

mein südhessen

15. April 2023

Das Leben in und um Dieburg Nord, Auflage 18.108

mein südhessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)

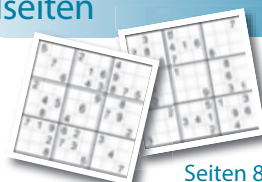


Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8–9

HEUTE
mit tollen
Reiseangeboten
auf der Rückseite

STEWA
Touristik

Mehr zu unserem Thema der
Woche lesen Sie heute auf
Seite 2.

Foto: Elías/pixabay

Entspannung aus Fern-Ost

Innere Einkehr und bewusstes Genießen



5



Innere Einkehr und bewusstes Genießen

Entspannung aus Fern-Ost

(DRM). In Japan hat vor kurzem die Zeit der Kirschblüte begonnen, früher als gewöhnlich. Diese Zeit von Mitte März bis Anfang Mai ist in Japan eine besondere Zeit. Sakura, so nennen die Japaner die Jahreszeit, wenn ganze Wäldchen voller Kirschbäumen in rosa, weiß und pink erstrahlen. Zum traditionellen Hamami, dem Kirschblütenfest, trifft man sich im Park zum gemeinsamen Essen und Trinken, um die Kirschblüten zu bestaunen. Die blühenden Kirschbäume stehen in Japan für Neuanfang, Schönheit und Vergänglichkeit.

Bei uns blühen die Kirschen, meist Süß- und Sauerkirschen, im Zeitraum von April bis Mai. Die Blüten der Bäume sind mit ihrem süßen Nektar besonders bei Bienen beliebt. Die Früchte im Sommer locken die Vögel an, daher sollte man rechtzeitig ein Netz über die Baumkrone spannen, wenn man die Früchte selbst ernten möchte.

Die Kirsche gehört übrigens zu den Rosengewächsen. Die Früchte sind reich an Vitaminen. Die Sauerkirsche enthält außerdem natürliches Melatonin, das in unserem Körper den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert. Daher wird sie bei Schlafstörungen gerne genommen. Eine besonders gesunde Kirschart ist die Acerola. Sie enthält große Mengen an Vitamin C und wird daher oft als Nahrungsergänzungsmittel oder bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Einladung zur Teezeremonie

In Japan besteht bis heute die Tradition der Chanoyu-Zeremonie, der traditionellen japanischen Teezeremonie. Sie wird auch „Weg des

Tees“ genannt und ist ein meditatives Ritual, das nach festgelegten Abläufen zelebriert wird. Dabei unterscheiden die Japaner zwischen der informellen Zusammenkunft, die weniger als eine Stunde dauert, und der formellen Zusammenkunft, die sich über mehrere Stunden erstreckt. Bei den Zeremonien liegen die Prinzipien der Harmonie, des Respekts, der Reinheit und der Gelassenheit zugrunde. Eine exakt ausgeführte Teezeremonie bedarf viel Übung und Konzentration und darf nur von Menschen ausgeführt werden, die es in einer Teeschule gelernt haben. Aber warum nicht einmal eine stark vereinfachte Variante für zu Hause ausprobieren und die Tasse Tee mal nicht nebenbei, sondern ganz bewusst zubereiten und trinken?

Benötigt wird: eine mit kochend heißem Wasser gefüllte Teekanne auf einem Stövchen, eine Teeschale, Teelöffel, einen Bambusbesen und Matcha, also Grünteepulver. Besen und Matcha sind in gut sortierten Teegeschäften oder auch in manchen Biomärkten erhältlich. Suchen Sie sich einen ruhigen Platzchen. Alle Utensilien stehen aufgereiht bereit. Einen Teelöffel Matcha in die Teeschale, etwas Wasser in die Schale gießen und das Pulver mit dem Bambusbesen erst langsam, dann schneller in einer W-förmigen Bewegung aufschlagen, bis sich Schaum bildet. Dann den Besen beiseitelegen und den Tee trinken. Dabei den Tee über die gesamte Zunge laufen lassen und ihn bewusst genießen. Er schmeckt etwas bitter. Daher servieren die Japaner dazu sogenannte Wagashi, kleine Süßigkeiten, die einen Kontrast zum bitteren Teebilden. Wer

die Zeremonie zu zweit feiert, bereitet sich gegenseitig den Tee zu.

Mandalas und Meditationsbilder

Mandalas kennen wir aus Ostasien, vor allem aus Indien. Das Wort entstammt dem Sanskrit und bedeutet so viel wie Kreis. Mandalas sind Teil hinduistischer und buddhistischer Rituale. Sie sind immer auf einen Mittelpunkt orientiert. Es gibt sie von ganz einfachen bis sehr komplizierten Formen. Sie können aus buntem Sand gefertigt oder auch mit Farben gemalt sein. Als Meditationsobjekte sind sie von Indien und Tibet aus in ganz Ostasien bekannt geworden und mittlerweile auch in der westlichen Welt angekommen. Angelehnt an die Mandala-Tradition sind Ausmalbilder entstanden, die zunächst oftmals in Kindergärten und Schulen im Mal- und Kunstunterricht verwendet wurden. Heute sind sie Teil der Achtsamkeitsbewegung und als detailreiche und schön gemachte Malbücher für Erwachsene erhältlich. Wer Mandalas

ausmalt wird schnell merken, wie er ruhiger wird und sich ganz auf den Moment konzentrierend kann, während der kurzen Zeit, in der man sich nur mit dem Bild und den Farben beschäftigt.

Panta rhei – Alles fließt: Qi Gong für Körper und Geist

Qi Gong stammt aus China und ist eine Kombination aus Meditation, Konzentration und Bewegung. Das Ausüben von Qi Gong Übungen dient der Regulierung des Qi Flusses, also dem Fluss der Lebensenergie durch unseren Körper. Bereits historische chinesische Seidenmalereien aus der Han-Dynastie zeigen Menschen beim Ausüben von Qi Gong. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurde Qi Gong in China seit den 1950er Jahren besonders bekannt. Die Übungen bringen Körper und Geist in Einklang und regen die Selbstheilungskräfte an. Auch bei uns wird Qi Gong immer beliebter und von den örtlichen Volkshochschulen oder Sportvereinen angeboten.



E-Lastenroller bei ENTEGA und e-netz Süd Hessen

ENTEKA setzt auf innovative Mobilitätslösungen

SÜDHESSEN (PM). Nachhaltig, smart, effizient, ergonomisch und maßgeschneidert. So beschreibt das Startup RECK Elektrofahrzeuge aus Ober-Ramstadt ihren neuartigen, patentierten E-Lastenroller mit dem Namen SurBX. Dem E-Lastenroller liegt die Idee zugrunde, dass in vielen Fällen ein kleineres Transportmittel als ein Auto genügt, um den alltäglichen Warentransport von Haushalten, Firmen und auf Messegeländen zu bewältigen. Ein Großteil von Fahrten mit dem klassischen Pkw kann somit vermieden werden. 15 dieser neu entwickelten E-Lastroller kommen seit Juli 2022 – finanziert durch Fördermittel des Landes Hessen – nun bei ENTEGA, am Hauptsitz in Darmstadt und beim regionalen Strom- und Gasnetzbetreiber, der e-netz Süd Hessen AG zum Einsatz.

Die innovative Neige-Lenkung sorgt für eine hohe Kurvenstabilität und Wendigkeit auf engstem Raum. Das Fahrgefühl lässt sich laut ENTEGA-Mitarbeiter Diogo Gomes, der in der Betriebsmittellogistik bei der e-netz Süd Hessen im Einsatz ist, mit einem Segway vergleichen. Vergleichbare Transportmittel, wie Lastenfahräder, haben sich in der Praxis in den engen Lagerräumen des südhessischen Strom- und Gasnetzbetreibers nur bedingt bewährt.



„Aufgrund der kompakten Bauweise sind die neuen Lastenroller eine super Ergänzung unseres Fuhrparks. Neben den Einsatzmöglichkeiten im Hauptlager haben sich die E-Lastenroller auch als emissionsarme Transportalternative von kleineren Werkzeugen und Arbeitsmitteln auf dem Werksgelände be-

wiesen“, erklärt Diogo Gomes beim Beladen des SurBX.

Je nach Arbeitsschritt kommen die neuen E-Lastenroller inzwischen auch beim Service von Verkehrssignalanlagen im Stadtgebiet der Wissenschaftsstadt Darmstadt zum Einsatz, sodass je nach Wetterlage auch hier auf Autos verzichtet werden kann.

Wartungen, Montagarbeiten und Systemupdates der Netzwerkinfrastruktur aller 200 Lichtsignalanlagen in Darmstadt werden durch die e-netz Süd Hessen vor Ort an den jeweiligen Anlagen durchgeführt. Aufgrund der Straßenzulassung der SurBX als Elektrokleinstfahrzeug, ist es möglich, die Lastenroller auch im Straßenverkehr zu verwenden. Hierbei dürfen auch Fahrradwege genutzt werden. Da in Darmstadt die Ampelanlagen meist nur wenige hundert Meter auseinander liegen, ist es bei der Anfahrt mit dem Dienstauto recht zeitaufwendig vor Ort passende Stellplätze zu finden, berichtet Netzwerkspezialist Daniel Butz von der e-netz Süd Hessen. Kleinere Aufgaben wie beispielsweise Patcharbeiten an den Lichtwellenleiter-Anschlussdosen oder Firmwareupdates, die eine Abschaltung vor Ort erfordern, sind hervorragend mit Unterstützung

der E-Lastenroller umsetzbar. Auch Arbeiten an der elektrischen Unterverteilung, die Zählerablesung und Dokumentation gehören dazu.

„Diese kleineren bis mittleren Aufgaben haben einen Zeitumfang von 5 bis 10 Minuten je Anlage. Da macht sich die Zeitersparnis durch den E-Lastenroller am Ende des Tages erheblich bemerkbar. Da wir mit den neuen E-Lastenrollern nun direkt vor den Steuerschränken der Lichtsignalanlagen halten können, ist es jetzt möglich bis zu 40 Anlagen an einem Tag anzufahren. Mit einem Pkw waren in der Vergangenheit nicht mehr als 30 Anfahrten machbar“, erklärt Daniel Butz, Netzwerkspezialist bei der e-netz Süd Hessen bei der Wartung an einem Steuerschrank im Darmstädter Mornewegviertel.

Weitere Einsatzgebiete der SurBX im ENTEGA-Konzern sind unter anderem die internen Poststellen, die durch ENTEGA betriebenen Klärwerke in Darmstadt und die vier Regionalstellen in Südhessen. Außerdem ist es für Kommunen im ENTEGA-Versorgungsgebiet möglich, sich jeweils ein Fahrzeug für Testzwecke für bis zu drei Monate direkt vom ENTEGA-Regionalmanagement kostenfrei auszuleihen.

Fotos: ENTEGA





Ischgl

Zwischen Après-Ski & High Society

Das ursprüngliche Bergbauerndorf hatte im ausgehenden 19. Jahrhundert einen schweren Stand. Die kargen Böden konnten die Menschen nicht mehr ernähren und es setzte eine starke Auswanderungswelle ein. Erst durch den Tourismus konnte diese gestoppt werden. Der Deutsche und der Österreichische Alpenverein bauten erste Schutzhütten und so begann eine neue Zeit im Paznauntal und machte Ischgl zum „Ibiza der Alpen.“

Lage

Die Gemeinde liegt auf 1.377 Metern Höhe in dem von West nach Ost verlaufenden Paznauntal im Westen von Tirol. Es gehört zum Bezirk Landeck und grenzt direkt an die Schweiz. Mit dem schweizerischen Samnaun ist das Ski- und Wandergebiet durch Liftanlagen verbunden. Erreichbar ist die Gemeinde durch die Landesstraße B188, die bei der Gemeinde Pians auf die Europastraße 60 trifft. Aus der

anderen Richtung führt die B188 von Bludenz im Voralberg nach Ischgl. Hier müssen allerdings zahlreiche Kehren und die Bielerhöhe mit 2.037 Höhenmetern überwunden werden. An den ÖPNV ist Ischgl durch mehrere Buslinien aus dem Inntal angebunden.

Après-Ski Hochburg

Die Silvretta-Arena ist mit 238 Pistenkilometern und zahlreichen Liftanlagen auf über 2.000 Metern nicht nur schneesicher, sondern auch international bekannt. Dafür sorgen unter anderen zahlreiche internationale Top-Acts, die während der Skisaison in Ischgl auftreten. Neben dem großen Opening gehört vor allem das Konzert an Ostern und zum Saisonabschluss zu den Highlights. Neben den Hütten auf dem Berg gibt es in nahezu jedem Restaurant und Hotel eine Bar für die Skifahrer*innen. Rund um die beiden Talstationen der Bergbahnen haben sich zahlreiche

Bars mit großer Bekanntheit etabliert. Die Hexenküche, der Kuhstall, die Bar Fire + Ice oder das Kitzloch sind beliebte Locations, um nach dem Pistenvergnügen ausgiebig zu feiern. Hier sind vor allem junge Menschen anzutreffen, die bis in die Morgenstunden die Bars bevölkern. Für den späten Hunger bietet eine Filiale einer großen Schnellrestaurant-Kette in der Dorfmitte eine Anlaufstelle. Ein kommunaler Ordnungsdienst sorgt während der Saison für Sicherheit und Ordnung.

Treffpunkt der High Society

Im krassen Gegensatz zum Après-Ski steht Ischgl auch als Inbegriff für die Reichen und Schönen. So befinden sich nicht nur Restaurants mit außergewöhnlichen Kreationen und Angeboten in Ischgl, sondern auch viele Geschäfte mit exklusiver Mode. Hier finden sich natürlich die Marken internationaler Designer. Dazu bieten nahezu alle Restaurants und Bars Champagner in allen Größen und Preislagen an – gleiches gilt auch für die Hotels. Wer Exklusivität genießen möchte, der ist in Ischgl richtig. Nur wenige andere Orte in den Alpen haben diesen Status erreicht.

Pisten, Thermen und Pferdekutschen

Der gesamte Ort ist mittlerweile für den Tourismus ausgelegt. Nicht nur mehrere Bergbahnen, sondern auch

eine neue Therme locken im Winter tausende Besucher an. Auf der Hauptstraße, entlang dieser befinden sich historische Gasthäuser und moderne Hotels im alpenländischen Stil, sind vor allem tagsüber viele Menschen unterwegs. Das macht einen Teil des Charmes von Ischgl aus. Hier wird beim Bau darauf geachtet, dass sich die Gebäude – so modern sie auch sein mögen – in das Ortsbild einfügen. Die Pisten führen direkt ins Dorf, von dort sind es nur wenige Meter zu einer von zwei Bergbahnen, die andere wird durch den Dorftunnel und über Rollwege erreicht. Die Hauptstraße ist generell eine Einbahnstraße, Ausnahmen gibt es nur für Radfahrer und Pferdekutschen. Für Besucher – auch Nicht-Skifahrer – ist Ischgl im Winter definitiv eine Reise wert, weil der Ort einen ganz eigenen Charme hat. Eben eine Mischung aus Après-Ski und High Society. Mit dem Ende der Wintersaison schließen zahlreiche Restaurants, Geschäfte und Hotels über den Sommer. Aber auch im Sommer lohnt sich ein Besuch in Ischgl mit zahlreichen Wanderwegen, unter anderem zwei spektakulären Hängebrücken.

Mehr Informationen

Das Team der Tourist-Information Ischgl ist im Internet unter www.ischgl.com/de oder telefonisch unter +43 50 990-100 erreichbar und beantwortet gerne alle Fragen.

Fotos: DRM und pixabay



Schnellsein zahlt sich aus.

Jetzt bis zum **24.04.2023**

Glasfaser-Internet online bestellen
und 3-fach profitieren:



Bis zu **60 €¹**
Online-Preisvorteil



50 €²
Frühsurfer-Aktion



0 €³
Hausanschluss-Kosten

Jetzt informieren

deutsche-giganetz.de/messel

040 593 6300



¹60 € Gutschrift = max. 60 € Online-Preisvorteil (MyNet 300 = 10 €, MyNet 400 = 30 €, MyNet 600 = 50 €, MyNet 1.000 = 60 €) ²Einmalige Gutschrift auf Ihrem Kundenkonto bei Abschluss bis zum 24.04.2023 ³Schließt ein Eigentümer den Vertrag erst ab, nachdem der Ausbau in seiner Gemeinde im Wesentlichen abgeschlossen ist, fällt in der Regel ein Betrag für die einmalige Errichtung von 990 € brutto mit einem MyNet-Tarif oder 1.990 € brutto für den Anschluss ohne einen MyNet-Tarif an (evtl. Einzelfallprüfung nötig)

Pendeln und dabei sparen?

Der Umstieg aufs E-Bike entlastet Umwelt und die Geldbörse

(DJD). Die wenigsten haben ihren Arbeitsplatz direkt vor der Haustür. 79 Prozent der in Deutschland befragten Menschen sind laut Statista auf ein Transportmittel angewiesen, um den Job, die Uni oder die Schule zu erreichen. Immerhin fast jede vierte Person (23 Prozent) nutzt laut derselben Umfrage dafür das Fahrrad. Zum Vergleich: Dieser Anteil ist nur in den Niederlanden mit 36 Prozent und in Schweden mit 26 Prozent höher. Angesichts der stark gestiegenen Energiepreise dürften immer mehr Menschen darüber nachdenken, beim Pendeln in die Pedale zu treten, ob im Sattel eines konventionellen Fahrrades oder noch bequemer mit der elektrischen Unterstützung eines E-Bikes.

So viel können Pendler sparen

Der Umstieg von vier auf zwei Räder lohnt sich gleich mehrfach. Durch den zeitweisen Verzicht aufs Auto lässt sich die persönliche Kohlendioxid-Bilanz verbessern und etwas für den Umweltschutz tun. Zugleich fördert die tägliche Bewegung die Fitness und Gesundheit – praktisch vor allem für diejenigen, die im Arbeitsalltag hauptsächlich

sitzen. Und nicht zuletzt wird das Haushaltsbudget nachhaltig entlastet. Je höher die Energiepreise steigen, umso stärker schlägt der Spareffekt zu Buche. Wie groß der individuelle Vorteil ist, lässt sich unverbindlich und anonym etwa unter www.steigum.de berechnen. Ein Beispiel: Bei einer werktäglichen Pendelstrecke mit dem Rad von 35 Kilometern entlastet man die Umwelt jeden Monat um 225 Kilogramm Kohlendioxid und spart über 450 Euro. Neben den Spritkosten sind dabei auch laufende Ausgaben für Wartung, Versicherung und Co. eingerechnet.

Sicher unterwegs zu jeder Jahreszeit

Diese Vorteile sind natürlich nicht nur auf die warme Jahreszeit begrenzt. Wer das Fahrrad oder E-Bike ganzjährig nutzen will, kann sich auf die nasskalte Saison gezielt vorbereiten. Dazu gehört praktische Funktionskleidung, am besten nach dem Zwiebelprinzip in mehreren Schichten getragen, die vor Regen und kühlem Wind schützt. Ebenso wichtig ist eine einwandfrei funktionierende Tech-



Mit Muskelkraft unterwegs bei jedem Wetter: Das spart nicht nur bares Geld, sondern ist außerdem gut für die Fitness.

Foto: djd/www.steigum.de/Getty Images/alvarez

nik. Insbesondere Reifen, Bremsen und Beleuchtung sollten Ganzjahres-Radfahrer regelmäßig überprüfen. Wichtig ist zudem eine an die Witterung angepasste Fahrweise. Nässe und feuchtes Laub können zu rutschigen Verhältnissen führen. Empfehlenswert ist daher ein vorausschauendes Fahren mit reduzierter Geschwindigkeit, um

jederzeit sicher bremsen zu können. Noch ein Tipp: Viele Arbeitgeber fördern den Umstieg mit günstigen Angeboten für Dienstbikes. Mitarbeitende können so zusätzliches Geld sparen, zudem steht ihnen stets ein modernes Fahrrad mit sicherer Technik zur Verfügung, das sie auch in der Freizeit nutzen können.

Lieber gemeinsam statt einsam

Feiertage, Familientreffen und Co.: Auch mit Schwerhörigkeit teilhaben



Person am Geschehen nicht richtig teilhaben kann. Wer unter Schwerhörigkeit leidet, fühlt sich trotz der Gemeinschaft oft schrecklich isoliert und einsam. Denn gerade, wenn der Geräuschpegel rundherum hoch ist, fällt es schwer, den Gesprächen zu folgen. Es frustriert, wenn Betroffene in der Konversation vieles falsch oder überhaupt nicht verstehen. Manch einer denkt vielleicht sogar: „Lachen oder tuscheln die anderen heimlich über mich?“

Fast jeder Fünfte ist betroffen

Was dann folgt, ist nicht selten ein Rückzug aus der allgemeinen Unterhaltung. Schlimmstenfalls nehmen Schwerhörige an geselligen Treffen von vornherein nicht mehr teil und vereinsamen zunehmend. Doch das muss nicht sein: Denn mithilfe moderner Hörgeräte ist es möglich, das Leben und

das Zusammensein mit anderen wieder mit allen Sinnen zu genießen. Wichtig ist es, den ersten Schritt zu tun und die Ohren checken zu lassen. Niemandem sollte es peinlich sein, wenn das Gehör nachlässt, denn das Problem ist weit verbreitet: Nach Studien liegt die Häufigkeit von behandlungsbedürftigen Hörstörungen in Deutschland bei etwa 19 Prozent. Wer sich beispielsweise über die Hotline unter www.audibene.de mit einem Kundenberater in Verbindung setzt, kann sofort einen kostenlosen Hörtest machen. Direkt danach gibt es eine fachkundige Einschätzung. Bei Bedarf sollte man dann zügig handeln, denn je eher ein nachlassendes Gehör behandelt wird, umso besser kann das gesamte Spektrum des Hörens erhalten bleiben. Andernfalls „verlernt“ das Gehirn, bestimmte Töne und Frequenzen zu verarbeiten.

Hörgeräte geduldig „eintragen“

Beratung durch ausgesuchte Experten gibt es etwa bei einem der bundesweit über 1.300 audibene Partner-Akustiker. Hier findet sich auch eine Auswahl modernster Hörgeräte. Diese sind heutzutage so klein und diskret, dass sie kaum auffallen. Auch kostenloses Probetragen ist möglich. Wichtig zu wissen für alle Betroffenen: Es ist ein wenig Geduld gefragt, da es einige Zeit dauert, bis man sich an Hörgeräte gewöhnt hat. Oft ist es sinnvoll, sie zuerst nur stundenweise zu tragen und das Hören gezielt zu üben und zu trainieren. Bei Unsicherheiten oder Nachbesserungsbedarf unbedingt den Akustiker immer wieder um Hilfe bitten, bis alles bestmöglich eingestellt ist. So ist das Hörvermögen hoffentlich schon beim nächsten Familientreffen wieder in Topform.

Foto: djd/audibene/Shutterstock/Simona Pilolla

(DJD). Gemütlich beisammensitzen, miteinander lachen, reden und die gemeinsame Zeit genießen: Für die meisten Menschen sind runde Geburtstage, Feiertage wie Ostern oder Weihnachten oder andere gesellige Anlässe echte Highlights. Umso trauriger ist es, wenn eine

Tier der Woche



Ayllu

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Ayllu ist eine sehr aktive Hündin die viel Bewegung und Auslastung braucht. Sie benimmt sich bestens im Haus und ist dort sehr ruhig. In der Hundeschule hat sie gelernt, gehorsam zu sein. Auch kann sie „sitz“ und „platz“. ist 3 Jahre alt, 52

cm groß und wiegt 18 kg. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.

Naturidylle trifft Naherholung

Die Schönheit des Südlichen Allgäus

(EPR). Kaum etwas wirkt so entschleunigend auf Körper und Geist wie eine Wanderung durch die Natur, die regenerative Auszeiten vom Alltag verspricht. Im Südlichen Allgäu rund um die Gemeinden Seeg, Eisenberg, Hopferau, Rückholz, Roßhaupten und Rieden am Forggensee warten faszinierend facettenreiche Routen darauf, mit geschnürten Stiefeln erkundet zu werden. In der Gemeinde Seeg startet z. B. die Logenplatz-Route, die 124 Wanderkilometer vor imposanter Bergpanorama-Kulisse bietet. Auch von den insgesamt 32 Ortsrouten des Landkreises führen sieben durch das Südliche Allgäu: Der Höhenrundweg Senkele, die Trollweiher-Runde, der Drachenblick, die Panoramarunde Hopferau, die Seenglück Runde, die Bilderbuchwanderung am Forggensee und Roßhauptens schönste Ecken

halten glanzvolle Genussmomente rund um die Schätze und Geschichten der Region bereit. Mehr Infos zu diesen und weiteren Wanderparadiesen unter www.suedliches-allgaeu.de.

Foto: Christian Greither



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

Hutmacherin

Seit 23 Jahren ist Susanne Schmitt selbständige Hutmacherin. Da sie Hüte schon immer toll fand und sich erst mit einem Hut auf dem Kopf „komplett fühlt“, hat sie in einer dreijährigen Ausbildung den Beruf der Modistin gelernt. Danach konnte sie zwar Kopfbedeckungen aller Art fertigen, doch die traditionelle Art der Herstellung war ihr zu langweilig und nicht kreativ genug. Also entschloss sie sich, zu ungewöhnlichen Vorlagen wie eine Gugelhupfform oder auch Schusterleisten zu greifen. Je nach Hut liegt der Preis zwischen 130 und 380 Euro. In ihrem Laden in Darmstadt verkauft Susanne Schmitt klassische Hüte, fertigt Auftragsarbeiten und setzt ihre eigenen ausgefallenen Hutideen um.

Verbraucherschutztag

Der Weltverbrauchertag ist ein Aktionstag der internationalen Verbraucherorganisation Consumers International, an dem auf Verbraucherbelange öffentlich aufmerksam gemacht wird. Er wird seit 1983 jährlich am 15. März begangen. In diesem Jahr fand er unter dem Motto „Saubere Energiewende“ statt. Ein Thema, das in den letzten Monaten, aktuell und wahrscheinlich auch in Zukunft die Verbraucher stark interessiert. Peter Lassek von der Verbraucherzentrale Hessen kennt sich im Verbraucherschutz aus und weiß, worauf man beim Abschluss neuer Verträge im Energiebereich achten sollte.

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

120 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**

JUBEL WIE EINE ECHTE LILIE!

10% RABATT AUF ALLE OFFIZIELLEN FANARTIKEL DES SV DARMSTADT 98*

CODE: RMV

* Das Jubiläumstrikot und der Trikotrahmen sind von Rabattaktionen ausgeschlossen.
Gültig bis zum 30.04.23.
Auch in unseren offiziellen Fanshops in Darmstadt und Weiterstadt einlösbar.

SHOP.SV98.DE

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 14

SCHILDDRUESE

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

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

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

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

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

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

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 sichern. www.dachbleche24.de

ANZEIGEN

Telefon
06102-
868820

info@mein-suedhessen.de

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

▶ Immobilien

Zu verkaufen von privat: Rödermark-Urberach, EFH, 5 Zi. Wohnkü., Bad, Waschkü., Dachterr., Garage, Grdst. 267m², Wfl. 113m². VK nach Bewerbung auf Anfrage. haus-am-leuchtturm@outlook.de

▶ Stellen

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

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

Kroatische Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

**haushaltsjob
börse**

Haushaltsretter gesucht!
Deinen neuen Haushaltsjob
findest du hier:

www.haushaltsjob-boerse.de

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf,

ERGO Sterbegeldversicherung,

Expert Klein, Globus, Hellweg, HIT,

Hornbach, JYSK, LIDL, Netto, Norma,

REWE, Rossmann, Schäfer Dein Bäcker,

Thomas Philipps

ANZEIGE

ThermaCare-Coupon unterstützt die Tafel Deutschland!

Gemeinsam mit der Tafel Deutschland startet ThermaCare im April 2023 die Aktion „ThermaCare spendet Wärme“. Bei der Aktion sparen Kund:innen pro Kauf einer Vorteilspackung 3 €, während ThermaCare 1 € an die Tafel Deutschland spendet.

Mit diesem Engagement unterstützt ThermaCare nun bereits das dritte Mal in Folge wichtige humanitäre Einrichtungen in Deutschland mit Spenden.

Testen Sie ThermaCare und tun Sie zugleich etwas Gutes! Der Coupon ist in allen teilnehmenden Apotheken hinterlegt und der Betrag wird direkt elektronisch an der Kasse abgebogen. Zusätzlich lässt der Coupon sich auch über die ThermaCare-Website herunterladen und hier ausschneiden. **Jetzt einlösen und Wärme spenden!**

Coupon beim Kauf einer ThermaCare Packung mit mind. 4 Wärmeumschlägen an der Kasse abgeben. Preisnachlass auf den jeweiligen Apothekenverkaufspreis und nur in teilnehmenden Apotheken. Je Produkt kann der Rabatt von 3 € nur einmal gewährt werden. Keine Barauszahlung. Nur so lange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Coupon- und Rabattaktionen kombinierbar. Vervielfältigen oder Vorfertigungen sind nicht gestattet.

3€ Rabatt



Informationen für die Apotheke:
Gegen Vorlage dieses Coupons erhält der/die Kund:in einen Rabatt von 3 € für den Kauf einer Packung ThermaCare mit mind. 4 Wärmeumschlägen, welcher ihnen rückertend vergütet wird. Je Produktverkauf einer ThermaCare Vorteilspackung nur einen Coupon verwenden. Entfällt werden Original-Coupons, sowie Auslässe und Kopien in s/w. (Einzelabschluss bis 31.05.2023). Zu jeder Couponentwertung den Kassenschein mit ausgewiesenem Rabatt einreichen.

Einlösbar bis: 30.09.2023

SKDE1296765302110922

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06102/86882-0 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Toman
beate.toman@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 708.445
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. 34, gültig ab 1.2.2023.
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 eingesandte 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 süd hessen 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 süd hessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

KFZ-ANKAUF

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

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

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

Fasten mit Saft

Bunte Säfte aus Gemüse und Obst
als Kur für den Körper



(DRM). Wer fastet, verzichtet auf feste Nahrung und nimmt nur Kräutertee oder klare Brühe zu sich. Ähnlich läuft eine Saftkur ab. Feste Nahrung ist nicht erlaubt, allerdings gibt es über die Zeit der Kur regelmäßig frische Säfte, die den Körper mit Nährstoffen versorgen. Beim Saftfasten soll der Körper entgiftet werden. Detox ist hier das Stichwort! Durch den Verzicht auf feste Nahrung wird das Verdauungssystem heruntergefahren und der Organismus kann sich auf andere Stoffwechselprozesse konzentrieren. Schadstoffe sollen während des Fastens ausgeschieden werden – zwar ist diese Wirkung wissenschaftlich nicht bestätigt, trotzdem haben bestimmt Obst- und Gemüsesorten einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Vitamine stärken das Immunsystem oder können unser Hautbild verbessern. Brennnesseln können entwässernd wirken, Karottensaft wird nachgesagt, den Blutdruck zu senken und Rote-Bete-Saft kann die Durchblutung fördern.

Eine Saftkur eignet sich allerdings nicht als Diät zum Abnehmen. Zwar ist es gut möglich, während des Fastens ein paar Kilo zu verlieren, der Jojo-Effekt ist aber dafür verantwortlich, dass man nach der Kur schnell wieder bei seinem Ausgangsgewicht landet. Um mit dem Saftfasten zu starten, sollte man gesund und fit sein, bei Vorerkrankungen sollte dies unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden.

Wer zum ersten Mal saftfastet, sollte mit einer kurzen Zeitdauer beginnen. Vielleicht eignen sich zu Beginn schon 2 bis 3 Tage. Fortge-

schrundene können auch fünf oder sogar sieben Tage fasten. Experten raten davon ab, länger als drei Wochen zu fasten. Am besten beginnt man bereits einen Tag vorher, weniger, gesünder und leichter zu essen, um den Körper gut auf die Fastenzeit vorzubereiten.

Welche Säfte eignen sich beim Fasten?

Frische Säfte sind beim Fasten das A und O. Mit einem Entsafter können aus frischem Obst und Gemüse selbst Säfte gepresst werden. Für Säfte eignen sich Obstsorten wie Äpfel, Orangen, Ananas oder Beeren besonders gut. Schmackhafte Säfte aus Gemüse lassen sich aus Bete, Karotten, Spinat, Gurken, Grünkohl oder Sellerie herstellen. Für den besonderen Kick können die Säfte mit frischem Ingwer, Koriander, einem Spritzer Zitrone oder Basilikum verfeinert werden. Das Internet und viele Bücher bieten hierzu raffinierte Rezepte.

Wer es sich einfacher machen möchte, kann auch auf hochwertige gekaufte Säfte zurückgreifen. Manche Hersteller bieten sogar eine Auswahl an Saftpaketen an, die sich genau für 3 oder 5 Tage Saftfasten eignen. Das Prinzip bleibt aber bei allen Angeboten das gleiche: Täglich werden rund 1,5 Liter frische Säfte zu sich genommen – etwa alle 2–3 Stunden ein Glas. Dazu gibt es zusätzlich 2–3 Liter stilles Wasser und ungesüßten Kräutertee.

Nach dem Ende der Saftkur sollte langsam wieder mit fester Nahrung gestartet werden. Reis, gedämpftes Gemüse oder Haferporridge eignen sich dafür gut.

Spargelsaison

Einen festen Beginn der Spargelsaison gibt es nicht,
aber die Saison endet immer Ende Juni

(DRM). Wenn es endlich wieder Frühling wird, steht auch die neue Spargelsaison in den Startlöchern. Die Spargelzeit beginnt meist ungefähr Mitte April. Wenn der Winter jedoch lang und besonders kalt ist, verzögert sich die Spargelzeit. Das Ende der Spargelzeit ist traditionell am 24. Juni – dem Johannistag.

Darum ist Spargel so beliebt

Spargelexpertin und Buchautorin Karin Wurst aus Rain klärt auf: „Spargel gilt als Alleskönner: Er ist reich an Ballaststoffen, Folsäuren, Kalzium, Magnesium und Vitamin B, hilft unter anderem gegen Verstopfung, Leber- und Gallenbeschwerden und entgiftet den Körper auf natürliche Weise, fördert die Nierentätigkeit und enthält bioaktive Substanzen. Da das Gemüse

zu 95 Prozent aus Wasser besteht, hat es kaum Kalorien und eignet sich daher gut zur Gewichtsreduzierung. Sein botanischer Name *Asparagus officinalis* (dt. arzneilicher Spargel) zeigt schon, dass er früher hauptsächlich als Heilmittel verwendet wurde. Deshalb finden sich in Mitteleuropa ab dem 16. Jahrhundert vorwiegend in Klöstern Aufzeichnungen zu Anbau und Wirkung. Schon der Gedanke an ein schönes Spargeessen hebt die Stimmung, wie ich finde. Spargel kann aphrodisierend wirken.

So erkennt man frischen Spargel

Der Spargelkopf sollte fest und geschlossen sein. Die Schnitten dürfen nicht zusammengeschrumpft, trocken, verfärbt oder rostbraun sein.

Blumenkasten neu gedacht

Mehr auf dem Kasten: Bunt, lecker, klima-fit mit **BAUHAUS**

- ANZEIGE -

Ein Blumenkasten bietet unzählige Möglichkeiten, sich und seiner Umwelt etwas Gutes zu tun. Sei es als bunter Raum für Nützlinge, als selbst geschaffener leckerer Nasch- oder Kräutergarten oder durch eine grüne Oase mit pflegeleichten und klima-fitten Pflanzenkombinationen – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Schon wenige Quadratzentimeter auf dem Balkon oder im Garten reichen aus, um ein unmittelbares Naturerlebnis zu schaffen. Und das Beste: Man braucht kein versierter Gärtner zu sein, um sein Zuhause noch schöner und nachhaltiger zu gestalten. Leckere Erdbeeren oder Tomaten, direkt vom Balkonkasten in den Mund, schmecken Groß und Klein. Es gibt kaum etwas Köstlicheres als die eigene Ernte von Obst, Gemüse oder Kräutern vom eigenen Naschbalkon. In blühenden Balkonkästen finden Nützlinge wie Schmetterlinge, Hummeln, Bienen oder sogar Taubenschwänzchen Nahrung und Schutz. Und eine trockenresistente Bepflanzung kann vor allem auf einem Südbalkon eine pflegeleichte Alternative sein und leistet darüber hinaus noch einen Beitrag zum Nanoklima.

Tolle Pflanzbeispiele für Blumenkästen gibt es vom 14. April bis 8. Oktober 2023 auf der BUGA 23 in Mannheim zu erleben – aber natürlich auch ganzjährig in jedem BAUHAUS Stadtgarten.





Internet: W23KCWK

4 TAGE
p.P. ab
€ 499,-



Wien KURZTRIP

Fünfseenland - München

Leistungen

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 3x ÜN/Frühstücksbuffet im ****Hotel NOVOTEL Wien Hauptbahnhof

Aufpreis pro Person:

Stadtrundfahrt Wien (ca. 3 Std.) **€ 35,-**

Stadtrundgang „Wiener Kaffeehäuser“
(ca. 2 Std.) **€ 20,-**

PAKET ZUM VORTEILSPREIS inkl.

Stadtrundfahrt und Stadtrundgang „Wiener Kaffeehäuser“ **€ 50,- statt € 55,-**

Rundfahrt Wachau und Donautal inkl.

Weinverkostung (ca. 8 Std.) **€ 60,-**

Fr. 26.05.23 - Mo. 29.05.23	ab € 569,- p.P.
Do. 29.06.23 - So. 02.07.23	ab € 539,- p.P.
Do. 27.07.23 - So. 30.07.23	ab € 499,- p.P.
Do. 17.08.23 - So. 20.08.23	ab € 499,- p.P.
Sa. 30.09.23 - Di. 03.10.23	ab € 569,- p.P.
Do. 26.10.23 - So. 29.10.23	ab € 539,- p.P.
(ab € 180,- EZZ)	

Internet: A23AERH

3 TAGE
p.P. ab
€ 479,-



RHODO in Westerstede

Europas größte Rhododendronschau

Leistungen

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 2x ÜN/HP im ****RINGHOTEL Residenz in Wittmund
- Besuch RHODO 2023 & Rhododendronpark Hobbie und Rundfahrt Ammerland

So. 14.05.23 - Di. 16.05.23 ab € 479,- p.P.
(€ 60,- EZZ)

Internet: A23AGDO



8 TAGE
p.P. ab
€ 1349,-



Donauwalzer mit MS ALBERTINA

Deutschland - Österreich -
Ungarn - Slowakei

Leistungen

- Hin- und Rückreise bis/ab Passau im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie (7x ÜN)
- Gepäcktransfer von der Schiffsanlegestelle zur Kabine und zurück
- All-inclusive, bestehend aus Frühstück, 4-Gang-Mittagessen, Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck, 4-Gang-Abendessen, kleinem Mitternachtssnack (beginnt mit dem Abendessen am Einschiffungstag und endet mit dem Frühstück am Ausschiffungstag). Hauswein, Bier vom Fass, alkoholfreies Bier, Softdrinks, Säfte, Kaffee/Tee und Mineralwasser während der Baröffnungszeiten. Ausgenommen sind aufpreispflichtige Spezialitäten und Getränke, sowie Champagner und Cocktails.
- Willkommens-Sekt
- Gala-Dinner mit 5-Gang-Menü
- u.v.m.

Mo. 26.06.23 - Mo. 03.07.23	ab € 1.749,- p.P.
Mo. 03.07.23 - Mo. 10.07.23	ab € 1.749,- p.P.
Mo. 24.07.23 - Mo. 31.07.23	ab € 1.749,- p.P.
Mo. 31.07.23 - Mo. 07.08.23	ab € 1.749,- p.P.
Mo. 14.08.23 - Mo. 21.08.23	ab € 1.749,- p.P.
Mo. 21.08.23 - Mo. 28.08.23	ab € 1.749,- p.P.
Mo. 18.09.23 - Mo. 25.09.23	ab € 1.349,- p.P.
weitere Termine von Sept. bis Okt. 2023	

Internet: A23AHGN

p.P. ab
€ 889,-



Golf von Neapel & Amalfiküste - Flugreise

Pompeji - Neapel - Vesuv -
Amalfiküste - Sorrent

Leistungen

- Linienflug mit LUFTHANSA ab/bis Frankfurt nach Neapel (genaue Flugzeiten noch nicht bekannt)
- Transfer ab/bis Flughafen Neapel
- 5x ÜN/HP (Frühstücksbuffet, 3-Gang-Abendmenü) im ****Art Hotel Gran Paradiso in Sorrent, im ****Hotel Stabia in Castellammare di Stabia oder im ****Hotel Mary in Vico Equense
- Ihr Ausflugsprogramm mit örtlicher, deutschsprachiger Reiseleitung: Fahrt auf den Vesuv, Stadtrundfahrt Neapel, Besichtigung Ausgrabungen Pompeji, Altstadtspaziergang Sorrent, Panoramarundfahrt Amalfiküste
- 1 Freizeittag (oder fakultativer Ausflug Capri)

Aufpreis pro Person:

Ausflug Insel Capri inkl. Bootsfahrt und Inselbesichtigung mit qualifizierter Reiseleitung **€ 80,-**
Mindestteilnehmer: 15 Personen.

Mo. 22.05.23 - Sa. 27.05.23	ab € 939,- p.P.
Mo. 12.06.23 - Sa. 17.06.23	ab € 959,- p.P.
So. 03.09.23 - Fr. 08.09.23	ab € 949,- p.P.
Do. 28.09.23 - Di. 03.10.23	ab € 989,- p.P.
So. 08.10.23 - Fr. 13.10.23	ab € 889,- p.P.
Mo. 23.10.23 - Sa. 28.10.23	ab € 889,- p.P.
(€ 150,- EZZ)	

Für alle Busreisen: Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist für Reisen bis 6 / ab 7 Tage: 14/20 Tage vor Abreise.



Die ausführlichen Leistungsbeschreibungen/Infos entnehmen Sie unter dem jeweiligen Internet-Code auf www.stewa.de

Die Übersicht zu den Zustiegsmöglichkeiten im gesamten Rhein-Main-Kinzig-Gebiet sowie unsere Reisebedingungen/Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für STEWA Reiseverträge finden Sie unter www.stewa.de/agb
STEWA Touristik GmbH Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim, Tel.: 06027 409721, Info@stewa.de