

mein südhessen



3

Samstag, 23. Juli 2022

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 12.660



GUTSCHEIN

für eine kostenlose
Marktpreiseinschätzung
Ihrer Immobilie

CENTURY 21®

Jens André Immobilien



☎ 06151-101 67 69

✉ darmstadt@century21.de

🌐 www.darmstadt.century21.de



Grillen – Aber richtig!

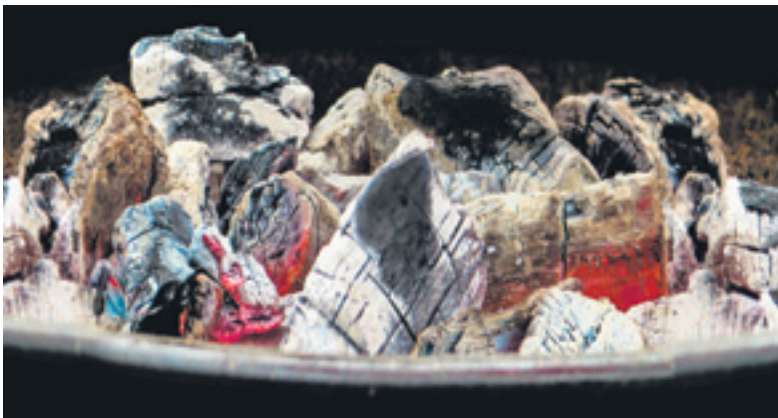
Sommerzeit ist Grillzeit. Es gibt kaum etwas leckeres, wie ein frisch gebratenes Steak, heiße Würstchen oder auch Käse und Gemüse vom Rost. Doch was sollte man vor dem Grillen beachten? Darf man überall grillen? Und welche Methode ist eigentlich die Beste?

Das lest ihr in unserem Artikel auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

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.



Leckerer zaubern statt wegwerfen

Wenn etwas übrig bleibt: Tipps für die Resteverwertung von Aufbackbaguette

(DJD). Französisches Steinofenbaguette mit seiner knusprigen Kruste schmeckt lecker und passt zu vielen Gerichten und Anlässen. Wer Gäste einlädt, eine große Familie hat oder sein Lieblingsbrot jederzeit genießen möchte, findet im Supermarkt original französisches Baguette zum Aufbacken, etwa von IBIS. So hat man immer einen Vorrat zu Hause und spart sich bei Feiern das Vorbestellen beim Bäcker. Besonders wenn man viele Gäste erwartet, ist es jedoch nicht einfach, abzuschätzen, wie viel Brot man benötigt. Sollte etwas Baguette übrig bleiben, muss man dieses nicht in die Mülltonne werfen. Die Reste können prima weiterverarbeitet werden – zum Beispiel zu deftigen Muffins mit Bergkäse.

Rezepttipp: Deftige Muffins mit Bergkäse

Zubereitung:

Das gebackene französische IBIS Steinofenbaguette vom Vortag in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Backofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen und sechs Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Die Mischung über die Baguettewürfel gießen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und hacken, den Schinken klein schneiden. Die Butter zerlassen, die Zwiebel mit dem

Schinken darin ca. 5 Minuten sanft anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie unterrühren. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Pfannmischung zusammen mit dem Bergkäse unter die eingeweichten Brotwürfel rühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die Masse auf die Muffinförmchen verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Muffins schmecken warm mit einer Kräutersauce oder einem Salat, können aber auch kalt genossen werden.

Zutaten für 6 Muffins:

150 g	IBIS Steinofenbaguette vom Vortag
2	Eier (Gr. M)
125 ml	Milch
1/2 TL	Salz
1/4 TL	Pfeffer
1	Messerspitze geriebene Muskatnuss
1	Schalotte
60 g	roher Schinken (für eine vegetarische Variante den Schinken weglassen)
1 EL	Butter
2 EL	frisch gehackte glatte Petersilie
40 g	geriebener Bergkäse



Pikante Muffins mit Bergkäse sind eine leckere Idee für die Resteverwertung von Steinofenbaguettes.

Foto: djd/IBIS-Backwaren

So gemütlich kann ein Sonntag beginnen

Tipps für den perfekten Brunch mit einem leckeren Käse-Croissant-Rezept



(DJD). Entspannt in den Tag starten und ausgiebig frühstücken, gerne auch mit Freunden – so sieht der ideale Brunch aus. Aufwendig gekocht werden muss dafür nicht. Stattdessen kommen frische und hochwertige Zutaten auf den Tisch. Etwa Spezialitäten aus der Käsetheke wie der Weichkäse Cambozola. Er vereint sahnig-cremige Milde mit raffinierter, feiner Würze. Der Käse passt wunderbar zum Croissant, kombiniert mit herzhaftem Serranoschinken oder frischen Himbeeren und garniert mit Rucola. Für fruchtige Aromen und eine Extraportion Vitamine sorgt auch frisches Obst: egal ob frisch gepresster O-Saft, Obstsalat oder Früchteteller. Rezepttipps, unter anderem mit Croissants, findet man etwa unter www.cambozola.com.

Mit einem solchen Croissant fängt der Sonntag gut und lecker an: Würzig-cremiger Weichkäse trifft auf süße Himbeeren, die mit knackigem Rucola kontrastieren. Im Hintergrund die herzhaftere Variante mit Serranoschinken.

Foto: djd/Cambozola



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



Transparenz und Glaubwürdigkeit sind Trumpf

Vier Tipps eines Profianlegers zum Thema nachhaltige Geldanlagen



(DJD-K). Die globalen Auswirkungen des Klimawandels werden von Jahr zu Jahr deutlicher sichtbar. Immer mehr Menschen fragen sich, was sie für Nachhaltigkeit und Klimaschutz tun können, im Alltag – aber auch bei der Geldanlage. Für private Sparerinnen und Sparer, die bewusst investieren wollen, bietet der Umbauprozess der Wirtschaft viele Chancen. Worauf sollte man dabei achten? Andreas Lindner, Chefanleger der Allianz Lebensversicherung sowie der Allianz Private Krankenversicherung und somit für rund 300 Milliarden Euro an Kapitalanlagen verantwortlich, hat vier Tipps zusammengestellt.

1. Schauen Sie sich den Anbieter und seine Produkte an und prüfen Sie, ob der gewählte Nachhaltigkeitsansatz Sie überzeugt beziehungsweise mit Ihrem Verständnis von Nachhaltigkeit in Einklang steht.

2. Kann der Anbieter glaubwürdig belegen, dass der von ihm propagierte Nachhaltigkeitsansatz auch wirklich bei Investitionsentscheidungen umgesetzt wird?
3. Stellt der Anbieter Transparenz bezüglich der realwirtschaftlichen Auswirkungen seiner Investitionen her?
4. Diversifizierung ist wichtig – nachhaltige Investments sind in allen Anlageklassen möglich. Kapital sollte auf mehrere Unternehmen und Branchen gestreut werden.

Dialogverweigerung als Ausnahme

Andreas Lindner ist im ständigen Dialog mit Unternehmen über deren ESG-Kriterien: Environment (Umwelt), Social (Soziales) und Governance (Unternehmensführung). „Nur bei sehr wenigen Firmen stoßen wir auf taube Ohren, bei den meisten müssen die entsprechenden Gespräche kontinuierlich fortgesetzt werden.“ Man müsse einem Unternehmen Zeit geben, so Lindner: „Erst wenn das Gefühl entsteht, dass es den Dialog nicht ernsthaft betreibt, würden wir nicht mehr in Aktien und Anleihen dieser Firma investieren.“ Nur bei geächteten Waffen oder bei

Geschäftsmodellen auf Kohlebasis lasse man sich auf keine Diskussion ein. Wirtschaftliche Vernunft und Nachhaltigkeit stehen dabei nicht im Widerspruch zueinander. Andreas Lindner verweist auf das Beispiel eines großen Düngemittelherstellers. Dort habe nicht nur die Produktion viel Energie verbraucht,

die übermäßige Anwendung der Dünger schade auch Pflanzen und Tieren: „Jetzt gewinnt das Unternehmen die Energie zur Produktion aus regenerativen Quellen und hat durch eine bessere Beratung der Landwirte erreicht, dass diese den Düngereinsatz auf ein Mindestmaß reduzieren.“

Foto: djd-k/Allianz/Thomas

-ANZEIGE-

KANN MAN AUCH ALS EINSTEIGER SEIN DING MACHEN? HIER SOLLST DU ES.

Freiwilliges Soziales Jahr in der Muggelburg in Dieburg!
Informationen und Zugangsvoraussetzungen unter www.juh-da-di.de

06071 210733

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Probieren Sie sich in der KiTa Muggelburg in Dieburg

Hast du die Idee, einen Beruf im Bereich der Kindertagesstätten zu wählen? Gute Idee! Ein Beruf, der immer spannend ist und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr viel zurücker gibt! Aber – ist das auch wirklich etwas für dich?

Wer es herausfinden möchte hat die Möglichkeit in der KiTa Muggelburg in Dieburg ein freiwilliges, soziales Jahr zu verbringen. Voraussetzungen: du bist im Alter zwischen 18 und 27 Jahren.

Unsere FSJ'ler erwartet dabei folgendes: in unserer großzügigen Kindertagesstätte Muggelburg in Dieburg betreuen und fördern wir liebevoll Kinder im Alter zwischen einem und sechs Jahren. Du unterstützt das Team der Erzieher bei allen anfallenden Arbeiten

und bekommst Einblick in alle Bereiche rund um die Betreuung und Versorgung der Kinder. Dazu gehört auch ein Einblick in die pädagogische Arbeit. Beobachtung und Förderung der Kleinen mit ganz viel Spaß und Spiel sind hier auf jeden Fall auf der Tagesordnung.

Das macht dich aus: Du hast Spaß am Umgang mit Kindern, bist teamfähig, engagiert und übernimmst Verantwortung.

Ein paar Fakten: Johanniter zahlen mit Zuschlägen 530 Euro monatlich, gewähren 29 Tage Urlaub und 25 Tage Fortbildungen. Die Sozialabgaben werden übernommen und der Anspruch auf Kindergeld besteht weiter für die Dauer des FSJ.

Auch von Vorteil: einige Ausbildungsberufe oder Studiengänge erkennen die Zeit als Praxisjahr oder Vorpraktikum an und außerdem dient das FSJ als Nachweis einer beruflichen Tätigkeit zur Erfüllung der Fachhochschulreife.

Mehr Informationen oder auch der Möglichkeit, sich direkt zu bewerben findet man hier:

www.juh-da-di.de – in der Rubrik Mitarbeiter&Lernen ist die Anzeige auf die man sich auch direkt bewerben kann.

Also los – worauf wartest du noch? Ein Jahr, das dich prägen wird, könnte vor dir stehen! Das Team der Muggelburg freut sich auf dich. Tel. 06071 210733



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.



ENTE GA UNTERSTÜTZT DIE REGION.*

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

FÖRDERER VON KULTUR UND SPORT



Styling mit Stil

Die besten Tipps für eine Haartrocknung nach Maß

(DJD). Die Zeit drängt, Arbeit oder Schule rufen. Also wird kurzerhand der Trockner auf die höchste Temperaturstufe gestellt, damit die Haare schneller in Form sind. Das aber ist keine gute Idee: Zu heiße Temperaturen entziehen dem Haar viel Feuchtigkeit, schonender ist es, kürzer und kühler zu trocknen. Das ist nicht der einzige Fehler, der bei der täglichen Pflege gemacht wird. Oftmals fehlen auch Geduld und Zeit zum Vortrocknen. Um gerade längere Haare vor Stress zu bewahren, empfiehlt es sich, mit einem Handtuchurban vorab Wasser aufzunehmen. Danach nicht einfach drauflostrocknen, sondern das Haar in einzelne Partien aufteilen und diese jeweils einzeln stylen – das Resultat dürfte umso mehr gefallen.

Haartrockner gibt es seit über 85 Jahren

Haartrockner gibt es übrigens viel länger, als die meisten vermuten würden: Bereits 1937 brachte das

japanische Unternehmen mit dem „Home Dryer“ das erste Gerät auf den Markt. In der Nachkriegszeit entwickelte sich die Technologie rasch weiter. So folgte 1962 der erste Haartrockner in charakteristischer Pistolenform, der mit seinem Design besonders gut in der Hand lag und die Formgebung bis heute prägt.

Ein Haartrockner für alle Stylingwünsche

Auch die Aufsätze, die mit dem Trockner mitgeliefert werden, fristen oftmals ein Schattendasein und liegen unberührt in der Verpackung. Dabei sind gerade sie hilfreich, um den Luftstrom richtig zu kanalisieren und unterschiedliche Styles zu verwirklichen. Schließlich hat jedes Familienmitglied eigene Ideen vom perfekten Look. Sie will ihr schulterlanges Haar in Form bringen und für viel Volumen sorgen. Er will seinen Shortcut schnell trocknen und das längere Haar auf dem Oberkopf dynamisch stylen. Und der Nachwuchs will vor der Schule den Bob

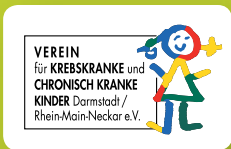


Beim Haarstyling entscheidet allein der persönliche Geschmack. Verschiedene Aufsätze für den Haartrockner helfen dabei. Foto: djd/Panasonic

richtig in Form bringen. Dafür müssen sich nicht mehrere Geräte im Bad stapeln. Praktischer und nachhaltiger ist es, mit nur einem Haartrockner alle Stylingwünsche zu erfüllen. Gleich drei Aufsätze gehören beispielsweise zum Lieferumfang des Panasonic EH-NA67: Neben der Schnelltrocknungsdüse gibt es einen Diffusor-Aufsatz für Locken, für exakte Resultate auch bei kurzen Haaren sorgt der schmale Präzisionsaufsatz. Mit vier Temperatur- und drei Geschwindigkeitsstufen lässt sich der Luftstrom

nach Wunsch dosieren, das ist hilfreich für eine schonende und effektive Haartrocknung.

Eine weitere Besonderheit bei diesem Gerät ist die sogenannte Nano-Technologie: Dabei handelt es sich um winzige, negativ geladene Wasserpartikel, die das Haar mit Feuchtigkeit bis in die Tiefe versorgen. Gleichzeitig wird elektrostatische Ladung neutralisiert, was eine „strahlende“ Oberfläche zur Folge hat und fliegende Haare beim Styling verhindert.



- 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

**TOTAL-
RÄUMUNGSVERKAUF**

wegen Geschäftsaufgabe

BIS ZU
**70%
REDUZIERT**

**15.000
ARTIKEL
MÜSSEN RAUS!**

AB SOFORT!

**DAS
ZUM $\frac{1}{2}$ ALLES
PREIS!**

- Kinder-, Jugend-Sportbekleidung und Sportschuhe
- Laufbekleidung für Damen / Herren
- Fahrradbekleidung für Damen / Herren



Freizeit/Sport-
schuhe AirMax SC
89,00
65,00



Sport Rumpf

Groß-Umstadt

S&B Rumpf GmbH
Albert-Einstein-Straße 11b . 64823 Groß-Umstadt
www.sport-rumpf.com



Tier der Woche



Grant

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

Grant wurde auf der Straße gefunden, offensichtlich ausgesetzt. Er ist ein toller Hund, aufgeschlossen, gelehrig und freundlich, verträglich mit anderen Hunden. Aus seiner Pflegestelle zeigt er sich sehr ruhig und gelehrig, macht nix kaputt und bleibt auch alleine. Er läuft auch schon gut an der Lei-

ne und fährt problemlos im Auto mit. Grant braucht viel Aufmerksamkeit und will gefördert und gefordert werden. Es ist sicherlich kein Hund, der einfach so nebenher mitläuft. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Ginni

Tiere in Not Odenwald e. V.

Die schon etwas ältere Australian Shepherd-Hündin Ginni ist im Januar 2014 geboren und wurde bei Tiere in Not Odenwald abgegeben. Ginni kann alles, was man so können muß. Ihre Eigenart ist es gerne mal „ihren“ Menschen gegen andere abzuschirmen – man müsste Ginni also nochmal erklären, dass dies nicht nötig ist. Mit Rüden und Junghunden kommt Ginni gut klar, andere Hündinnen findet sie auch mal doof. An der Leine soll sie pöbeln auch hier muß man also nochmal in die Grunderziehung einsteigen. Ginni soll gerne jagen, hätte allerdings vor Katzen eher Angst. Die hübsche Hündin hat 22 Kilo, kann alleine bleiben, hört gut im Freilauf und ist mit ihren Menschen durchaus verschmust. Fremde findet Ginni erstmal eher komisch. Wenn Sie einmal Ginni kennenlernen möchten können Sie sich an das TINO-Büro unter

06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren. Wir bitten um ihr Verständnis, das aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO e.V.



rheinmaintv



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

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 Hagemeister. 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.

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Gewaltakt, Anschlag	Flughafen: Ankunft	norddt.: Schote	keineswegs (ugs.)	ausgesucht, exquisit	ausleihen			Stil, Weise	abgeklärter Hering	nur gedacht			Frauenname	Naturwissenschaft	lauter Anruf	
Rüsseltier				mustergültig												
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		pflegen 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	Warenart	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	Freiheits-entzug		span. Abschieds-gruß					Cousin		ein Balte					also dann (ugs.)	
Leibes-mitte					Abwe-senheits-beweise		ver-trocknet									
Eifen-könig			asphal-tieren		dt.-franz. TV-Sender				Verbin-dungs-stift			mehrere	7			
Füchsin	Frauen-name		Medika-menten-form							brasilian. Fußball-star		Rufname e. span. Königin				
					norweg. Dichter †			franz. Autorenn-strecke		löchrig, durch-lässig					Nord-germane	
	4				Hinweis		gegerbte Tierhaut					Zentral-asiat		franzö-sischer Artikel		
diebli-cher Vogel		Lässig-keit		Raubkatze			9		Ab-schieds-geste		Wortteil: Tausend					
Kurort in Südtirol		US-Komiker (Jerry)				Körper-stellung		abzög-lich, minus								
				'heilig' bei ital. Städten		islami-scher Richter				italie-nisch: drei				englisch: Bedarf		
Atemnot-anfälle	Stadt bei Unna	Südost-asiat		erregte Erwä-rung	5						kalte Süß-speise		Abk.: Neben-ausgabe			
					musika-lischer Halbton			deutsche Vorsilbe		Back-zutat			spa-nisch: ja			
eisern					japani-sche Meile	Ziffern-kennung (engl.)		Verant-wortungs-gefühl								
Lied in der Bretagne			Flüssig-keit auf-nehmen							ein zartes Gewebe						
Anteil-nahme							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 Artsuche findet man unter **bereit-zu-reisen.de**. (GlaxoSmithKline)



NPDETWN-PRSR-220001; 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 Anzeigenentwürfe dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
 Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und 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



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

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.

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.

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.“



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-

hört“, sagt Präsident Torsten Ellmann.

Honiggeschmackswelten aus der Region

Weil dieser in aller Regel aus einer regionalen Ernte stamme, eröffne 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 unterscheide 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.

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 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)

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