



## Grillen – Aber richtig!

Sommerzeit ist Grillzeit. Es gibt kaum etwas leckeres, wie ein frisch gebratenes Steak, heiße Würstchen oder auch Käse und Gemüse vom Rost. Doch was sollte man vor dem Grillen beachten? Darf man überall grillen? Und welche Methode ist eigentlich die Beste? Das lest ihr in unserem Artikel auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

**KNALLER  
PREISE**

**Langnese  
Cremissimo  
Schokoladen Traum  
oder Bourbon  
Vanille Vegan**  
je 900-ml-Becher  
(1 l = 1.94)

**Knaller  
1.75**

**Pepsi**  
versch. Sorten,  
koffeinhaltig,  
je 1,5-l-Fl.  
(1 l = 0.46)  
zzgl. 0.25 Pfand

**Knaller  
0.69**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach  
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

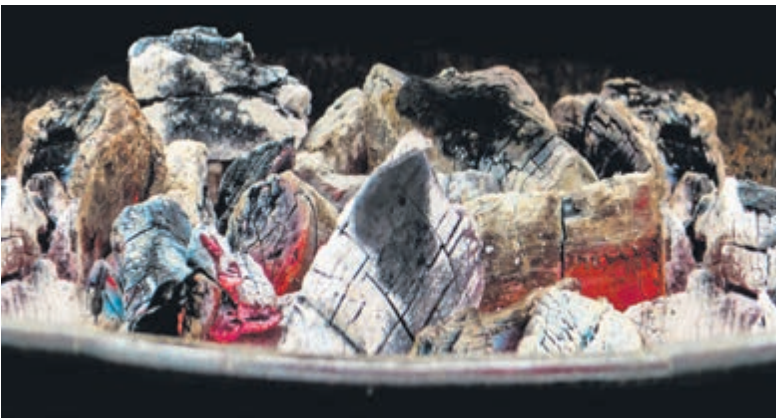
Die REWE-App  
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

30. Woche. Gültig ab 25.07.2022  
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.  
Nur solange der Vorrat reicht!

# Grillen – Aber richtig!

Was sollte man vor dem Grillen beachten und darf man überall grillen?



Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Möglichkeiten zu grillen. Der Unterschied macht dabei der Brennstoff aus. Die einfachste Möglichkeit ist der Elektrogrill. Hier sorgt Strom für die Hitze auf dem Rost. Daneben gibt es Grills, die mit Gas betrieben werden und zuletzt mit Kohle. Während es bei Gas keine Unterschiede gibt, ist das bei Kohle schon anders. Generell lässt sich unterscheiden, ob zum Grillen Holzkohle oder Kohlebriketts genutzt werden.

## Holzkohle

Sie entsteht durch die Verkohlung von Holz und ist nahezu frei von Schadstoffen, die im Holz gebunden waren. Bei einer geringen Flammenbildung erreicht sie hohe Temperaturen und glüht bereits nach 45 Minuten. Allerdings hält die Glut nur eine Stunde. Beim Kauf sollte man auf den einzigen deutschen Hersteller – Profagus – achten. Alle anderen Hersteller füllen nur in Deutschland ab. Damit ist auch eine hohe Qualität sichergestellt.

## Holzbriketts

Entscheidend bei der Verwendung von Briketts ist die Herstellung aus Holzkohle, und nicht aus Braunkohle. Briketts bestehen aus gepresster Holzkohle und sind damit deutlich dichter. Sie brauchen etwas länger, bis sie glühen und halten auch länger als Holzkohle. Allerdings ist die Temperatur nicht so hoch, und sie haben eine stärkere Rauchentwicklung. Ein Merkmal für gute Briketts ist ein geringer Kohleabrieb. Welche Variante für das Grillen benutzt wird, ist eigentlich unerheblich. Hier gelten einfach persönliche Vorlieben. Allerdings ist ein

Steak eigentlich nur mit Holzkohle perfekt zu grillen, weil hier Temperaturen von bis zu 700 Grad Celsius erreicht werden.

## Grillen – aber Wo?

Wer einen eigenen Garten hat, der kann eigentlich immer grillen. Wichtig dabei ist nur, dass die Nachbarn durch das Grillen nicht unnötig belästigt werden. Wer also immer direkt an der Terrasse des Nachbarn grillt und der Wind den Rauch hinüberträgt, der könnte mittelfristig ein Problem bekommen. Wer unnötigen Ärger vermeiden möchte, der sollte den Grill so positionieren, dass der Rauch den Nachbarn nicht stört. Aber auch die Zahl der Gäste und die Lautstärke derer sollte im erträglichen Rahmen bleiben.

Wer keinen eigenen Garten hat, sondern nur einen gemeinsam genutzten Garten, oder einen Balkon, für den wird es komplizierter. Auch hier wird es einfacher, wenn man die Nachbarn frühzeitig informiert und das Gespräch sucht. Es kann aber auch sein, dass der Mietvertrag das Grillen auf dem Balkon oder im Garten verbietet. Hier gibt es dann keine Ausnahmen. Generell gilt. Laden Sie die Nachbarn doch einfach mit zum Grillen ein. Das vermeidet Streitereien und sorgt für gute Stimmung untereinander.

In der Öffentlichkeit zu grillen ist unter Umständen erlaubt. Ob es erlaubt ist, regeln die Eigentümer der Flächen. Das sind in der Regel die Kommunen oder Länder. Besonders in den trockenen Monaten ist das Grillen nicht erlaubt, da es auch immer die Quelle für einen Brand sein kann. Auf öffentlich ausgewiesenen Grillplätzen ist das Grillen jedoch erlaubt.

## Nach dem Grillen – Entsorgung und Putzen

Das letzte Steak ist verspeist, die Glut geht langsam aus. Dann muss der Grill noch entsprechend gereinigt werden, bevor das Grillvergnügen wirklich abgeschlossen ist. Dabei gibt es einige Haushaltstipps, die das Putzen nach dem Grillen entspannter machen.

## Vor dem Grillen

Wer das Grillgut in einer Schale – z. B. aus Aluminium – anbrät, der verhindert Verschmutzungen auf dem Rost. Wer es ohne die Schale mag, der kann das Grillgut mit Wok-Öl einstreichen. Es hat einen höheren Siedepunkt und verbrennt nicht so leicht. Außerdem lässt sich der Grillrost mit der Schnittseite einer rohen Kartoffel einreiben. Hierdurch lässt sich das Grillgut leichter vom Rost lösen. Außerdem sollte das Grillgut erst auf den Rost gelegt werden, wenn er richtig heiß ist.

## Den Rost reinigen

Wenn sich dennoch eine Kruste auf dem Rost gebildet hat, dann

ist der Geheimtipp vor dem späteren Reinigen das Einweichen. Der Rost wird – sobald er abgekühlt ist – in Wasser eingeweicht. Am nächsten Tag lässt sich die Kruste dann mit einem Schwamm und etwas Spülmittel entfernen. Wer keinen Schwamm hat, kann auch Alufolie verwenden. Es gibt aber auch mittlerweile verschiedene Grillreiner, die man verwenden kann. Außerdem hilft es, denn noch heißen Rost mit einer Bürste abzureiben. Damit lösen sich erste Verkrustungen.

## Entsorgung der Asche

Nicht selten passiert es, dass im Sommer Brände durch nicht vollständig abgekühlte Grillkohle entstehen. Deshalb ist die wichtigste Regel immer, die Kohle vollständig abkühlen lassen. Selbst am nächsten Tag können noch Funken glimmen. Idealerweise bedeckt man die Kohle vor der Entsorgung mit Sand, Erde oder Wasser, um die Brandgefahr zu minimieren. Dann sollte die Kohle in eine Tüte gepackt und mit der Asche im Restmüll entsorgt werden.

Foto: DRM/pixabay

ANZEIGE

## GRAPEFRUIT-SEKT-SORBET

6 – 8 Portionen | 12 Std. 00 Min.

(Arbeitszeit: 0 Std. 15 Min. | Kühlzeit: 11 Std. 45 Min.)

### ZUTATEN

- 750 ml frisch gepresster Grapefruitsaft (ca. 6 Grapefruits)
- 200 g Zucker
- 200 ml Faber Sekt halbtrocken
- 2 Eiweiß

### SO GEHT'S

1. Grapefruits auspressen und 250 ml des Saftes mit dem Zucker in einem kleinen Topf so lange erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Sirup zu den übrigen 500 ml Saft gießen und zusammen mit Faber Sekt halbtrocken verrühren. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden herunterkühlen. Anschließend Eiweiß steif aufschlagen und vorsichtig unter den Saft rühren.

2. Mit Eismaschine: Sekt-Saft-Gemisch in die Eismaschine füllen und ca. 45 Minuten zu einer cremigen Sorbet-Masse rühren lassen. Anschließend in eine Kastenform füllen und im

Eisfach mindestens 6 Stunden, besser noch über Nacht fest werden lassen.

3. Ohne Eismaschine: Sekt-Saft-Gemisch in eine Kastenform füllen und im Eisfach mindestens 10 Stunden gefrieren lassen. In den ersten 6 Stunden jeweils einmal stündlich mit einer Gabel durch die Masse gehen, damit sie am Ende eine cremige Sorbet-Konsistenz bekommt. Die letzten Stunden ohne Rühren fest werden lassen.

4. Sorbet mit einem Eisportionierer in gekühlte Gläser füllen und zügig genießen.



**REWE**  
**CENTER**  
**EGELSBACH**  
 Dein Markt

**KNALLER**  
**PREISE**

**+++ Zugreifen und sparen, sparen, sparen +++**



Für mehr  
 Artenvielfalt



im ca. 1,5-kg-Korb



Deutschland:  
**Zwetschgen**  
 Sorte: siehe Etikett, Kl. I,  
 je 1 kg

**Knaller**  
**1,79**



**Schweine-Filet**  
 je 100 g

**Knaller**  
**0,99**



**Landliebe**  
**Butter**  
 je 250-g-Pckg.  
 (1 kg = 9.16)

**Knaller**  
**2,29**



**Schwartau**  
**Samt**  
**Fruchtaufstrich**  
 Aprikose,  
 je 270-g-Glas  
 (1 kg = 6.63)  
**oder Konfitüre Extra**  
 Erdbeere,  
 je 340-g-Glas (1 kg = 5.26)

**Knaller**  
**1,79**



**Maggi**  
**5 Minuten Terrine**  
**Kartoffelbrei mit**  
**Röstzwiebeln &**  
**Croutons**  
 je 56-g-Becher  
 (1 kg = 14.11)  
**oder 5 Minuten Terrine**  
**Nudeln in Rahmsauce**  
 je 61-g-Becher  
 (1 kg = 12.95)

**Knaller**  
**0,79**



**Katjes**  
**Easy Life**  
 je 160-g-Btl. (1 kg = 3.44)  
**oder Yoghurt-Gums**  
 je 200-g-Btl. (1 kg = 2.75)

**Knaller**  
**0,55**



**Jacobs**  
**Krönung**  
 gemahlener  
 Bohnenkaffee,  
 versch. Sorten,  
 je 500-g-Pckg.  
 (1 kg = 9.58)

**Knaller**  
**4,79**



**Rotkäppchen**  
**Sekt oder**  
**Fruchtsecco**  
 versch. Sorten,  
 je 0,75-l-Fl.  
 (1 l = 3.72)

**Aktion**  
**2,79**



**Coca-Cola\*,**  
**Coca-Cola Zero\*,**  
**Fanta**  
**oder Sprite**  
**Mischkasten**  
 versch. Sorten,  
 je 12 x  
 1-l-Fl.-Kasten  
 (1 l = 0.75)  
 zzgl. 3.30 Pfand

**Knaller**  
**8,99**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter [www.rewe.de](http://www.rewe.de) oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

**Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach**  
**Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr**



Die REWE-App  
 Alle Angebote  
 immer dabei.



[rewe.de](http://rewe.de)



Alpenländischer Baustil, beeindruckende Bergwelten und blauer Himmel – Samnaun zeigt sich im Sommer von seiner schönsten Seite.

Teil 2

# Samnaun

## Mehr als nur Wandern

Das Hochtal von Samnaun ist erst seit rund 1.000 Jahren besiedelt. Die Bauern aus dem Engadin zogen mit ihren Viehherden über die Gletscher in das Tal, um die Tiere hier weiden zu lassen. Irgendwann blieben die Menschen dort. Deshalb gibt es dort auch eine eigene Kultur, die eine Mischung aus der Engadiner und Tiroler Kultur ist. Wegen der engen Bindung an Tirol ist Samnaun die einzige Schweizer Gemeinde mit einer bairischen Mundart, das restliche Engadin hat eine romanische Sprache.

### Auf den Spuren der Vergangenheit

Das vermutlich älteste Gebäude in Samnaun ist die kleine Kapelle in Samnaun-Dorf, dem höchsten Ort im Tal. Sie wurde um 1550 erbaut und steht vermutlich auf den Grundmauern eines älteren Vorgängerbaus. Sie ist der Mutter Gottes Maria gewidmet. Ebenfalls zu den ältesten Gebäuden gehört das Talmuseum, untergebracht in einem ehemaligen Bauernhaus. Dort können die Besucher das Leben der Bauern in den vergangenen Jahrhunderten kennenlernen.

### Alpensennerei Samnaun

Während das Tal über Jahrhunderte durch die Landwirtschaft geprägt war, hat sich das durch den Tourismus geändert. Doch das Erbe der Landwirtschaft ist nicht

ausgestorben, sondern wird gepflegt und am Leben erhalten. Ein wichtiger Baustein dabei ist die Alpensennerei Samnaun. In den frühen 1960er-Jahren gründeten 30 Landwirte die Genossenschaft, in den 90er-Jahren wurde der Betrieb modernisiert und ist nun nicht nur eine Sennerei, sondern eine Schaukäserei, die ausschließlich frische Samnauner Bergmilch verarbeitet. Während der Alpzeit kommt die Milch dabei mit einer Pipeline direkt von der Alpe in die Sennerei und wird hier zu regionalen Spezialitäten verarbeitet. Besonders der Samnauner Bergkäse hat einen ausgezeichneten Ruf.

### Shoppen ohne Mehrwertsteuer und Zoll

Durch die exponierte Lage ist Samnaun Zollausschlussgebiet. Früher kauften die Besucher in Samnaun Zucker, Butter und viele andere Produkte des täglichen Lebens. Es war einfach viel günstiger. Der Schmuggel – viele Jahrzehnte ein wichtiger Erwerbszweig – starb erst mit dem Tourismus aus. Heute sind vor allem drei Produktgruppen in dem Schweizer Hochtal für Besucher attraktiv: Zigaretten, alkoholische Getränke und Treibstoff. Ansonsten fällt bei den Verkäufen nur die Schweizer Mehrwertsteuer weg. Außerdem kaufen die Händler meist direkt und ohne Zwischenhändler ein. In den rund 50 Shops finden sich vor allem

hochpreisige Markenprodukte zu teilweise deutlich günstigeren Konditionen als in Deutschland.

### Kulinarisches Samnaun

Gelegen im Dreiländereck Italien-Österreich-Schweiz kommen im Samnauner Tal verschiedene Einflüsse zusammen. Vor allem die lange Tradition der Milchviehhaltung und anschließenden Sennerei findet sich in der Küche. So gibt es verschiedene Käsevariationen auf den Tellern. Aber auch die im gesamten Engadin bekannte Nusstorte ist eine Spezialität des Tals.

### Bergrestaurant Alp Trida Sattel

Direkt an der Bergstation der Doppelstockbahn gelegen begeistert das Restaurant nicht nur mit

einer guten Küche, sondern vor allem mit dem imposanten Blick. Die Sonnenterrasse liegt auf 2.500 Metern Höhe und ermöglicht einen herrlichen Blick auf Samnaun – aufgrund der einmaligen Aussicht und der guten Küche ein Pflichtbesuch.

### Restaurant alpskitchen

Internationale Küche, regionale Spezialitäten und eine herrliche Atmosphäre beschreiben das Restaurant im Herzen von Samnaun-Dorf. Die moderne Einrichtung, gepaart mit einem Kamin und dem Blick auf den Ort, rundet das exzellente Essen ab. Wer regionale Spezialitäten will, ist hier definitiv richtig.

### Restaurant Almraus.ch

Urig, gemütlich und gut – diese drei Wörter beschreiben die Lokalität in Samnaun-Laret. Die originelle Einrichtung mit viel Holz bringt einen alpenländischen Charme in das Restaurant. Leckere Speisen, ein perfekter Service und ein gutes Ambiente machen diese Lokalität etwas abseits des Trubels zu einem Geheimtipp.



Im Almraus.ch wird unter anderem dreierlei Fleisch mit Gemüse auf einem heißen Stein serviert. Dazu gibt es verschiedene Beilagen.

Fotos: DRM/Matthias Stark



## Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie,  
Diabetologie und Notfallmedizin

### Schlafapnoesyndrom – Diagnostik (Teil 4)

Für die Diagnose „Schlafapnoe“ ist das Abfragen der typischen Symptome im Rahmen der Anamnese durch den Patienten sowie das Miteinbeziehen des Schlafpartners im Rahmen der Schlafanamnese wichtig. Bei uns bekommen Sie bei Vereinbarung eines Termins in unserer Schlafsprechstunde vorab einen standardisierten Fragebogen zugeschickt. Hier werden die typischen Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe abgefragt und ein Schlaftagebuch geführt.

Wenn sich im Rahmen des Patientengesprächs der Verdacht auf eine schlafbezogene Atemstörung erhärtet, veranlassen wir eine ambulante Polygraphie oder eine stationäre Polysomnographie („Schlaflaboruntersuchung“).

#### Ambulante Polygraphie

Bei der ambulanten Polygraphie handelt es sich um ein tragbares kleines Gerät, das von Ihnen nach Hause genommen werden kann und während der Nacht Atmung, Körperlage, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung aufzeichnet. Am nächsten Tag kann dieses Gerät bei Ihrem behandelnden Arzt abgegeben und ausgewertet werden. In dieser Untersuchung kann eine relativ genaue Diagnose eines Schlafapnoesyndroms erfolgen.

#### Stationäre Polysomnographie

Die Beurteilung des Nachtschlafes erfolgt in unserem Schlaflabor durch

die Polysomnographie. Während der Messnacht werden wichtige Parameter wie Blutdruck, Herzfrequenz, nächtliche Sauerstoffsättigung, Atemaussetzer sowie die Schlafstadien mittels EEG aufgezeichnet und die Befunde anschließend auf das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung ausgewertet und die Befunde sowie die weitere Therapieplanung im Rahmen unserer Schlafsprechstunde mit Ihnen besprochen.

#### Therapie

Nach Diagnosestellung werden die individuellen Therapiemöglichkeiten besprochen und angepasst. Die nicht operativen Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Empfehlung zur Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol, Nikotin oder Schlafmittel über spezielle Zahnschienen und Lagetraining bis hin zur Maskentherapie im CPAP-Verfahren.

Mehr über das Thema lesen Sie in der nächsten Ausgabe oder Sie machen einen Termin bei:

**Praxis Matic**  
Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18  
63065 Offenbach am Main

Tel.: +49(0)69-8008519-0  
[www.praxis-matic.de](http://www.praxis-matic.de)

## Rotary Preis für Leistung und soziale Verantwortung



**OFFENBACH (PM).** „Frage nicht, was die Gemeinschaft für dich tun kann, sondern was du die Gemeinschaft tun kannst“ – genau nach diesem Motto leben vier Offenbacher Leibnizschülerinnen und -schüler. Und genau diese wurden am 8. Juli mit dem Rotary Preis für Leistung und soziale Verantwortung ausgezeichnet. Der Präsident, Martin Stück, des Rotary Clubs Offenbach Dreieich würdigte die Abiturleistung und das soziale Engagement der Preisträger. „Denn unsere Gesellschaft setzt darauf, dass sie, die Sie diese besondere Ausbildung abgeschlossen haben, auch anderen zur Seite stehen, denen dies aus verschiedenen Gründen nicht möglich war.“ Mit guten Wünschen für die

Zukunft überreichte der Präsident die Urkunden.

#### Rotary Club Offenbach-Dreieich

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich wurde am 17. März 1970 gegründet. Seitdem engagiert sich der Club mit seinen aktuell 49 Mitgliedern unter anderem für gemeinnützige, überwiegend regionale, Projekte. Rotary ist ein weltweit sozial engagierteres Netzwerk. Allein in Deutschland gibt es über 1.000 Rotary Clubs mit insgesamt mehr als 55.000 Mitgliedern. Behutsamkeit gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien steht für Rotarier an erster Stelle.

Foto: Stadt Offenbach

#### Zeit für Gesundheit

ANZEIGE

### Abtei feiert 125 Jahre

Wie Klostermedizin und moderne Wissenschaft zusammenpassen? Abtei macht es erfolgreich vor: In diesem Jahr feiert das Unternehmen bereits sein 125-jähriges Jubiläum. Im Laufe der Zeit hat Abtei sich zu einer modernen Marke entwickelt, die ihre Wurzeln in der Klostermedizin jedoch nie vergessen hat. Überliefertes Wissen zu Heilpflanzen und Kräutern wird in Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln, Medizinprodukten und Kosmetika mit innovativen Technologien kombiniert, um die Gesundheit der Menschen zu unterstützen. Ein weiterer Erfolgsfaktor:

Abtei nimmt sich Zeit für Gesundheit – egal ob es um Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden oder die Entwicklung von Qualitätsprodukten geht.

Ein Konzept, das funktioniert: Abtei zählt heute zu den beliebtesten Gesundheitsmarken in Deutschland und genießt höchstes Vertrauen. Das zeigen auch die aktuellen Ergebnisse der Trusted Brands-Studie von Reader's Digest: Im Jahr 2022 wurde Abtei bereits zum 17. Mal als vertrauenswürdigste Marke in der Kategorie Vitamine ausgezeichnet.

Mehr Informationen gibt es online unter [www.abtei.de](http://www.abtei.de).





Für besondere Genussmomente: Thymianhonig macht etwa eine Joghurtmousse zum vielschichtigen Geschmackserlebnis. Fotos: djd/www.bihophar.de

## Mit Honig genussvoll auf Reisen gehen

Rezepttipp mit charaktervollem Thymianhonig aus einsamer Bergregion Neuseelands

(DJD). Wilder Thymian ist eine Spezialität aus dem Otago-Hochland in Neuseeland. Dass fleißige Bienen aus dem Blütennektar auch Honig herstellen, ist weniger bekannt. Der Thymianhonig schmeckt pur auf dem Frühstücksbrot, mit seinem kräftig-herben und würzigen Aroma verfeinert er aber auch Käse und unterstreicht den Geschmack von Kräutertees. Zudem lässt er sich vielfältig in der Küche einsetzen.

In der griechischen Joghurtmousse trifft der neue Sortenhonig von Bihophar etwa auf sahnigen Joghurt und erfrischende Himbeeren, denen er mit seinem herben Aroma den passenden Gegenpart gibt. Ein Topping aus Nüssen, die im Honig karamellisiert wurden, rundet den Genuss ab. Bei Ofenkartoffeln ergänzt die Süße des besonderen Honigs das Aromenspiel mediterraner Gemüsesorten und Gewürze.

### Griechische Joghurtmousse mit Thymianhonig-Nüssen (für vier Gläser)



#### Zutaten:

300 g Himbeeren (tiefgefroren oder frisch)  
25 g Pistazien  
75 g Walnüsse  
150 g Bihophar Thymianhonig  
3 Blatt Gelatine  
1 Vanilleschote  
200 g Schlagsahne  
500 g Vollmilchjoghurt  
Backpapier

Für die Soße Himbeeren und 50 g Thymianhonig mit dem Stabmixer fein pürieren. Joghurt, 75 g Thymianhonig und Vanillemark verrühren. Gelatine gut ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. 3 EL der Joghurtcreme dazugeben, verrühren und unter die restliche Creme rühren. Steif geschlagene Sahne unterheben.

#### Zubereitung:

Himbeeren auftauen lassen. Pistazien und Walnüsse hacken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 25 g Thymianhonig hinzugeben, kurz verrühren, Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und auskühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauslösen. Sahne steif schlagen.

Die Hälfte der Joghurtmousse in die Gläschen verteilen. Etwa zwei Drittel der Himbeersoße daraufgeben. Die Hälfte der Thymianhonig-Nüsse darauf verteilen. Restliche Joghurtmousse vorsichtig hinzufügen und mindestens drei Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die restliche Himbeersoße und Nüsse darauf verteilen.

## Honig passt nicht nur aufs Frühstücksbrötchen

Der natürliche Süßmacher wertet Rezepturen auf und sorgt für ein feines Aroma

(DJD). Wenn Barbara Peil in der Küche steht, greift sie nicht nur zum Kochlöffel. Immer häufiger benötigt die Jung-Imkerin auch den Honiglöffel bei der Zubereitung am Herd: „Gerade bei deftigen Speisen steuert Honig eine ausgesprochen feine Note bei, die ich mit keinem anderen Gewürz hinbekomme.“ Dabei verwendet sie den Honig ihrer fleißigen Bienen. „Ich kaufe auch sonst nur qualitativ hochwertige Zutaten zum Kochen. Das gilt für mich natürlich auch bei Honig.“

hört“, sagt Präsident Torsten Ellmann.

### Honiggeschmackswelten aus der Region

Weil dieser in aller Regel aus einer regionalen Ernte stamme, eröffnete sein Einsatz in der Küche ganz unterschiedliche Geschmackswelten. „Die feinen Honige unserer heimischen Imkereien schmecken genau danach, was die Landschaften bieten, in denen unsere Bienen unterwegs sind“, erklärt Ellmann. So unterscheidet sich beispielsweise der kräftige Kastanienhonig ganz erheblich vom sanften Rapshonig. „Es ist eben nicht nur die Süße, die Honig ins Essen bringt, es ist vor allem ein Aroma, das einzigartig sein kann“, so Marion Hoffmann, Honigexpertin beim Deutschen Imkerbund e. V. Bei Honig gelte das gleiche Prinzip wie beim Kochwein: „In der Spitzenküche kommt nur ein wirklich guter Tropfen aus besten Lagen zum Einsatz“, unterstreicht die Expertin.



### Eine Honignote steht vielen Gerichten

Angefangen hat Barbara Peil mit karamellisierten Zwiebeln. „Das ist ja ein Kniff aus der Profiküche: Röste deine Zwiebeln an und gebe am Schluss etwas Salz und Zucker dazu. Einfacher und leckerer geht es kaum. Die perfekte Grundlage für viele Gerichte.“ Irgendwann hat sie den Haushaltszucker durch einen Klecks Honig ersetzt. Das Ergebnis sei ein wahrer Gaumenschmaus gewesen. „Ab da habe ich auch an anderer Stelle immer wieder mal versucht, Rezepte zu modifizieren und mehr Honig einzubauen.“ Ihr Löwenzahnsalat mit Honig gehört seither zu den Leibgerichten von Familie und Freunden – womöglich liegt das an der feinen Honignote, die Barbara Peil dem Blattwerk verpasst hat. Für den Präsidenten des Deutschen Imkerbundes e. V. ist es keine Überraschung, dass Honig bei Speisen und Getränken hervorragend funktioniert: „Wir arbeiten seit vielen Jahren mit erfahrenen Köchinnen und Köchen zusammen und haben schon Rezeptideen auf YouTube veröffentlicht, bei denen echter deutscher Honig als Spitzenqualität aus heimischen Regionen ganz selbstverständlich dazuge-

Häufig bieten Imkereien ihre Honige an der eigenen Haustür an, was ein Beleg für die lokale Ernte und für die geleistete Bestäubungsarbeit unserer Bienen vor Ort ist. Unter [www.honigmarkt.info](http://www.honigmarkt.info) gibt es eine Karte mit vielen heimischen Imkereien.



Selbst gemachte Zitronenlimonade bekommt mit Honig nicht nur die richtige Süße, sondern auch ein besonderes Aroma.

Fotos: djd/Deutscher Imkerbund (D.I.B./nelea33/Shutterstock)



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

#### Heppenheimer erhält Bundesverdienstkreuz

Ein flinker Fuchs auf der Suche nach etwas zu fressen, eine bequeme Biberratte, die ganz gemütlich aus dem Wasser kriecht und ein neugieriger Neuntöter hoch oben in einem Baum. Das Naturschutzgebiet Tongruben von Bensheim und Heppenheim ist ein 92 Hektar großes Paradies der Artenvielfalt. Ermöglicht wurde es durch Menschen wie Günther Hagemeyer. Der 72-Jährige setzt sich seit über 50 Jahren für den Naturschutz ein. Für seine Leistungen wurde der Vorsitzende des NABU Heppenheim jetzt mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet.

#### Anerkennung für ehrenamtliche Berufsbilder

Für die berufliche Aus- und Weiterbildung sind die vielen ehrenamtlichen Prüfer und Dozentinnen unverzichtbar. In Südhessen gibt es rund 1.600 davon, die sich für die Ausbildung junger Fachkräfte bei der IHK Darmstadt einsetzen. Sie wurden letzte Woche mit einem Fest der Berufsbildung in Heppenheim geehrt. In einem der südhessischen IHK-Bildungszentren, wo junge Menschen für Berufe in der Metallindustrie ausgebildet werden. Technisch ist das Bildungszentrum bestens ausgestattet: Von klassischen Dreh- und Fräsmaschinen bis zu computergesteuerten Anlagen für Pneumatik und Hydraulik in der Steuerungstechnik ist alles vorhanden.

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

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

## Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

**GÖTZ**  
quality services

Wir suchen ab sofort zuverlässige, deutschsprachige **Reinigungskräfte m/w/d** für ein Objekt in **Langen**.

Arbeitszeit: Montag – Freitag von 06:00 – 08:00 Uhr oder ab 17:00 Uhr. Beschäftigung auf GV-Basis oder in Teilzeit möglich. Tel. Bewerbung bitte unter:

**Götz-Gebäudemanagement  
RMG GmbH, NL Frankfurt**

Herr Dira, Mobil: 01525 4513202

*„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“*

Marla Lennard



Foto: pixabay

## Tiere der Woche

### Peanut und Pia suchen gemeinsam ein neues Revier

SELIGENSTADT (TSV). Peanut, ein gut 2 Jahre altes Zwergkaninchen, ist ein ehemaliger Bewohner des Tierheims, der leider zurückgegeben wurde, da die Kaninchen-Haltung beendet wurde. Peanut hat seine hübsche Partnerin Pia – auch ein Zwergkaninchen – mitgebracht. Die zwei verstehen

sich äußerst gut und möchten gerne zusammen in ein neues Zuhause ziehen. Sie sind beide handzahn und sehr lieb.

Mehr über die zwei erfahren Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt, Tel. 06182-26626 oder auf der Homepage [www.tsvseligenstadt.de](http://www.tsvseligenstadt.de).

Fotos: TSV



[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

90 km Draht und Gitter  
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT  
WEISSBÄCKER**

**ZÄUNE · GITTER · TORE**

**Draht-Weissbäcker KG**

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

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

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

# Tipps für fitte Beine

Venenleiden: Kompressionsstrümpfe, Bewegung und gute Ernährung können helfen

(DJD-K). Lange Tage und viele Sonnenstunden: Das Leben spielt sich wieder draußen ab. Entspannte Spaziergänge, eine flotte Runde Nordic Walking, Gartenarbeit oder ein Stadtbummel sind jetzt beliebte Aktivitäten. Viele Menschen fühlen sich an der frischen Luft motivierter und energiegeladener – aber oft spielen die Beine nicht mit. Sie fühlen sich müde und schwer an, sind geschwollen oder es zeigen sich Krampfader. Dann können medizinische Kompressionsstrümpfe nützlich sein. Sie helfen bei Venenleiden, unterstützen die Venentätigkeit und können Thrombosen vorbeugen. Sie bringen den Blutrückfluss aus den Beinen zum Herzen in Schwung. Spannungseffekte und Schmerzen klingen ab, die Beine fühlen sich vitaler und leichter an. So kehrt Energie für zahlreiche Aktivitäten zurück, die unbeschwerter viel mehr Spaß machen.



Wer die Beine immer wieder hochlegt, entlastet die Venen.

Foto: djd-k/medi/Bernd Opitz

## Effektive Venentherapie mit Kompressionsstrümpfen

Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie und eine zuverlässige, komfortable Lösung bei Venenleiden. Vom Kompressionsstrumpf mediven von Medi beispielsweise gibt es Ausführungen in Feinstrumpf- oder blickdichter Optik für Anwenderinnen und Anwender

mit straffem oder weichem Bindegewebe sowie bei leichten und ausgeprägten Beinschwellungen. Spezielle Technologien wirken antibakteriell sowie atmungsaktiv und bieten hohen Tragekomfort zu jeder Jahreszeit. Der Arzt kann medizinische Kompressionsstrümpfe bei venösen Indikationen und Erkrankungen verordnen. Im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst. Infomaterial gibt es unter [www.medi.de](http://www.medi.de) und telefonisch unter 0921-912750. An- und Ausziehhilfen für Kompressionsstrümpfe sowie Hautpflegeprodukte können die Venentherapie komfortabel abrunden.

## Tipps und Tricks für fitte Beine und einen schwungvollen Kreislauf

– Kalt-warme Wechselduschen regen den Kreislauf an und sorgen für einen hellwachen Start in den Tag.

- Ein Plus an Bewegung kann man einfach in den Tag einbauen: Treppen anstatt Fahrstuhl ist nur eine Möglichkeit.
- Ob im Büro oder im Homeoffice: Immer wieder sollte die Sitzposition geändert werden. Dynamisches Sitzen und falls möglich, die Beine hochlegen, entlastet diese spürbar.
- Eine bewusste, ausgewogene Ernährung ist wichtig, denn Übergewicht belastet das Venensystem.
- Viele Menschen trinken zu wenig. Dabei ist es wichtig, über den Tag hinweg etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit zuzuführen, um so die Durchblutung zu fördern.
- Täglich lassen sich kurze Einheiten Venengymnastik in den Alltag einplanen: Ob auf der Stelle marschieren, Fußwippen, Fußrollen oder in den Zehenstand gehen, jede Übung aktiviert die Muskel-pumpen und unterstützt die Venenfunktion.

# Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 28

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

TIERGEHEGE

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Gewaltakt, Anschlag	▼	Flughafen: Ankunft	norddt.: Schote	keineswegs (ugs.)	▼	ausgesucht, exquisit	ausleihen	▼	▼	Stil, Weise	abgeleiteter Hering	nur gedacht	▼	▼	Frauenname	Naturwissenschaft	lauter Anruf	
Rüsseltier	▶					muster-gütig	▶											
Grundschleppnetz	▶					Platz, Stelle	▶			Inhalierung		Laubbaum	▶	○ 1				
Einnahme	▶	○ 8					von genannter Zeit an	▼	baumgesäumte Straße						Völkergruppe		französisch: eins	
▶				österr. Ehrentitel		Teil einer Zeitung	▶				russisch-estn. Grenzsee		Laufvogel	▶				
Bein-gelenk			pflügen und schützen	▼					US-Bundesstaat		Edelmetall	▶		○ 6				
Bruder Moses	▶					Titulierung		Teil des Schlittschuhs	○ 2				Lebensbund	▶			nord. Götter	
▶			Verhängnis	▼	versunkene Insel (Sage)									Einsicht		Schiff-erob-erung		
ein TV-Sender	Waren-art	radio-aktives Metall	▶			dicht zusammen	▶				Zeitge-schmack		Papier-zahlmaß	▶				
US-Showstar (Frank) †	▶		○ 10				Abend-gesell-schaft	▼		Meeres-raubfisch		○ 3						
▶				Steppen-gras		griechi-sche Insel	▶						Heraus-geber	▶	int. Kfz-K. Tunesien			
Teil der Kerze		Freiheitszug	▼	span. Abschiedsgruß	▶					Cousin		ein Balte	▶				also dann (ugs.)	
Leibesmitte	▶					Abwesenheitsbeweise	▼	ver-trocknet	▶									
Eifenkönig	▶			asphal-tieren	▶	dt.-franz. TV-Sender	▶				Verbin-dungs-stift				mehrere	○ 7		
Füchsin	Frauen-name		Medika-menten-form	▶								brasilian. Fußballstar		Rufname e. span. Königin	▶			
▶					norweg. Dichter †				franz. Autorennstrecke		löchrig, durchlässig	▶					Nord-germane	
▶	○ 4					Hinweis		gegerbte Tierhaut	▶					Zentral-asiat		franzö-sischer Artikel		
diebischer Vogel			Lässig-keit	▶	Raubkatze	▶			○ 9		Ab-schieds-geste		Wortteil: Tausend	▶				
Kurort in Südtirol		US-Komiker (Jerry)	▶					Körper-stellung	▶	abzüg-lich, minus	▶							
▶					'heilig' bei ital. Städten		islami-scher Richter	▶				italie-nisch: drei					englisch: Bedarf	
Atemnotanfälle	Stadt bei Unna	Südost-asiat	▶	erregte Erwartung	▶	○ 5							kalte Süßspeise	▶	Abk.: Neben-ausgabe			
▶						musika-lischer Halbton	▶			deutsche Vorsilbe		Back-zutat	▶		span-isch: ja			
eisern	▶					japani-sche Meile		Ziffern-kennung (engl.)	▶	Verant-wortungs-gefühl	▶							
Lied in der Bretagne	▶			Flüssig-keit auf-nehmen	▶							ein zartes Gewebe	▶					
Anteilnahme	▶																	
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**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**

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

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.**

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

**Herr Leibnitz kauft an Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Mode- u. Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- u. Krokotaschen, Figuren, Eisenbahn, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Näh- u. Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Hausauflösungen, kostenl. Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstprieis, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.- So 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/7791846**

**Herr Mensen kauft 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, Perücken, 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**

**Ankauf von Briefmarken, Pelzen, Nerzen, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläsern, Bleikristall, Krügen, Persianern, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Teppichen, Möbeln, Gardinen, Goldschmuck, Alt- und Bruchgold, Zahngold und Münzen. Auch Hausauflösungen. Kostenlose Beratung, Anfahrt und Wertschätzung. Zahle Höchstprieis, 100 % seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 8-20 Uhr. ☎ 069-34868413**

▶ Stellen

**Rentner/Frühaufsteher als Aushilfsfahrer für Autoteile ab sofort gesucht. ☎ 01573/7829286**

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

**Ungarin 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! Tel: 0621 - 18060334, 01579 - 2452024**

**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**

**Beilagen-Hinweis**

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

- Edeka, Marktkauf,**
- Aral Heusenstamm, Expert Klein,**
- Globus, Heusslein Hören & Sehen,**
- HIT, LIDL, Monte Mare Obertshausen,**
- Netto, Norma,**
- Frankfurter Oktoberfest,**
- Polster Aktuell, REWE, ROFU, Telekom,**
- Thomas Philipps, Zimmermann**

ANZEIGE

**Welt-Hepatitis-Tag 2022**

**Infektionen bleiben häufig jahrelang unerkannt**

Am 28. Juli findet der jährliche Welt-Hepatitis-Tag statt, um eindringlich über Risiken, Verbreitung, Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten von Hepatitis-Infektionen aufzuklären. Der Wissensstand zu Hepatitis-Erkrankungen ist in der Bevölkerung erschreckend gering. Unentdeckt und nicht rechtzeitig behandelt, kann eine Hepatitis B Leberschäden und die Entstehung von Leberkrebs verursachen. Die World Health Organisation (WHO) hat sich das Ziel gesetzt, Hepatitis bis 2030 einzudämmen. Die Früherkennung von Hepatitis-B-Infektionen sowie ein umfassender Impfschutz sind dafür zentral. Auch in Deutschland leiden rund 300.000 Menschen häufig unbemerkt an einer chronischen Hepatitis B und können somit auch andere über Körperflüssigkeiten anstecken. Eine rechtzeitige Diagnose kann das eigene Krankheitsrisiko senken und die Ansteckungsgefahr weiterer Personen verhindern. Im Rahmen der ärztlichen Gesundheitsuntersuchung kann

ein Hepatitis-Check durchgeführt und der Impfstatus überprüft werden. Denn gegen Hepatitis A und B gibt es seit Jahrzehnten gut verträgliche und wirksame Impfstoffe. Ist eine Auslandsreise geplant, können die Impfungen oftmals als Reiseimpfung durchgeführt und von der Krankenkasse erstattet werden. Zusätzlich können bei dem Termin auch die Standardimpfungen Covid-Booster, Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Influenza sowie Gürtelrose und Pneumokokken bei den über 60-Jährigen aufgefrischt werden. Eine Arztsuche findet man unter **bereit-zu-reisen.de**. (GlaxoSmithKline)



NPDETWN4PRSR220001; 07/2022

**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:** Yvonne Fitzenberger yvonne.fitzenberger@rheinmainverlag.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. 31 - gültig ab 1. Juli 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 Preisausschreibungen 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



## Werde Fahrer:in im Kreis Offenbach!

Willst du als Minijobber:in, Werkstudent:in, Teilzeit- oder Vollzeitkraft, ein Teil unseres Fahrerteams werden?



**Jetzt online bewerben!**

[clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden](https://clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden)



## Urlaubsmitbringsel? Nein, danke!

Schnell, schmerzfrei und auf Knopfdruck: Zeckenentfernung leicht gemacht

(HLC). Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß! Wer durch die Wälder und Wiesen Europas wandert, läuft jedoch Gefahr, sich ein unliebsames Mitbringsel in Form eines Zeckenstiches einzufangen. Zur Vorsorge sollten daher stets festes Schuhwerk sowie geschlossene, helle Kleidung getragen werden, die das Auffinden der Blutsauger erleichtert. In jede Reiseapotheke gehört zudem ein geeignetes Hilfsmittel zur Zeckenentfernung. Eine schnelle und schmerzfreie Methode verspricht ein innovatives Produkt, das den Parasiten mittels sanfter Rotation aus der Haut löst. Besonders erfreulich: Die vollständige Entfernung kann das Infek-

tionsrisiko mit FSME-Viren oder Borreliose-Bakterien senken. Für die unterschiedlichen Zeckengrößen bzw. Wachstumsstadien (Larve, Nymphe und Adulte) der Zecke wurden in Deutschland passgenaue Spezialaufsätze entwickelt. Aufgrund ihrer speziellen Ausformung und besonderen Oberflächenstruktur legen sie sich optimal um den Übeltäter – das ermöglicht eine schonende und umfassende Entfernung. Wer eine Zecke entdeckt, wählt also den passenden Spezialaufsatz aus, platziert diesen auf der Antriebsachse und schiebt die Führungshülse nach vorne, um sie an der entsprechenden Stelle senkrecht anzubringen. Auf

Knopfdruck startet das Gerät mit der Rotation. Je nach Zeckenart und Einstichstelle können für die Entfernung mehrere Versuche benötigt werden. Durch den schnellen, schmerzfreien Vorgang ist ein solches Produkt vor allem für die Anwendung bei Kindern gut geeignet. Auch eine Version für Tiere ist erhältlich.



**Unliebsame Mitbringsel vom Ausflug in die Natur plagen auch unsere tierischen Begleiter. Eine spezielle Produktvariante ermöglicht eine rasche und schmerzfreie Entfernung – selbst bei dichtem Unterfell.**

Foto: HLC/hecht international GmbH

## 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)

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

 mein  
südhessen

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen,  
**NUR KRASSER!**

Vom Stubenhocker zum  
**FERIENJOBBER!**

Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren  
und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

 **0 61 04 / 4 97 00**

telefonisch oder  
per Whatsapp

oder schick Deine Bewerbung an:  
**zusteller@egro-direktwerbung.de**



**EGRO**

Direktwerbung GmbH