervorragend zum Grillen. Gemüse mit Öl bestreichen, dickere Ware vorher in Scheiben schneiden oder vorgaren. Einfache Desserts vom Rost sind Äpfel, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Ananas oder Mangos. Fünf Minuten auf dem Grill und sie besitzen ein besonderes Aroma.

Komplett wird ein gesundes und kalorienmoderates Grillbüfett durch frische Salate, Gemüsesticks mit Dips, Folienkartoffeln und Brot.

## Tipps 3: Grillwürze

Fleisch, Fisch oder Gemüse erst nach dem Grillen salzen. Das Grillgut verliert sonst Wasser, wird trocken und leidet am Geschmack. Wer Alu-Grillschalen oder Alufolie verwendet, sollte später auf dem Teller würzen: Denn Salz und Säure lösen Aluminium und übertragen es aufs Grillgut. Eine Alternative sind Grillschalen aus Edelstahl, die zudem immer wieder verwendet werden können.

Um das Austrocknen zu verhindern, sollte das Grillgut dünn mit hitzestabilem Öl bestrichen werden. Grillsachen mit würziger Marinade am besten selber einlegen, weil hierbei auf Zusatzstoffe verzichtet wird und die Beschaffenheit von Fleisch und Fisch besser beurteilt werden kann.

Die Grillwaren vollständig mit der

Marinade bedecken, zwischen 30 Minuten bis zu 24 Stunden einwirken lassen – im Kühlschrank! Regel hierbei: Fischfilets nur kurz, zarte Steaks und Filets wenige Stunden und je dicker das Fleischstück umso länger marinieren. Vor dem Grillen die Marinade gut abtupfen!

## Tipps 4: Grillhygiene

Rohe tierische Lebensmittel können krankheitserregende Keime enthalten. Bei gut durchgegrillten Steaks sind Bakterien kein Problem. Eine Übertragung von Keimen von rohen auf gegarte Lebensmittel muss vermieden werden, deshalb verschiedenes Besteck und Teller verwenden. Hände, Geräte und Flächen, die mit rohem Fleisch, Fisch oder verwendeten Marinaden in Kontakt waren, gut mit heißem Wasser und Spülmittel säubern.

Möglichst keine Speisen – etwa Mayonnaise oder Desserts – mit rohen Eiern zubereiten, vor allem dann nicht, wenn die Speisen nicht gekühlt werden können.

## Tipps 5: Grillgerät

Während eingefleischte Grillfans gerne offenes Holzkohlefeuer entfachen, das dem Grillgut den typischen Geschmack verleiht, schätzen andere die kurze Vorheizzeit von Gas- und Elektrogeräten. Durch den fehlenden Rauch entstehen hierbei weniger gesundheitsschädliche Stoffe, und es gibt keine Asche zu entsorgen. Um sich vor Fettspritzern zu schützen, gehören Schürze, Handschuhe und eine lange Grillzange zur Grundausstat-

tung von Grillmastern. Von Einweg-Grills raten wir ab, sie verursachen unnötig viel Abfall.

## Tipps 6: Grillplatz

Jeder Rost braucht einen sicheren und festen Standplatz. Ein mit Holzkohle betriebener Grill darf jedoch niemals in der Garage oder in Räumen angefacht werden – auch nicht, wenn Fenster oder Türen geöffnet sind. Das entstehende Kohlenmonoxid kann zu tödlichen Vergiftungen führen. Deshalb darf die Restwärme des Grills auch drinnen nicht als Heizquelle dienen.

## Tipps 7: Grilltechnik

Als Brennmaterial für den Holzkohlegrill nur Holzkohle oder -briketts verwenden! Altpapier oder Holz hingegen können beim Abfackeln krebserregende Stoffe entwickeln, die sich mit dem Rauch auf die Grillwaren legen. Den Grill rechtzeitig mit Holzkohle anheizen und so lange durchglühen lassen, bis sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat. Fleisch, Fisch oder Gemüse erst auflegen, wenn kein Rauch mehr aufsteigt.

Damit kein Fett in die Glut oder auf die Heizschlange gelangt, sollte das Grillgut auf Grillschalen, am besten aus Edelstahl oder mit emaillierter Oberfläche, gelegt werden. Verzicht auf das ständige Bestreichen mit Marinade oder das Bespritzen mit Bier! Verkohlte Stellen an gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Obst sollten nicht verzehrt werden!

## Tipps 8: Grillkohle

Bei Grillkohle und -briketts Produkte aus Deutschland bevorzugen und auf Zeichen für nachhaltige Waldwirtschaft achten, wie etwa das FSC-Siegel. Es kennzeichnet Holzprodukte, die aus einer nachhaltigeren Waldbewirtschaftung stammen. Nicht näher gekennzeichnete Grillkohle kann auch durch Raubbau an Urwäldern entstanden sein. Ohne die Zerstörung von Wäldern wird Grillkohle aus Reststoffen gewonnen. In einigen Geschäften erhalten sie beispielsweise Grillbriketts aus Olivenkernen, Maisspindeln oder Kokosnussschalen.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen

Foto: Pixabay

## Geflüchtete beziehen Bürogebäude in Neu-Isenburg

**KREIS OFFENBACH (PM).** Das Bürogebäude in der Dornhofstraße, in dem bislang die LSG Sky Chiefs ihren Sitz hatten, wurde in den vergangenen Wochen für die Unterbringung von geflüchteten Menschen aus der Ukraine vorbereitet. Die Schreibtische sind Betten gewichen. Auf dem Außengelände wurden Sanitärcontainer aufgestellt. Voraussichtlich ab der kommenden Woche wird das Gebäude bezogen. Am Donnerstagnachmittag stellte Kreisbeigeordneter Carsten Müller im Beisein von Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein und Erstem Stadtrat Stefan Schmitt, beide von der Stadt Neu-Isenburg, die Planung vor.

In dem Bürokomplex stehen 780 Betten in rund 225 Zimmern zur

Verfügung. Damit löst diese Unterkunft die bislang größte, das Parkhotel in Rödermark, ab. Die Zimmer stellen ein gewisses Maß an Privatsphäre sicher. Die Verpflegung der geflüchteten Personen übernimmt ein Caterer. Im Erdgeschoss ist eine Kantine untergebracht. Auch ausreichend Tagungs- und Besprechungsräume stehen für Unterricht, Kurse und andere Aktivitäten zur Verfügung.

„Aktuell sind rund 2.200 Geflüchtete aus der Ukraine bei uns im Kreis Offenbach angekommen“, sagt Sozialdezernent Carsten Müller. „Für sie müssen wir im ersten Schritt ein Dach über dem Kopf und Verpflegung sicherstellen. Im nächsten Schritt müssen dann auch Sprachkurse und Integrati-

onsmaßnahmen folgen. Auch sind wir weiterhin auf der Suche nach geeignetem Wohnraum, denn auch eine gute Gemeinschaftsunterkunft ist keine Dauerlösung. „Bei der Integration der Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind, werden viele helfende Hände benötigt und wir können auf das seit der Flüchtlingswelle 2014/15 gewachsene Netzwerk bauen“, so Carsten Müller. „Als Verwaltung haben wir die Weichen gestellt. Wir haben frühzeitig mit einer gemeinsamen Anlaufstelle von Ausländer- und Sozialamt reagiert. Die Volkshochschule hat die Vorbereitungen für entsprechende Integrationskurse getroffen. Das Staatliche Schulamt bereitet die Aufnahme der Kinder in die Schulen vor. Die Pro Arbeit

– Kreis Offenbach – (AöR) hat das Arbeitsmarktbüro verstärkt.“

„Die Integration der Flüchtlinge können Städte, Gemeinden und der Kreis nur gemeinsam stemmen“, sagt Kreisbeigeordneter Carsten Müller abschließend. Ergänzend stellt Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein fest: „Die Stadt Neu-Isenburg steht für das „Gemeinsam stemmen“ ganz sicher zur Verfügung. Wir heißen alle, die in der neuen Unterkunft zunächst ein Zuhause finden, herzlich willkommen und werden gerne unser Integrationsnetzwerk bei uns vor Ort entsprechend aktivieren.“

Alle Informationen rund um das Thema Flüchtlinge aus der Ukraine sind unter [www.kreis-offenbach.de/ukraine](http://www.kreis-offenbach.de/ukraine) abzurufen.

## Ungewöhnlicher Klassikabend im Capitol

Bridges-Kammerorchester vereint Musikstile rund um den Globus

**KREIS OFFENBACH (PM).** Das Bridges-Kammerorchester verbindet europäische, persische und arabische Klassik mit Jazz, osteuropäischer Folklore und zeitgenössischer Musik. Am Samstag, 11. Juni 2022, um 20:00 Uhr ist das Ensemble, das unterschiedlichste Instrumente aus den verschiedensten Regionen Europas, Amerikas, Asiens sowie dem arabischen Raum vereint, mit seinem Programm „Summertime“ im Capitol, Europaplatz 3 in Dietzenbach zu hören. Gastdirigentin

dieses ungewöhnlichen Klassikabends ist Corinna Niemeyer, die seit 2020 als „Directrice Artistique“ und Chefdirigentin des „Orchestre de Chambre du Luxembourg“ fungiert. Der Eintritt kostet 22 Euro.

Unter der künstlerischen Leitung von Johanna-Leonore Dahlhoff komponieren die Mitglieder des Bridges-Kammerorchesters einen Großteil ihres Repertoires selbst und entwickeln dabei Stücke, welche die Vielfalt verschiedener Kultu-

ren und Musikstile hörbar machen. Das aktuelle Programm „Summertime“ widmet sich in Eigenkompositionen dem Reichtum der Natur sowie der Vielfalt der Tierwelt. Für sein Debüt-Album „Identigation“, das in Co-Produktion mit dem Radiosender „hr2-kultur“ erschienen ist, wurde das Orchester im vergangenen Jahr mit dem Preis der „Deutschen Schallplattenkritik“ in der Kategorie „Grenzgänge“ ausgezeichnet. 2019 erhielt das Orchester als „Leuchtturmprojekt für gelebte

Diversität und Integration“ mit „The Power of Arts“ zudem einen der höchst dotierten Kulturförderpreise Deutschlands.

Ticketvorbestellungen sind unter [www.frankfurtticket.de/suche/moeglich](http://www.frankfurtticket.de/suche/moeglich). Alternativ lassen sich die Karten telefonisch über die Tickethotline 069 1340400 reservieren. Weitere Informationen zu dem Projekt „Bridges“ finden sich online unter [www.bridgesmusikverbindung.de](http://www.bridgesmusikverbindung.de).

### Sie möchten **VERMIETEN?**

Wir haben für Sie den von uns überprüften Wunschieter.

### oder **VERKAUFEN?**

Diskrete Vorgehensweise sind für uns ebenso wie Zuverlässigkeit und Kompetenz kein Alleinstellungsmerkmal, sondern eine Selbstverständlichkeit

### Jahrelange Erfahrung

Unsere Kunden schätzen unsere Diskrete Vorgehensweise und kommen immer wieder auf uns zu. Wir sind Ihr Partner für Vermietung und Verkauf im Rhein-Main Gebiet



Rialto Immobilien GmbH  
Frank Bechtluft  
Am Trieb 77  
63263 Neu-Isenburg

Tel.: +49 6102 77 99 930  
Mobil: +49 170 58 52 898  
info@rialto-immobilien.de

[www.rialto-immobilien.de](http://www.rialto-immobilien.de)



# Tagesausflug nach Lüneburg



Die Altstadt zeichnet sich noch heute durch viele malerische Gassen und Häuser aus.

Foto: Pixabay

Die Hansestadt Lüneburg ist eine mittelgroße Stadt im Nordosten von Niedersachsen und liegt nur 50 Kilometer südöstlich von Hamburg, direkt am Rande der bekannten und als Touristenziel beliebten Lüneburger Heide. Diese ist eine rund 7400 km<sup>2</sup> große Fläche, die sich heute durch eine einzigartige Kulturlandschaft aus Wäldern, Feldern, Mooren und Heideflächen auszeichnet und europaweit einzigartig ist.

## Reichtum durch Salzabbau

Lüneburg selbst wurde erstmalig im Jahr 956 urkundlich erwähnt. Um den Kern – bestehend aus Burg und Kloster St. Michaelis auf dem Kalkberg sowie der Saline, entwickelte sich bis zum 13. Jahrhundert schnell eine bedeutende Stadt. Die kommenden politische als auch ökonomische Entwicklung der Stadt hat Lüneburg in den Folgejahren vor allem der Tatsache zu verdanken, dass hier eine der größten Produktionsstätten des raren Salzes – dem weißen Gold – angesie-



Der Lüneburger Marktplatz

Foto: Pixabay

delt war. Dies führt auch zu einer besonderen Stellung innerhalb der Hanse. Die Hanse war die Vereinigung norddeutscher Kaufleute zwischen dem 12. und 17. Jahrhundert. Ziel war es, gemeinsame wirtschaftliche Interessen zu verfolgen und sichere Handelsrouten ins Ausland – besonders auf dem Seeweg – zu gewährleisten.

## Wunderschöne Altstadt mit malerischen Gassen und Häusern

Heute ist Lüneburg mit über 75.000 Einwohner\*innen eine der wenigen Städte in Niedersachsen, die sich nach wie vor im Wachstum befindet. Dabei profitiert die Region nicht nur von seiner Nähe zur Hamburg, sondern auch von seiner Ausrichtung als Universitätsstadt. Bundweite Bekanntheit erhielt bzw. erhält Lüneburg außerdem täglich durch die Ausstrahlung der ARD-Serie „Rote Rosen“, die häufig mehr als 1 Millionen Zuschauer\*innen vor ihre Fernseher lockt.

Noch heute ist in weiten Teilen Lüneburgs der vormalige Reichtum durch den Salzhandel zu entdecken. Dabei steht besonders die wunderschöne Altstadt mit ihren Patrizierhäusern im Vordergrund. Neben den vielen tollen Giebelhäusern gibt es rund um den Sande – einem der ältesten Plätze Lüneburgs - und den Markt, vor allem in der Westlichen Altstadt malerische Häuser und Gassen zu bestaunen. Eine Stadtführung bietet sich hier

ebenso an, wie das Erkunden, Schlendern und Bummeln auf eigen Faust.

## Moderne Universitätsstadt

Bekannt ist die Hansestadt – wie sie sich selbst seit 2007 wieder bezeichnen darf – auch durch seine besonders hohe Kneipendichte. Mit über 300 Restaurants, Bars, Kneipen und Pubs hat Lüneburg auf die Einwohnerzahl heruntergerechnet die höchste Kneipendichte in Deutschland und nach Madrid sogar die zweithöchste in ganz Europa. Neben der Qualität der Leuphana Universität ist dies wohl einer der Gründe für die Beliebtheit bei Studierenden. Aktuell studieren hier rund 9500 Menschen. Der Großteil der Lehrgebäude ist auf dem Campus im Libeskind-Bau untergebracht. Dieses ist als Zentralgebäude der Universität auch eines der modernen Wahrzeichen der Stadt Lüneburg. Der Bau wurde zwar erst 2017 fertiggestellt, steht aber bereits jetzt charakteristisch für die Neuausrichtung der Universität im Jahr 2007. Das deutschlandweit einmalige Studienmodell besteht dabei aus einem College für das Erststudium, einer Graduate School mit verzahnten Master- und Promotionsprogrammen sowie der Professional School für berufliche Weiterbildung. Durch seine vielseitige Einsetzbarkeit dient das Gebäude mittlerweile auch als Stadt- und Kongresshalle.

## Grünflächen und Parks laden zum Verweilen ein

Zwar wird Lüneburg gerne mit der besonderen Vielfalt der Lüneburger Heide in Verbindung gebracht. Aber auch im Stadttinneren erstrecken sich traumhafte Grünflächen und Parks, die besonders im Frühling und Sommer zum Verweilen einladen. Eines der Highlights ist hier der Kalkberg. Von hier aus kann die komplette Stadt überblickt werden. Das Besondere: Früher wurde hier so viel Gips abgebaut, dass der Berg heute nur noch gut 1/16 seines ursprünglichen Volumens misst. Einem Besuch und der wunderbaren Aussicht tut dies jedoch keinen Abbruch.

## Touristeninformation

Wer sich über einen Besuch in Lüneburg informieren möchte, der findet alle nötigen Informationen im Internet unter [www.lueenburg.info](http://www.lueenburg.info). Außerdem bietet die Tourismus-Information Lüneburg ein vielfältiges Angebot zu Unterkünften, Gruppenangeboten und Ausflugszielen. Die Tourist-Information direkt am Rathaus hat täglich geöffnet oder ist unter Telefon 04131 / 2076620 erreichbar.

# Narkose bedeutet im weitesten Sinne Schmerzfreiheit

Vortrag in der Asklepios Klinik

**SELIGENSTADT (PM).** In einem exakt auf die Minute einstündigen Vortrag hat Chefarzt Dr. Frank Müller-Hillebrand am 11. Mai mit Unterstützung durch Herrn OA Dr. Mohammed Isah (beide Asklepios Klinik Seligenstadt) eine hochinteressierte Zuhörerschaft über seine Sicht der Notwendigkeit der intensiven Arzt-Patienten-Kommunikation in der Anästhesiologie (Narkosemedizin) informiert.

Dr. Müller-Hillebrand gab zunächst eine Aufgaben- und Tätigkeitsbeschreibung im Hinblick auf die Kernthemen „Anästhesie im engeren Sinne“ (Schmerzfreiheit), Schaffung von optimalen Operationsbedingungen (OP-Team kann sich voll und ganz auf die Operation an sich konzentrieren) sowie die Sicherung (und auch ggf. Wiederherstellung) der lebenswichtigen Funktionen (z.B. Herz-Kreislauf-System, Atmung mit Sauerstoff- und Kohlendioxidaustausch).

Im gesamten Vortrag spielte jedoch das Thema Patientensicherheit durch die möglichst umfassende Weitergabe von Informationen vom Patienten zum Anästhesieteam vor der Anästhesie eine zentrale Rolle, weshalb im Untertitel auch der Slogan „Warum wir mit Ihnen sprechen müssen“ gewählt wurde.

Die Besucherinnen und Besucher waren insbesondere getrieben von eigenen, nicht immer positiven Erfahrungen mit Narkosen oder der Kommunikation mit Anästhesistinnen und Anästhesisten. Das wurde in den Fragen mehrfach deutlich. Jedoch konnten alle Fragen zur vollen Zufriedenheit und auch überwiegend Beruhigung beantwortet werden.

In den Äußerungen der Besucherinnen und Besucher kam ebenfalls zur Sprache, dass das Thema „sprechende Medizin“ weiterhin nicht den Stellenwert hat, den sich Patientinnen und Patienten generell von ihren Ärztinnen und Ärzten ganz offensichtlich wünschen.

Insgesamt war es eine sehr harmonische Veranstaltung, da erstaunlich viele Zuhörerinnen und Zuhörer den Mut hatten, auch sie belastende Fragen zu stellen und ihre Ängste vor der Narkose in einer öffentlichen Veranstaltung zu formulieren.

Denn auch diese zentralen Botschaften standen im Raum: „Sie dürfen Angst vor der Narkose haben“ und „Anästhesie ist sicher“ – und ganz offensichtlich fühlten die Teilnehmenden sich hier gut aufgehoben.

Foto: Asklepios



Wir suchen  
Eigentumswohnungen,  
Häuser und Grundstücke in

- Dreieich
- Rodgau
- Heusenstamm
- Obertshausen
- Seligenstadt
- Offenbach

Kontaktieren Sie uns: 0174/2183341

info@mk-immobilieninvestment.de

## Intuitiv und einfach, überall einsetzbar

ANZEIGE

Wo ist die nächste Toilette? Habe ich alle nötigen Produkte dabei? Sollte ich besser nichts mehr trinken? Für Menschen, die aufgrund von Querschnittslähmung, Multipler Sklerose, Spina bifida oder anderer Erkrankungen nicht in der Lage sind, ihre Blase vollständig zu entleeren, kann zum Beispiel ein Ausflug mit Freunden zur Herausforderung werden. Für ein sicheres Gefühl sorgen deshalb eine gute Vorbereitung und das passende Hilfsmittel. Mit dem neuen SpeediCath® Flex Set von Coloplast lässt sich das Entleeren der Blase mit einem Einmalkatheter jetzt noch einfacher in den Alltag integrieren. Der Clou: Das Set kombiniert den bewährten SpeediCath Flex-Katheter mit einem praktischen Urinbeutel, der bis zu 1.000 Milliliter fasst. Der Zwischenschritt, einen Urinbeutel anzuschließen, fällt dadurch weg und

auch das Aufsuchen einer Toilette ist nicht mehr zwingend notwendig. Das intuitive Design sowie die türkisfarbenen Symbole auf dem Beutel leiten die Nutzer durch die Anwendung. Hinzu kommen die flexible Kugelspitze und die einzigartige hydrophile Beschichtung des Katheters, die ein sanftes Ein- und Ausführen ermöglichen. Schließlich lässt sich das Set gut verstauen und nach der Anwendung diskret entsorgen – für ein sanftes, einfaches und hygienisches Katheterisieren, ob zu Hause oder unterwegs. Weitere Infos: [info.coloplast.de/SCFS\\_Info](http://info.coloplast.de/SCFS_Info)



# Auszeit auf dem Kreuzfahrtschiff

Tapetenwechsel: Für eine Kurzreise reicht bereits ein verlängertes Wochenende



Foto: djd/Cunard/Mark Kelley

während das Schiff attraktive europäische Ziele ansteuert.

## Die kurze Kreuzfahrt mit einem Städtetrip verbinden

Für eine kleine Auszeit genügt bereits ein verlängertes Wochenende, die Kurzreisen von Cunard etwa haben eine Dauer von zwei bis maximal fünf Nächten. Die Anreise kann bequem mit Bus oder Bahn erfolgen. Reisende, die etwas mehr Zeit zur Verfügung haben, können die Kreuzfahrt mit einem Städtetrip vorab oder im Anschluss verbinden. Eine dreitägige Kurzreise auf der Queen Victoria oder ihrem Schwesterschiff Queen Mary 2 etwa führt vom südeingelassenen Southampton bis in die Weltstadt Hamburg, dort warten viele Sehenswürdigkeiten. Vom Hafen über Speicherstadt und Elbphilharmonie bis hin zur Binnenalster, von der berühmten sündigen Meile auf St. Pauli bis zum quirligen Schanzenviertel. Drei Nächte dauert die Tour auf der

Queen Victoria von Kiel nach Southampton – dabei macht das Schiff Station in Skagen, der nördlichsten Stadt Dänemarks. Alle Infos und Buchungsmöglichkeiten gibt es unter [www.cunard.com](http://www.cunard.com) und unter Telefon 040-41533555. Wer etwas mehr Zeit mitbringt, kann in diesem Sommer eine elftägige Reise

auf der Queen Victoria zu den malerischen norwegischen Fjorden unternehmen, Start ist in Kiel, Ankunft in Southampton. Oder wäre es mit einer zehntägigen Ostsee-Tour? Von Hamburg aus geht es über Kopenhagen und Stockholm bis ins Baltikum und von dort zurück nach Kiel.



Ein Kurzurlaub mit Ziel Hamburg kann eine willkommene Auszeit vom Alltag sein. Im Bild zeigt sich die Queen Mary 2 vor der Elbphilharmonie.

Foto: djd/Cunard

(DJD). Die Sehnsucht nach einem Tapetenwechsel ist in diesem Jahr besonders groß. Deutschland bietet zwar viele schöne Flecken - manchmal muss man für ein echtes Auszeitgefühl aber den Klang einer fremden Sprache hören oder den unverwechselbar salzigen Duft des Meeres riechen. Ein Kurzurlaub für wenige Tagen auf einem Kreuzfahrtschiff kann die Abenteuerlust stillen und den Alltag vergessen lassen. An Bord kann man die Zeit mit vielen Aktivitäten gestalten,

## Das Meer als Sehnsuchtsort

Ins Ostseebad Laboe zieht es Gäste vor allem wegen seines maritimen Charakters



Foto: djd/Tourismusbetrieb Ostseebad Laboe/mediahouse.one

(DJD). Das Meer hat Menschen schon immer magisch angezogen. Es steht für Freiheit, für Fernweh und eine echte Auszeit vom Alltag. Man kann in den unendlichen blauen Wassermassen baden oder sie einfach nur fasziniert betrachten. Sein maritimer Charakter macht auch das Ostseebad Laboe an der Kieler Förde so reizvoll. Der Hafen ist eine Mixtur aus gewachsenem Fischereihafen und moderner Marina. Der rege Schiffsverkehr auf der Förde unterstreicht das Gefühl, hautnah am Küstenleben teilzunehmen.

## Familienfreundliches Umfeld mit vielen Aktivitäten am und auf dem Wasser

Laboe steht vor allem bei Familien hoch im Kurs: Der Sandstrand ist aufgrund des flachen Wassers kinderfreundlich und lädt zu Sonnenjahren und Spaziergängen ein. Bei einem Bummel entlang der Strandpromenade bleiben die Schiffe auf der Ostsee und der Strand stets im Blick. Einen spannenden Einblick in die Unterwasserwelt erhält man auf der Meeresbiologischen Station

im acht Hektar großen Naturerlebnisraum. Einzigartig sind seine Entstehung und seine ständigen landschaftlichen Veränderungen durch die ungestörte Wirkung von Wind und Wellen. Vielfältige Freizeit- und Sportangebote und ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm runden den Urlaub an der Ostsee ab. Unter [www.laboe.de](http://www.laboe.de) gibt es alle Infos. Aktive finden in Laboe abwechslungsreiche Sportmöglichkeiten vor - von Segeln und Surfen über Kiten, Angeln, Beachvolleyball, Minigolf und Radfahren bis hin zum Wandern. Vor Ort gibt es

Segel- und Windsurfschulen, eine Motorbootvermietung, einen Fahrradverleih und einen Jacht-Charter. Bei einer Hafenrundfahrt kann man gemütlich auf der Kieler Förde schippern und sich den Wind um die Nase wehen lassen. Sollte die Sonne einmal nicht scheinen, erfrischt ein Spaziergang am Strand Körper und Geist, danach wird es einem bei einem heißen Tee – mit oder ohne Rum – wieder warm ums Herz.

## Die reizvolle Umgebung und das Marine-Ehrenmal entdecken

Zahlreiche Rad- und Wanderwege entlang des Ostseeküstenradweges entführen in die landschaftliche Schönheit der historischen Landschaft der Probstei mit Feld, Wald, Wiesen und Seen. Zum Greifen nah ist auch die Landeshauptstadt Kiel mit ihren vielen Shopping- und Freizeitmöglichkeiten. Weithin sichtbar erhebt sich in Laboe zudem das Marine-Ehrenmal 72 Meter in die Höhe.



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

#### Gemeinsame Gartenarbeit

Seit letzter Woche gibt es in Dietzenbach den „Internationalen Nachgarten der Generationen“. Dabei handelt es sich um einen grünen Ort der Begegnung für Jung und Alt. An einem festgelegten – sogenannten - Gartentag können hier Kinder und Senioren gemeinsam Zeit verbringen und sich dabei um die Pflanzen kümmern. Aktuell wachsen hier Tomaten, Paprika und Erdbeeren. Neben den Nutzpflanzen soll es in Zukunft aber auch eine Bienenwiese geben. Angestoßen wurde das Projekt von der Städtischen Seniorenarbeit und der KITA 11, finanziell beteiligt an den Gerätschaften und den Beeten hat sich auch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“.

#### „Story of my Life“

Der Dietzenbacher Verein BlauMACHER setzt sich mit verschiedenen Lernprojekten für benachteiligte Kinder ein. Unter anderem, um das Selbstbewusstsein der Heranwachsenden zu stärken. Auch der 13-jährigen Khaula erteilt er Nachhilfe. Im Rahmen des Unterrichtes sollte sie eigene Songtexte schreiben. Khaulas Lied und Stimme waren aber so gut, dass die BlauMacher beschlossen, den Song „Story of my Life“ professionell aufzunehmen und zu veröffentlichen. Geplant ist sogar schon der erste große Auftritt im Sommer im Rahmen einer Benefizveranstaltung in Dietzenbach.

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

## Wort zum Sonntag

Hallo!

„Gelobt sei mein Gott, der mein Gebet nicht verwirft noch seine Güte von mir wendet!“ (Ps. 66, 20).

Am Ende des Psalms 66, spricht der Beter voll Vertrauen zu Gott, der ihn, auch in seinen schwierigen Zeiten, erhört hat.

Das erinnert mich an eine sehr alte Geschichte, die von Gottes Beistand erzählt:

„Ein Mensch träumt, dass er mit Jesus an einem Strand entlang geht. Sie unterhalten sich und merken gar nicht wie die Zeit vergeht. Als er am Ende des Weges zurückblickt sieht er über lange Strecken beide Fußspuren im Sand. Doch oftmals auch nur eine. Er entdeckt, dass immer nur eine Spur zu sehen, wenn es in seinem Leben nicht so gut lief, wenn er Probleme hatte oder es ihm schlecht ging. Erschreckt wendet er sich zu Jesus und fragt: „Warum?“ und deutet wortlos auf die unterschiedlichen Spuren hin. Jesu blickt ihn an und meint: „Schau doch einmal genau hin. Fällt dir nichts auf? Wenn du nur eine Spur siehst, dann sind die Abdrücke im Sand tiefer. Ich habe dich nicht verlassen in deinen schweren Stunden. Ich habe dich getragen!“

„Ich habe dich getragen!“ Ein schönes Bild!

Wir alle wissen, unser Leben verläuft nicht immer glatt, es gibt Höhen und Tiefen, Prüfungen und Ärgernisse, Traurigkeiten und Frustrationen. Manches Mal scheint es mehr Ärger als Freude, mehr Dunkelheit als Helligkeit in unserem Leben zu geben. Der Psalmbeter und der Erzähler der Geschichte sind sich allerdings gewiss: „Gott lässt uns nicht allein. Er ist bei uns!“ Damit wollen sie uns Mut machen!



Foto: privat

Ja, es gibt immer wieder Schwierigkeiten in unserem Leben. Aber wir sind geborgen in Gottes Hand. Voll Vertrauen können wir sagen: „Gelobt sei mein Gott, der mein Gebet nicht verwirft noch seine Güte von mir wendet!“

Vertrauen wir Gott auch wider den augenblicklichen Augenschein, denn er erhört unsere Gebete, er verlässt uns nicht.

Bei ihm sind wir geborgen! Was auch kommt!

Schönes Wochenende!

*Ihre Michaela Meingast,  
Pfarrerin in Klein-Umstadt mit  
Dorndiel und Raibach*

## Die beiden wollen endlich zusammen ausziehen

**SELIGENSTADT (TSV).** Bugs und Berry sind Zwergkaninchen-Geschwister. Sie lebten mit weiteren Geschwistern und 2 älteren Tieren in Außenhaltung. Die Haltung wurde letztes Jahr beendet. Nun leben die beiden seit AUGUST 2021 bei uns im Tierheim.

Bugs ist zutraulich und lässt sich gerne streicheln, Berry ist dagegen etwas zurückhaltender. Berry hat eine Blasenstein-OP hinter

sich. Bei der Fütterung gibt es deshalb einige Einschränkungen, die wir gerne erläutern.

Sie würden gerne gemeinsam wieder in Außenhaltung ziehen.

Mehr über die zwei erfahren Sie beim TSV Seligenstadt, Tel. 06182-26626, auf der Homepage [www.tsvseligenstadt.de](http://www.tsvseligenstadt.de) und auf unserer Facebook-Seite, dort ist auch ein hübsches Video zu finden.

Fotos: TSV



# Flüssiggas – Energie mit Perspektive

Zuverlässige Gasversorgung ohne Anschluss ans Erdgasnetz



Diskrete Versorgung: Flüssiggas kann in erdgedeckten Behältern außerhalb des Hauses lagern.

Foto: djd-k/Primagas/A. Klein

oder im Haushalt mehr Energie sparen: Wir müssen unsere Gewohnheiten ändern, um die Umwelt zu schonen und die Klimawende voranzutreiben. Vor allem, was die Heizung und Bereitung von Warmwasser betrifft. Denn beides zusammen macht über 85 Prozent des gesamten Energiebedarfs privater Haushalte aus.

### Heizöl jetzt den Rücken kehren

Gerade alte Ölheizungen haben im Vergleich zu anderen Heizsystemen einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß und sind damit echte Klimasünder. Vor allem im ländlichen Raum ist das Heizen mit Öl jedoch nach wie vor stark verbreitet, da dort oftmals kein Anschluss an das öffentliche Erdgasnetz besteht. In solchen Regionen bietet sich Flüssiggas als zukunftsfähige Alternative an, denn es ist wie Öl netzunabhängig, erzeugt bei der Verbrennung jedoch deutlich weniger CO<sub>2</sub>. Weitere Fakten zum

umweltschonenden Energieträger gibt es unter [www.fluessiggas.de](http://www.fluessiggas.de).

### Flüssiggas ist komfortabel, zuverlässig und sicher

Flüssiggas lagert in oberirdischen oder erdgedeckten Behältern außerhalb des Hauses. Es kommt problemlos in hochwassergefährdeten Regionen und Wasserschutzgebieten zum Einsatz, weil es nicht wassergefährdend ist und rückstandslos verdampft. Anders als Heizöl, das schwere Schäden für Gebäude und Natur bedeuten kann, wenn es austritt. Der Versorger Primagas macht den Umstieg von Öl zu Flüssiggas einfach. Er berät bezüglich der Tankgröße und des optimalen Standorts sogar mit einer Augmented Reality-App, damit Kunden sich im Vorfeld ein Bild machen können, wie der Flüssiggastank auf ihrem Grundstück aussehen wird. Außerdem kümmert sich Primagas um die Lieferung des Behälters, die Abnahme der neuen

Flüssiggas-Anlage sowie um die regelmäßige Wartung – ein Rundum-Sorglos-Paket für Modernisierer.

### Noch klimafreundlicher heizen mit biogenem Flüssiggas

Wenn herkömmliches Flüssiggas nicht reicht: BioLPG, die biogene Variante, verursacht nochmal bis zu 90 Prozent weniger klimaschädliches CO<sub>2</sub>. Sie wird aus organischen Rest- und Abfallstoffen sowie nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Seit 1. November 2020 erkennt das Gebäudeenergiegesetz (GEG) BioLPG außerdem als nachhaltige Alternative für Neubauten an: Kombiniert mit bewährter Heiztechnik erfüllt der regenerative Brennstoff die vorgeschriebenen Nutzungspflichten für erneuerbare Energien. Eine günstige Option für Bauherren, die nicht mehr in zusätzliche, teure Technik investieren wollen, um Effizienzhausstandards zu erreichen.

(DJD-K). Angesichts der zunehmenden Wetterextreme ist ein Umdenken wichtiger denn je. Ob regional einkaufen, öfter das Fahrrad nutzen

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösung der KW 19

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

### GRUNDSTOFF

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



Besuchen Sie unser Online-Portal [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



## ▶ Markt

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

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

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

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

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

**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

**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

**Frau Milli 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

## ▶ Stellen

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

### 40-Jährige Pflegehelferin aus Rumänien 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

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

## ▶ Erotik

**shark** MI 50€ EINTR. fkk-sharks.de  
NEU! AB SOFORT FR BIS SO AB 10 H  
MO-DO 11-4 h | FR-SA 11-5 h | So 10-4 h  
06151-957970 | Otto-Röhm-Str. 72 | 64293 DA

## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Alldrink, Expert Klein,  
Globus, Hellweg, Marktkauf, JYSK,  
LIDL, Netto, Norma, Rewe,  
Thomas Philipps, Medimax

ANZEIGE

## EDEKA Stiftung stärkt Ernährungskompetenz von Kita-Kindern Gemüsebeete für Kids startet wieder

Gerade Kinder haben unter der Corona-Pandemie besonderes gelitten. Wie eine Studie der EDEKA Stiftung nun aufdeckte, betrifft das auch ihre Ernährung. Es zeigte sich, dass zwar 45 Prozent der befragten Eltern von Vorschulkindern mehr kochten als vor den Lockdowns und dabei häufiger frische Zutaten verwendeten. Dennoch verzehrten ein Drittel der Kinder in dieser Zeit mehr süße und salzige Snacks. Bei 68 Prozent der befragten Mütter und Väter kam Gemüse während der Lockdowns nicht täglich auf den Teller.

Umso wichtiger ist es, den Kindern schon früh den Wert von gesunder Ernährung zu vermitteln. Mit diesem Ziel setzt die EDEKA Stiftung ihr Engagement auch in diesem Jahr fort. Im Rahmen ihres Projekts „Gemüsebeete für Kids“ stattet sie deutschlandweit rund 2.800 Kitas mit Hochbeeten aus. Auf spielerische Weise lernen schon die Kleinsten, Setzlinge zu pflanzen, sie zu

pflanzen und das Gemüse nach der Ernte zu leckeren Speisen zu verarbeiten. Insgesamt hat das Projekt bereits rund 1,6 Millionen Kinder in Deutschland erreicht.

Unterstützt wird es von bundesweit 1.350 selbstständigen EDEKA-Kaufleuten. Sie engagieren sich als Projektpaten und stehen den Kitas mit Rat und Tat zur Seite. „Gemüsebeete für Kids“ ist Teil der Initiative „IN FORM“ der Bundesministerien für Ernährung und Landwirtschaft sowie Gesundheit.



Foto: [www.stiftung.edeka](http://www.stiftung.edeka)

## 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 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](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)

- 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



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



### Unterstützung für unsere Vereine: **Gut für hier. Gut fürs Wir**

ANZEIGE

ALDI SÜD unterstützt im Rahmen der Aktion „Gut für hier. Gut fürs Wir.“ erstmalig gemeinnützige regionale Vereine rund um alle 1980 ALDI SÜD Filialen. Pro Filiale stellt der Discounter 3000 Euro bereit, aufgeteilt auf jeweils drei Gewinner, was einer Spendensumme von rund 5,8 Millionen Euro entspricht! Kundinnen und Kunden entscheiden per Abstimmung darüber, welche lokalen Organisationen die Spenden erhalten. Mit der Aktion baut ALDI SÜD sein soziales Engagement weiter aus und bekennt sich klar zu seiner gesellschaftlichen Verantwortung als einer der größten Einzelhändler Deutschlands – und stärkt damit soziale Initiativen im Lebensumfeld der Kundinnen und Kunden.

#### Registrierung ab sofort möglich

Ab sofort können sich alle gemeinnützigen Organisationen und Vereine aus sämtlichen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens im ALDI SÜD Gebiet bewerben. Die Anmeldung läuft komplett digital über die Projekt-Website

[aldi-gutfuerswir.de](http://aldi-gutfuerswir.de). Ab dem 23. Mai beginnt die heiße Phase, in der Kundinnen und Kunden sechs Wochen lang darüber entscheiden können, welche drei Vereine oder Organisationen im Umfeld „ihrer“ ALDI SÜD Filiale die Spende erhalten. Der Erstplatzierte erhält 1500 Euro, für Platz 2 gibt es 1000 Euro und der dritte Platz bekommt 500 Euro für die Vereinskasse. Eine Registrierung für Organisationen ist bis zum 19. Juni möglich. Anfang Juli stehen die Gewinnerorganisationen fest.



#### Ein Los pro 20 Euro Einkaufswert

Pro 20 Euro Einkaufswert gibt es an der Kasse ein Los, das einer Stimme entspricht. Darauf ist ein Code gedruckt, den die Kundinnen und Kunden auf der

Website [aldi-gutfuerswir.de](http://aldi-gutfuerswir.de) eingeben. Anschließend lässt sich auf der Website das „Lieblingsprojekt“ auswählen und dafür abstimmen. Haben die Kunden zum Beispiel für einen Einkauf von 40 Euro zwei Stimmen erhalten, können sie diese auf verschiedene Projekte aufteilen oder gebündelt für eine Organisation abgeben. Nach dem nächsten Einkauf ist eine erneute Teilnahme möglich.

#### Umfangreiches Info- und Werbematerial für Vereine

Auf der Projekt-Website [aldi-gutfuerswir.de](http://aldi-gutfuerswir.de) stellt ALDI SÜD allen teilnehmenden Vereinen umfangreiches Werbematerial zur Verfügung, damit diese auf ihren eigenen Kanälen um die Stimmen der Kundinnen und Kunden werben können. Online gibt es unter anderem Poster und digitale Werbemittel, mit denen Organisationen in ihren Vereinsräumen oder in ihren Online-Präsenzen auf die Aktion aufmerksam machen und Stimmen sammeln können.

# 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](http://www.portas.de)

Samstag  
**21**  
Mai

Sonntag  
**22**  
Mai

Aktions-  
wochenende mit **VERKAUFSOFFENEM**

**SONNTAG**

Geöffnet von  
12 bis 18 Uhr  
Verkauf ab 13 Uhr

**19%**  
Mehrwertsteuer  
*geschenkt*  
Bei Möbeln und Küchen

**+ 10% EXTRA**

- ✓ Auf alle Möbel- und Küchen-Neubestellungen
- ✓ Auch auf Fachsortimente, Leuchten und Teppiche sowie bei Gartenmöbel
- ✓ Auch auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke

**TRENDMÖBEL-UMBAU-RÄUMUNG**  
Jetzt bis zu 80% reduziert!

**Über 1000 Ausstellungsstücke SOFORT ZUM MITNEHMEN**  
Sortimentswechsel in allen Einrichtungsabteilungen

**Der himolla-Truck fährt wieder vor!**

Vom 21. bis  
28. Mai 2022



Erleben Sie live Europas größtes Wohlfühl-Studio mit erstklassiger Fachberatung im sensationellen himolla-Truck!

Alle Aktionen nur an den Aktionstagen bei Neuaufträgen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. 1) und 2) Ausgenommen sind die vertraglich preisgebundenen Marken Interliving, Musterring und Schöner Wohnen. Weiterhin die bereits im Preis reduzierte Ware aus unseren aktuellen Prospekten und Anzeigen sowie Büchern und die Abteilung Happy Baby. 1) Gültig bei Möbeln, Matratzen und frei geplanten Küchen. Wir gewähren Ihnen einen Rabatt von 15,96% auf den Spilger Verkaufspreis, dies entspricht dem Mehrwertsteueranteil von 19% der ausgezeichneten Verkaufspreise. Allerdings kann Spilger aus gesetzlichen Gründen dem Kunden nicht die Mehrwertsteuer als solche erlassen. Der Kassensbon wird daher weiterhin eine Mehrwertsteuer ausweisen. Ausgenommen sind die Abteilungen ENJOY und Gartenmöbel.

**Spilger**  
Wohnen, wie ich es will!

Wohn-Center Spilger GmbH & Co. KG  
Römerstraße 115 • 63785 Obernburg  
Telefon: 06022 504-0 • Fax: 06022 504-133  
Montag bis Freitag 10.00 - 19.00 Uhr  
Samstag 10.00 - 18.00 Uhr  
[www.spilger.de](http://www.spilger.de)



<p>Sa. 21. und So. 22.05.22 Produktvorführung VORWERK</p>	<p>Am So. 22.05.22 Gesunde Küche Ayaz Kitchen</p>	<p>Sa. 21.05.22 Crêpes Stand vor dem Haus</p>
<p>Spiel &amp; Spaß in unserer Spielewelt</p>	<p>Sa. 21. und So. 22.05.22 Kinderkarussell</p>	<p>Sa. 21. und So. 22.05.22 Lustige Kinder Rallye durch das Möbelhaus</p>
<p><b>Happy Baby Fotoaktion</b> Gleich QR-Code scannen und Termin reservieren!</p>	<p><b>Canape</b> Für alle Kinder: Nudeln mit Tomatensoße <b>1.50</b></p>	<p>Mit einer tollen Überraschung für jeden Teilnehmer</p>
<p><b>Canape</b> 1 Tasse Kaffee Crema mit 1 Stück Blechkuchen nach Wahl. statt 3.50</p>	<p><b>Canape</b> Hähnchenschnitzel mit frischem Spargel-Karottengemüse dazu Salzkartoffeln. statt 11.40</p>	<p><b>Canape</b> Couscous mit Grillgemüse. statt 4.90</p>

Gültig am Sa. 21.05.2022 von 11.30 Uhr bis 17 Uhr, So. 22.05.2022 von 12 bis 17 Uhr. Abb. ähnlich, MS\_A0922.

Gültig am So. 22.05.2022 von 14.30 bis 17.00 Uhr. Gegen Vorlage für eine Person. Abb. ähnlich, MS\_A0922.

Gültig am So. 22.05.2022 von 12 Uhr bis solange der Vorrat reicht. Gegen Vorlage für eine Person. Abb. ähnlich, MS\_A0922.

Gültig am So. 22.05.2022 von 12 Uhr bis solange der Vorrat reicht. Gegen Vorlage für eine Person. Abb. ähnlich, MS\_A0922.