

meinsüdhessen

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

Samstag, 12. Februar 2022

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 17.040

meinsüd

hessen

auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen auf

www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



Lesen Sie auf Seite 2, wie weltweit der Tag der Liebe gefeiert und mit welchen süßen Desserts Sie Ihren Liebsten verführen können.
Foto: pixabay.com/akz-o

Tag der Liebenden

Am 14. Februar ist Valentinstag

**Süd

hessen

 in einem Verlag**

12 Zeitungen **29** Ausgaben **806T** Haushalte

Rhein Main Verlag
www.rheinmainverlag.de

meinsüd

hessen

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

MÜNSTERER
ANZEIGENBLATT

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGENBLATT

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG ÖRTLICH BELIEBT

Gerauer Rundblick

BESSÜNGER

Odenwälder
Journal

LOKALANZEIGER

NEUE ZEITUNG
OBERTSCHAUSEN

DER ISEBORJER



Tag der Liebenden

Am 14. Februar ist Valentinstag

(AKZ-O). Am 14. Februar ist der Tag der Liebenden. Viele Paare feiern auf unterschiedliche Weise an diesem Tag ihre anhaltende Liebe. Sie lassen sich so einiges einfallen, um mit der oder dem Liebsten einen schönen Tag zu verbringen.

In Deutschland gewann der Valentinstag an Bekanntheit durch den Handel mit Blumen, besonders jedoch durch die intensive Werbung der Blumenhändler und Süßwarenfabrikanten. Der Ursprung des Festes soll aber durch den Heiligen Bischof Valentin gekommen sein, der verliebte Paare christlich traute.

Wie die Welt den Valentinstag feiert

Verliebte aus Deutschland gehen sehr gerne essen und machen sich einen schönen Tag zu zweit in romantischer Atmosphäre.

In Japan schenken die Frauen den Männern Schokolade. Einen Monat später am White Day erwarten sie

als Gegengeschenk weiße Schokolade zurück.

In Finnland gilt der Valentinstag als Freundschaftstag. Man macht den Menschen, die man gern hat, eine Freude.

Doch egal, an welchem Ort man sich befindet und welche Zeit geschrieben steht: der Tag der Liebenden braucht kein Datum. Die Liebe ist überall und zu jeder Zeit!

Rezept für Verliebte: Die süße Verführung

Aromatischer Hartkäse kann auch süß! Zusammen mit Joghurt, Sahne und frischen Früchten lässt sich damit ein verführerisches Dessert zaubern. Die rote Himbeersauce bildet einen schönen Kontrast zur hellen Mousse. Ein Augen- und Gaumenschmaus für das Valentinstags-Menü.

Ein süßes Dessert mit Käse? Das klingt zunächst ungewöhnlich. Nach 5 Monaten Reifung ist Pecorino Romano g. U., der aus frischer Schafsvollmilch gewonnen wird, aromatisch, aber mild. Er schmeckt pur oder als Beilage zu Gemüse, Hülsenfrüchten, Salaten, Honig und Fruchtkompott. Fein gerieben verleiht er Süßspeisen wie diesem Joghurt-Mousse das gewisse Etwas. Seit 1996 sind Herkunft und Herstellungsweise des Pecorino Romano von der EU durch das Siegel „geschützte Ursprungsbezeichnung“ (g. U.) geschützt. Es garantiert, dass alle Produktionsschritte in einem bestimmten geografischen Gebiet nach festgelegten Verfahren erfolgen. Das Siegel gibt einem beim Einkauf die Gewissheit, ein typisches, authentisches und hochwertiges Produkt zu erhalten.



Foto: Pecorino Romano DOP by andrea thode photography/akz-o

Süßes Pecorino-Romano-Joghurt-Mousse mit Himbeersauce und Pfirsichen

Zutaten (für 4 – 6 Personen):

- ♥ 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- ♥ 80 g Puderzucker
- ♥ 1 Limette, unbehandelt
- ♥ 50 g Pecorino Romano (5 Monate gereift)
- ♥ 350 ml Schlagsahne
- ♥ ½ Pk. echter Vanillezucker
- ♥ 2 EL Mandelblättchen
- ♥ Puderzucker
- ♥ 1 Zitrone
- ♥ 1–2 Pfirsiche
- ♥ 200 g TK-Himbeeren (aufgetaut)
- ♥ 50 g Himbeermarmelade
- ♥ 125 g frische Himbeeren

Zubereitung (35 Min. + mind. 12 Std. zum Abtropfen des Joghurts):

Am Vortag ein Sieb mit einem heiß ausgespülten, sauberen Geschirrtuch auslegen und auf eine Schüssel setzen. Es ist wichtig, dass zwischen Sieb und Schüssel genügend Raum ist.

Joghurt mit Puderzucker, fein abgeriebener Limettenschale und dem Saft der Limette glattrühren. Pecorino Romano fein reiben und unterrühren.

Schlagsahne mit Vanillezucker cremig-steif schlagen und unter den Joghurt heben. Alles in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb geben. Das Tuch darüber zusammenschlagen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

Joghurtmousse anderntags auf eine Servierplatte stürzen oder mit Esslöffeln Nocken ausstechen, dabei die Löffel zwischendurch in heißes Wasser tauchen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. 1–2 Msp. Puderzucker zugeben und noch 1 Min. rösten, die Mandeln dabei immer in Bewegung halten.

Die Zitrone auspressen. Pfirsiche in Spalten schneiden mit 1 TL vom Zitronensaft und ½ TL Puderzucker mischen. Die Himbeeren mit dem übrigen Zitronensaft und der Marmelade pürieren, die Himbeersauce durch ein Sieb passieren.

Joghurtmousse mit Mandeln, Sauce, Pfirsichspalten und frischen Himbeeren garniert anrichten.

ANZEIGE

Seltene Erkrankungen: Auf der Suche nach der richtigen Diagnose

Etwa vier Millionen Menschen sind in Deutschland von den rund 8.000 verschiedenen Seltene Erkrankungen betroffen. Sie warten oft Jahre auf eine Diagnose und erhalten im Durchschnitt zwei bis drei Fehldiagnosen. Ein Grund: Die Erkrankungen verbergen sich häufig hinter unspezifischen Symptomen. Ein Beispiel ist die Transthyretin-Amyloidose mit Kardiomyopathie, kurz ATTR-CM.

ATTR-CM: eine Seltene Erkrankung des Herzens

Die Symptome der ATTR-CM ähneln einer Herzinsuffizienz: Betroffene bemerken bei leichten Anstrengungen Atemnot, die durch die Herzschwäche hervorgerufen wird, schnelle Erschöpfung, Müdigkeit, Ödeme. Die Standardtherapie bei Herzinsuffizienz hilft ihnen nicht oder wird schlecht vertragen. „Erschwert wird die Diag-

nose außerdem, weil eine Transthyretin-Amyloidose den ganzen Körper betrifft,“ erläutert Prof. Dr. Knebel, Chefarzt der Kardiologie am Sana Klinikum Lichtenberg in Berlin. „Daher stehen Warnzeichen wie ein Karpaltunnelsyndrom oder eine Wirbelkanalverengung im Rücken auf den ersten Blick nicht in Zusammenhang mit einer Herzerkrankung.“ Patienten sollten deshalb mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt auch über Symptome und frühere Erkrankungen sprechen, die scheinbar nichts mit den aktuellen Beschwerden zu tun haben. Da die ATTR-CM erblich bedingt sein kann, gehören auch Herzerkrankungen in der Familie dazu. Besteht der Verdacht auf eine ATTR-CM, können EKG, bildgebende Verfahren, wie Echokardiographie und Skelettszintigraphie, Blut- und Urinuntersuchungen sowie eine Gewebeuntersuchung zur Diagnose beitragen. Ein Gen-



Menschen mit seltenen Erkrankungen suchen oft lange nach einem Namen für ihre Beschwerden.

Foto: Cecilie Arcurs/iStock.com

test schließt die erbliche Variante aus. Prof. Knebel betont: „Unbehandelt schreitet eine ATTR-CM immer weiter fort. Wird sie früh erkannt, kann eine zielgerichtete Therapie diesen Prozess verlangsamen.“

Mehr Informationen unter:
www.leben-mit-amyloidose.de



Impfen hilft.

Auch allen, die du liebst.

Wir helfen bei Fragen:

 **116 117**

corona-schutzimpfung.de



Die
Bundesregierung



Die Universitätsstadt Tübingen mit ihren rund 90.000 Einwohnern liegt im Zentrum des Bundeslandes Baden-Württemberg und etwa 30 Kilometer von der Landeshauptstadt Stuttgart entfernt. Das Besondere – in einem Waldstück in Tübingen, dem sogenannten Elysium befindet sich ein drei Tonnen schwerer, kegelförmiger Stein aus dem Frankenjura. Er symbolisiert den geographischen Landesmittelpunkt von Baden-Württemberg, der zumindest nach der „Schwerpunkt-Berechnungsmethode“ in Tübingen liegt.

Lage und Geschichte

Tübingen liegt im mittleren Neckartal zwischen Nordschwarzwald und Schwäbischer Alb. Erstmals wurde der Ort 1078 erwähnt – Mitte des 12. Jahrhunderts konnte man unter den Pfalzgrafen von Tübingen die Stadtrechte erwerben. Aktuell geht man jedoch davon aus, dass die Allmannen bereits im 6./7. Jahrhundert dort siedelten.

Bereits im Jahr 1477 gründete Graf Eberhard im Bart die Universität, die bis heute überdauert hat. Mit aktuell rund 27.000 Studierenden bildet sie einen der Grundpfeiler der Stadt Tübingen. Auch in Bezug

Infos

www.tuebingen-info.de
Telefon 07071/91360



Die Stocherkahnfahrt ist sowohl für Tourist*innen als auch Einheimische ein echtes Highlight.

Foto: Barbara Honner/Verkehrsverein Tübingen

auf die Energie, die seit jeher aus dem Spannungsfeld zwischen Historie, bürgerlicher Gemeinde und Universität hervorgeht.

In der jüngeren Vergangenheit war die Stadtgeschichte außerdem stark durch die Zeit der französischen Besatzung nach Ende des Zweiten Weltkriegs zwischen 1945 – 1991 geprägt. So entstanden im

Laufe der Jahre zahlreiche Orte der Begegnung wie zum Beispiel das Foyer an der „Blauen Brücke“. Dort trafen sich neben einfach Soldaten auch regelmäßig Tübinger Bürger und Studierende.

Heute ist zumindest äußerlich nicht mehr viel von der damaligen französischen Besatzung zu sehen. Die ehemaligen Militärbauwerke sind

verschwunden oder wurden zu zivilen Zwecken umgenutzt.

Stadtbild durch Neckar geprägt

Heute besticht Tübingen durch eine ausgewogene Mischung aus Historischer Altstadt und modernen jungen Stadtvierteln wie dem Französischen Viertel, das bereits mit dem deutschen und europäischen Städtepreis ausgezeichnet wurde. Besondere Highlights der Altstadt sind wohl das Evangelische Stift, das Rathaus am Marktplatz, der Hölderlinturm, der direkt am Neckar zum Verweilen einlädt und natürlich die Universität. Die Universitätsgebäude wurden mit mächtigen Baumstämmen, die von den Flößern aus dem Schwarzwald vorangetrieben wurden, erbaut. Daher auch die direkte Lage am Neckar. Dort angekommen ist es außerdem möglich einen Ausflug auf einem der berühmten Stocherkähne zu machen.

Der Stocherkahn ist ein circa 10 Meter langes Holzboot, das bis zu 600 Kilogramm wiegt. Hergestellt wird es aus Hartholz, meist Lärche. Fortbewegt wird es mit der Stocherstange, einer bis zu sieben Meter langen Holzstange – daher auch der Name. Da der Neckar in der Gegend der Tübinger Altstadt relativ flach ist, ist die Fortbewegung auf diese Weise möglich und bietet vom Wasser aus einen einzigartigen Blick auf Tübingen.

Auch an anderen Sehenswürdigkeiten der Universitätsstadt ist der Einfluss des Neckars bis heute nicht zu leugnen, wie etwa an der Neckarinsel, die zwischen Ammertalbrücke und Eberhartsbrücke liegt. Sie wurde künstlich angelegt, um ursprünglich den Wasserstand des Flusses auszugleichen. Mittlerweile gilt die Insel jedoch auch als Ort für regelmäßige Kulturveranstaltungen und großartige Möglichkeit zum Verweilen.

Wenn man einen Blick von oben auf Tübingen werfen möchte, bietet sich außerdem ein Besuch von Schloss Hohentübingen an. Das Schloss sieht heute eher aus wie eine Burg und war es im Mittelalter bei der ersten Erwähnung 1078 auch. Heute residiert hier vor allem die Universität Tübingen mit dem Institut der Klassischen Archäologie und ihrem Museum Alte Kulturen.

Tagesausflug nach Tübingen



Blick auf das Schloss Hohentübingen.

Foto: Verkehrsverein Tübingen



Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi

Kiefergelenksknacken – muss ich mir Sorgen machen?

Wer kennt das nicht – man gähnt und dabei hört und/oder spürt man auf der einen oder sogar auf beiden Seiten ein Knacken des Kiefergelenks. Bei manchen knackt es auch schon bei nicht maximaler Mundöffnung. Die Frage stellt sich, ob nun bereits schon eine Erkrankung der Kiefergelenke besteht, oder das Knacken Vorboten dafür sind. Das beschriebene Knacken ist keine Erkrankung, solange keine Schmerzen damit einhergehen. In den meisten Fällen ist es dann auch kein Vorstadium. Beim Leitsymptom Schmerz sollte hingegen ein*e Experte*in für Kiefergelenkerkrankungen oder besser ausgedrückt für CMD – der Abkürzung für Craniomandibuläre Dysfunktion - aufgesucht werden. CMD steht für eine Funktionsstörung im Zusammenspiel zwischen Kiefergelenken, Kaumuskelatur und Zähnen. Diese Funktionsstörung kann somit auf sehr unterschiedliche Ursachen beruhen und entsprechen vielfältig und zum Teil komplex sind die Therapieansätze. Insbesondere kann der Schmerz vom Gelenk selbst, von der Kaumuskelatur oder in selteneren Fällen auch von den Zähnen verursacht werden. Auch der häufige Kopf-Gesichtsschmerz kann mit einer CMD zusammenhängen. Die gute Nachricht ist, dass der sogenannte akute Schmerz mit oralmedizinischen Therapiemitteln – meist eine „Knirscherschiene“ – häufig

wieder verschwindet. Schlechte Karten bestehen allerdings beim sogenannten chronischen Schmerz – mit anderen Worten einer Schmerzsymptomatik über sechs Monate. Hier sind multidisziplinäre Therapieansätze erforderlich, da der chronische Schmerz meist nicht mehr durch Entzündungen/Traumen im Kiefergelenk, durch Überlastungen der Kaumuskelatur oder durch Zähne verursacht wird. Vielmehr hat sich der Schmerz in diesem Fall als eigenständige Erkrankung verselbständigt - nur sein Ort ist noch derselbe. Daher mein gut gemeinter Expertenrat: Suchen Sie bei Schmerzen im Kiefergelenk und/oder Kaumuskelatur zeitnah eine*n Zahnarzt*in mit einer speziellen Ausbildung für die CMD auf. Wenn es nur knackt ist dafür aber keine Notwendigkeit gegeben.



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

Das Wort zum Sonntag

Geboren zur Neugier



Als unser Sohn etwa vier Jahre alt war, kam an der Tankstelle die Frage vom Rücksitz: „Wo geht das Benzin hin?“ Und mir war klar, dass die Antwort genauer ausfallen musste als bisher. „Das Auto hat Durst“, das genügte nicht mehr. Heute ist er Kfz-Mechatroniker von Beruf.

Die Neugier ist eine gute Investition in die Zukunft, so scheint mir. So las ich neulich auch in einem Buch: „Ich bin weder die Summe meines Versagens noch die meines Gelingens, ich bin geboren zur Neugier und immer neuen Anfängen.“ (Elisabeth Moltmann-Wendel, Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf; S. 29)

Das neue Jahr 2022 hat gerade erst angefangen. Und trotz allen „Dämpfern“ durch die Pandemielage versuche ich, ein gewisses Maß

an hoffnungsvoller Neugier nicht zu verlieren. Denn sie bewahrt uns wiederum ein gewisses Maß an Offenheit und Bereitschaft, neu durchzustarten. Neuanfänge sind nämlich nicht nur anstrengend und unbequem, sie beleben auch und setzen neue Energie und Fantasie frei und nicht zuletzt auch neues Vertrauen ins Leben und in Gott als Lebensbegleiter. Der ist ja schließlich schon immer und ewig ein Gott „to go“, ein Gott auf dem Weg zu uns und mit uns. So jedenfalls lese ich die biblischen Geschichten und so habe ich es schon oft erlebt. Bleiben wir also neugierig auf das Jahr 2022 und auf den Gott, der uns darin begleitet!

Das wünscht Ihnen und uns

*Pfarrerin Gaby Heckmann-Fuchs,
Evangelische Kirchengemeinde
Groß-Bieberau*

Werden Sie Bürgerreporter!



Besonders beliebt sind seit jeher verschiedene Tiere als Motive für die Schminke bei Kindern.

Fotos: DRM/Pixabay



Schminktipp für die Faschingsparty zuhause

So zaubert ihr ganz einfach einen tollen Tigerkopf ins Gesicht eures Kindes.

1. Mit Hilfe eines Schminkschwämmchens das Gesicht in orange grundieren. Die Nase und die Augenbrauenpartien sollen kräftiger sein – dafür einfach mehr Farbe verwenden
2. Die Nasenspitze und die Lippen mit einem Pinsel in schwarz anmalen und im Anschluss Nase und Mund durch eine Linie verbinden.
3. Die Mund- und Augenpartie mit einem feinen Pinsel in weiß ausmalen.
4. Nun über die weiße Bartpartie mit schwarzer Farbe einige Stoppel tupfen und Barthaare malen. An den Augen einen schwarzen Lidstrich ziehen.
5. Wer will kann noch einige Akzente mit weißen und braunen Strichen auf Kinn und Stirn setzen.



Ganz klassisch findet der Karneval in Venedig statt. Die Kostüme sind aufwändig und dem Barock nachempfunden.

Faschingsbräuche aus aller Welt

Von Sambadrome bis Holi-Fest

Ob in Deutschland, Brasilien, Teneriffa oder ganz wo anders – Fasching ist in der ganzen Welt bekannt. Der Karneval ist ein Fest der Freude und des Verkleidens. Doch welche Bräuche gibt es auf der anderen Seite unserer Weltkugel?

Brasilien, Rio de Janeiro: Beim weltberühmten Straßenkarneval „Sambadrome“ in Rio verströmen Tänzer und Tänzerinnen pure Lebensfreude und Spaß. Die Idee für diesen Umzug stammte wahrscheinlich von Sambaschulen, die ihren Schüler*innen die Möglichkeit geben wollten, zu zeigen was sie gelernt haben.

Indien: Das „Holi-Fest“ zu Ehren der Götter Krishna und Karma lässt sich wohl am ehesten mit dem uns bekannten Karneval vergleichen. Bei dem Fest wird zum einen der Sieg von Gut über Böse gefeiert, andererseits der Beginn des Früh-

lings. Deshalb wird mit bunten Farben gefeiert.

Spanien, Teneriffa: Was die wenigsten wissen: Auf Teneriffa findet der zweitgrößte Umzug der Welt statt. Klassischerweise werden für die Umzüge Karnevals- und Kinderkönige gewählt, die dann beim Umzug zur Schau gestellt werden.

Italien, Venedig: Kostüme und Masken aus dem Spätbarock sind ein besonderes Merkmal des Karnevals in Venedig. Eine der bekanntesten Veranstaltungen ist der „volo dell'angelo“, der „Flug des Engels“, bei dem sich jedes Jahr eine bekannte Persönlichkeit vom Campanile di Giotto mit einem Seil hinabschwingt – und sicher auf dem Platz davor landet.

USA, New Orleans: Der Karneval in New Orleans ist eine sehr prachtvolle Veranstaltung. Traditionell

wird ein King Cake, ein sehr aufwändiger Kuchen, der mit Zuckerguss verziert wird, gebacken. In den Kuchen wird eine kleine Baby- puppe eingebacken und wer diese im Kuchen hat, muss die nächste Party ausrichten.



Rio de Janeiro ist einer der Hotspots des Karnevals.



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

ADAC: Hessische Staubilanz 2021

Als Stau bezeichnet man eine Störung des Verkehrsablaufs. Das heißt, es sind mehr Autos auf der Straße als dort eigentlich problemlos fahren können. Der ADAC konkretisiert das Ganze: auf einem Kilometer müssen die Kraftfahrzeuge länger als 5 Minuten mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von weniger als 20 km/h fahren. Wie häufig das 2021 der Fall war, hat der ADAC in einer Bilanz zusammengefasst. Fazit: Knapp 43.000 Staus gab es im vergangenen Jahr auf Hessens Straßen. Über 25.000 Stunden standen dort die Autos. Es gibt zwar immer noch weniger Staus als vor der Coronapandemie, der Verkehr auf den Straßen nimmt aber eindeutig wieder zu.

Freizeitangebot in Offenbach

Die Wetter- und Klimawerkstatt ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Offenbach und des Deutschen Wetterdienstes. Mit dem kleinen Wissenschaftszentrum in der Innenstadt wurde den Offenbachern im Juni 2021 ein neues Freizeitangebot geschaffen. Hier gibt es jede Menge Infos rund um die Themen Natur, Klima und Wetter und den Einfluss des Menschen auf seine natürliche Umgebung. Beantwortet werden Fragen wie: „Warum weht überhaupt der Wind? Oder „Wieviel wiegt eine Wolke? Außerdem können Besucherinnen und Besucher Wind messen, Tiere in ihre Klimazone einordnen, eine CO₂-Rallye bestreiten oder Luftdruck erzeugen.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.



Tiere der Woche



Zwei unzertrennliche suchen ein gemeinsames Zuhause

SELIGENSTADT (TSV). Sebi und Bernie sind beides Fundkatzen, sie gehören zu einem Wurf, der in Seligenstadt entdeckt wurde. Insgesamt waren es 5 Kitten und ihre Mutter, die von uns auf dem Streifen zwischen der Avia-Tankstelle und der Kreisquerverbindung eingefangen wurden. Ein kleines Wunder, dass alle überlebt haben.

Sebi und Bernie sind recht verschmust und verspielt. Sie lieben es, gestreichelt und gekraut zu werden.

Natürlich toben die beiden gerne herum und sind sehr neugierig. Sie sind halt zwei typisch 6 Monate alte Kitten. Mit anderen Katzen vertragen sie sich gut.

Sie würden sich bei einer Familie mit Kindern (ab 6 Jahren) oder auch bei einem Paar oder einer Einzelperson wohlfühlen.

Mehr über Sebi und Bernie erfahren Sie beim TSV Seligenstadt, Tel.: 06182-26626 oder auf der Homepage www.tsvseligenstadt.de. Fotos: TSV

Laki ist wieder aufgeblüht

und sucht nun wieder seine "Familie" für immer...



Leider ist Laki schon alt und man erkennt sofort, dass er die letzten Jahre vernachlässigt wurde bzw. so gut wie keine Bewegung hatte.

Er bringt locker 10 Kilo zu viel auf die Waage und ans Spazierengehen muss er sich auch erst wieder gewöhnen.

Dazu kann man sagen, dass das Gassi gehen, in der Gruppe mit anderen Hundekumpels, ihm offensichtlich mehr Spaß macht als alleine.

Zu Beginn des Spazierganges muss man Laki allerdings etwas motivieren, weil er sich sonst hinlegt und nicht weiter will. Ist er über diesen Punkt hinweg, läuft er sehr schön und man kann sogar Freude in seinem Gesicht erkennen.

Laki ist verträglich mit anderen Hunden und integriert sich super in sein neues Rudel.

Wir würden uns sehr wünschen, wenn dieser alte Herr noch mal die Chance bekommt ein neues Zuhause zu finden.

Leider kam Laki nach 8 Jahren wieder zurück in die Tierherberge und ist wieder auf der Suche nach einer Familie.

- **Rasse:** Schäferhund Mix
- **Geburtsjahr:** 2009
- **Farbe:** schwarz braun
- **Geschlecht:** Männlich
- **Größe:** mittelgroß/groß
- **kastriert:** ja

Laki wurde von uns zurückgenommen, weil sein Frauchen verstarb und sein Herrchen auch nicht mehr in der Lage war, sich um ihn zu kümmern.

Kontakt:
hunde@tierherberge-egelsbach.de
Telefon: 06103 – 49336.

Fotos: Tierherberge-Egelsbach

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

Mit dem Gravelbike durch den Kraichgau-Stromberg

Spannende Touren abseits der Straßen im Land der 1.000 Hügel

(DJD-K). Der Naturpark Stromberg-Heuchelberg ist der kleinste Naturpark in Baden-Württemberg und liegt mitten im Land der 1.000 Hügel. Die Landschaft mit ihren bunten Streuobstwiesen, tiefen Wäldern, idyllischen Weinbergen, Flüssen und Seen ist wie geschaffen für die Erkundung mit dem Gravelbike. Der

Kraichgau-Stromberg Tourismus e.V. hat dafür sechs Rundtouren über Schotter, Feldweg und Asphalt zusammengestellt. Hügel rauf und Hügel runter heißt es etwa auf der Tour Naturpark Crossing. Schattige Waldpartien, sonnige Täler und charmante Weindörfer wechseln sich auf den 50 Kilometern quer durch den Na-

turpark ab. Zu den Highlights gehört das Unesco-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn. Unter www.kraichgau-stromberg.de/bewegen werden die Touren vorgestellt.



Der Kraichgau-Stromberg ist wie dafür geschaffen, um die schöne Gegend mit dem Gravelbike zu erkunden.

Foto: djd-k/KST/Martin Donat/lifecyclemag.de

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösung der KW 5

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

STREITMACHT

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

Werden Sie
Bürgerreporter!



Besuchen Sie unser Online-Portal
www.rheinmainverlag.de

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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 - 20168617

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, 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

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

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 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

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 Damenbekleidung und Accessoires + Flohmarktartikel ☎ 0174-4065353

▶ Stellen

Freundliches Spielhallenpersonal in Rodgau gesucht. ☎ 0172-9016075 oder ☎ 0172-5770619.

40 jährige erfahrene Pflegehelferin aus Ungarn sucht 24 Stunden Stelle! 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 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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Action, Alldrink, Covidtest Rödermark, DM-Drogerie, E-Center, Ecity, Expert Klein, Foto Plus, Globus, Hornbach, Lebenslust, LIDL, Netto, Norma, Rewe, Thomas Philipps

STEPHAN

Bau- & Gebäudeservice

■ Generalunternehmen, Gebäudereinigung & Küchenstudio ■

WERDE EIN TEIL UNSERER FAMILIE.

Wir suchen ab sofort:

- Gebäudereiniger (m/w/d)
- Handwerklicher Mitarbeiter für Renovierung, Sanierung & Ausbau (m/w/d)

Voraussetzung

- Führerscheinklasse B (früher 3)
- gute Deutschkenntnisse

Bitte sende deine Bewerbung an: j.stephan@bgs-stephan.de
T 0151 2019 000 5
www.bgs-stephan.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: 806.051
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu-Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Layout, Satz Druck- und Pressehaus Naumann

und Druck: GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen
Anzeigensatz: Druck- und Pressehaus Naumann
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Preisliste Nr. 29,
gültig ab 1. Januar 2022.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

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



Der Kreppel ist wohl das bekannteste Gebäck zur Faschingszeit und einfach selber herzustellen.

Foto: DRM/Pixabay, Grafik: vecteezy



Selbst gebackene Kreppel

Für die Faschingsparty zuhause

Zutaten:

200 ml lauwarme Milch
70 g Butter
500 g Weizenmehl
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL Salz
½ Würfel Hefe
3 Eigelb
etwas Mehl für den Teig
700 ml Öl zum Frittieren
(z. B. Sonnenblumenöl)
400 g Konfitüre

1. Schritt:

Milch und Butter in einem Topf erwärmen. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Milch-Buttermix übergießen. Das Eigelb hinzugeben und die Masse zu einem glatten Teig kneten (etwa 5 Minuten). Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2. Schritt:

Den Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche kneten. Diesen in circa 12 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Dann mit Abstand auf Backpapier legen und wieder 30 Minuten ruhen lassen.

3. Schritt:

Das Öl in einen Topf geben und diesen erhitzen. Vorsichtig die Kreppel in das Fett geben. Die Hitze reduzieren und circa 3 Minuten ausbacken, bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle die Kreppel aus dem Fett holen und auf einem Stück Küchenpapier erkalten lassen.

4. Schritt:

Die Kreppel mit einem Spritzbeutel und Konfitüre befüllen (Lochtülle circa 7 mm). Beliebig mit Puderzucker bestreuen.

Über die Geschichte des Kreppels

Der Ursprung des Kreppels liegt bereits in der Antike. Als Opfergabe für die griechischen Göttin Ceres diente ein süßes Brot. Dieses war auch schon bei den Römern beliebt. Wenig später gab es die ersten Aufzeichnungen unter dem Namen craphus. Dies war ein Siedegebäck, das von Reichen und Mächtigen bevorzugt wurde.

Den Namen und die Füllung erhielt der Kreppel dann durch die Wiener Hofratsköchin Cäcilie Krapf. Ihr Gebäck wurde zum Highlight der Wiener Faschingsbälle. Dazu passend gibt es das Gerücht, dass 1815 in Wien 10 Millionen Kreppel verspeist wurden. So hat der Kreppel wahrscheinlich zum Fasching gefunden.

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüd hessen



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.

Verstopfung? Divertikel? Druck im Darm?

Leiden Sie schon länger unter Beschwerden wie **Bauchschmerzen und chronischer Verstopfung**, oftmals auch kombiniert mit **Durchfall und Blähungen**? **Divertikel** könnten hier die Ursache sein.

Mit dem Alter wird auch das Muskel- und Bindegewebe um den Darm schwächer – und damit Divertikel häufiger. Das sind ballonartige Ausstülpungen des Dickdarms, die durch hohen Druck im Darm entstehen. Rund jeder 2. bis 3. über 60 Jahre hat Divertikel. Meist sind die Divertikel harmlos, aber sie können auch zu chronischen Darmbeschwerden führen oder sich sogar entzünden (med. Divertikulitis). Ganz charakteristisch sind linksseitige Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen. Die Ursache dafür ist u.a. eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora in den Divertikeln.

Hilfreiche Mikroben entdeckt

Das Milchsäurebakterium *Lactobacillus casei* DG® (enthalten in Innoval® SUD, in

der Apotheke) kann durch entzündungshemmende Eigenschaften die beschwerdefreie Zeit verlängern und das Risiko für eine Divertikulitis reduzieren. Damit kann man begleitend zu einer reinen Symptombehandlung an den Ursachen der Beschwerden ansetzen.

Lactobacillus casei DG®:

- **unterstützt eine normale Stuhlkonsistenz**
- **wirkt antientzündlich auf die unterschwellige Entzündung der Darmschleimhaut**
- **reguliert das Darmnervensystem für eine normale Darmbewegung**

Klinische Studien haben gezeigt, dass langfristig 1 Kapsel für den gesundheitsfördernden Effekt ausreichend ist.



Linksseitige
Bauchschmerzen

Verstopfung

Blähungen

Durchfall

24 Milliarden
aktive
Bakterienkulturen
pro Kapsel

Für Ihre Apotheke:
Innoval® SUD
(PZN 13785333)



So können Sie Ihren Impfschutz verbessern!

Die Corona Infektionszahlen steigen
und gerade jetzt fragen sich viele Menschen:
Ist mein Impfschutz noch ausreichend?



Täglich muss unser Immunsystem den Körper gegen unterschiedliche Herausforderungen durch Viren, Bakterien und andere Fremdstoffe verteidigen. Jedoch sinkt mit zunehmendem Lebensalter die Abwehrleistung des Immunsystems, was beispielsweise eine zunehmende Infektanfälligkeit mit sich bringt. Besonders auf Impfungen reagiert das älter werdende Immunsystem meist ungenügend und bildet zu wenig Antikörper auf den Impfstoff. Damit hat die Impfung eine geringere Wirkung als in jüngeren Jahren und auch der Schutz durch die Impfung lässt schneller nach.

Deshalb rät die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO), den bestehenden Impfschutz aufzufrischen: Grippe-Impfung bei Menschen über 60 Jahren sowie Corona-Auffrischungsimpfung für alle Personen ab 18 Jahren, wobei prioritär Personen mit Immunschwäche, Personen im Alter ab 70 Jahren und Bewohner*innen und Betreute in Einrichtungen der Pflege für alte Menschen genannt werden.

Zusätzlich können Sie jetzt Ihr Immunsystem aktiv unterstützen und den Impfschutz verbessern.

Studien haben gezeigt, dass der aktive Bakterienstamm *Lactobacillus coryniformis* K8 (LcK8) sowie hochdosiertes Zink und Selen die Antikörperbildung bei Impfungen durch eine bessere Immunreaktion verstärken und somit den Impferfolg verbessern können.

Diese einzigartige Kombination
ist nun enthalten im neuen
Orthoexpert® immun v
(erhältlich in Apotheken).

Für Ihre Apotheke:

Orthoexpert® immun v
(PZN 17580651)

