

# mein süd Hessen

Antik Galerie <sup>6</sup>  
WIR SIND IHR  
ANSPRECHPARTNER  
GOLD AN- UND VERKAUF  
ANTIKGALERIE\_POORHOSAINI  
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688  
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de  
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

15. April 2023

Das Leben in Erzhausen/Mörfelden-Walldorf, Auflage 14.331

mein süd hessen  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



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



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9

HEUTE  
mit tollen  
Reiseangeboten  
auf der Rückseite

**STEW**A  
Touristik

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

Foto: Elias/pixabay

## Entspannung aus Fern-Ost

Innere Einkehr und bewusstes Genießen



Foto: p/xabab

## 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 Plätzchen 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.



Foto: Mirko Stöbter/p/xabab

# E-Lastenroller bei ENTEGA und e-netz Süd Hessen

ENTEGA 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.



# Immer Ärger mit dem Herzen!

Vortrag: Di., 18.4.2023, 18.00 Uhr

**LANGEN (PM).** Ein Leben lang, jeden Tag, rund um die Uhr kontrollieren sie den Blutfluss durch unseren Körper: die Herzklappen. Funktioniert eine von ihnen nicht mehr richtig, kann das für Betroffene schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Dabei steigt die Häufigkeit von Klappenerkrankungen mit dem Alter deutlich an: Bei 55-Jährigen liegt sie bei rund 2 %, bei den über 75-Jährigen sind bereits 13 % betroffen. Wenn die Herzklappenfunktionen über einen längeren Zeitraum beeinträchtigt sind, führt das zu einer Pumpeinschränkung des Herzmuskels und einer Überlastung des Herzens. Symptome für Herzklappenerkrankungen entwickeln sich in den meisten Fällen schleichend und verschlimmern sich erst im Verlauf der Erkrankung. Die häufigsten Symptome sind: Starke Atemnot und Kurzatmigkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Wassereinlagerungen in den Beinen aber auch Brustschmerzen u.v.m. Um der Entwicklung einer Herzschwäche vorzubeugen, wird mehr als 70 % der betroffenen Patienten im Verlauf der Erkrankung eine Herzklappenoperation empfohlen. Eine innovative Alternative ist dabei das Clip-System, bei dem die Herzklappe mittels Katheter im Herzkatheterlabor, ganz ohne chirurgisches

Eingreifen ersetzt wird. In ihrem Vortrag werden Herr Prof. Lehman und Frau Dr. Wunderlich sehr anschaulich zeigen, wie ein solcher Katheter-Eingriff unter Echtzeit-Darstellung mit dreidimensionalem Ultraschall vorgenommen wird. Auch wird Frau Dr. Wunderlich, als Spezialistin der interventionellen Echokardiographie erklären, wie schon vor dem Eingriff festgestellt werden kann, ob eine solche Therapie an den Herzklappen im jeweiligen Fall überhaupt möglich bzw. erfolgsversprechend und anzuraten ist. Wenn Sie Interessen an diesem Thema haben, sind Sie herzlich eingeladen mit dabei zu sein. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

**Weitere Information und Anmeldung unter:**  
**le.may@asklepios.com**  
**Tel.: 06103/912 13 41**  
**www.asklepios.com/langen**

Referenten: Prof. Dr. med. Ralf Lehman, Chefarzt Klinik für Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin & Ärztlicher Direktor der Asklepios Klinik Langen & Dr. med. Nina Wunderlich Oberärztin/Interventionelle Echokardiographie, Asklepios Klinik Langen Ort: Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal



Rufen Sie an unter **Tel. 0137 822-9900**  
 (Anruf kostet 50 Cent)

und mit etwas Glück sind Sie am  
**5. Mai ab 20 Uhr dabei!**

Es kann bis Montag, 17. April 2023, 24 Uhr  
 angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

## Daphne de Luxe

5. Mai 2023 – Kulturhalle Rödermark

**RÖDERMARK (PM).** Daphne de Luxe ist Entertainerin mit Leib & Seele und bringt getreu ihrem Slogan „Comedy in Hülle und Fülle“ auf die Bühne. Dahinter verbirgt sich ein ausgewogenes Showkonzept aus Kabarett, Comedy, Live-Gesang und hautnahe Kontakt zum Publikum.

In „Das pralle Leben“ plaudert die charismatische „Barbie im XL-Format“, scharfzüngig, lebensbejahend und gewollt zweideutig über ihre Sicht der Dinge. Das Programm ist prall gefüllt mit neuen Anekdoten, rockigen aber auch leisen Songs und jeder Menge Improvisationstalent. Die üppige Blondine überzeugt mit ihrer ganz besonderen Mischung aus amüsanten Unterhaltung, Selbstironie, Tiefgang, Authentizität und Live-Gesang.

Daphne de Luxe nimmt ihr Publikum mit auf eine Reise in Erinnerungen, plaudert über Kindheit, Dialekt und Hochdeutsch, entlarvt Kalorienlügen und gibt dem Zuschauer das Gefühl, den Geschichten der besten Freundin zu lauschen. Sie greift aktuelle gesellschaftliche Themen auf und nimmt sich selbst nie zu ernst.

Erst kürzlich beschrieb die Presse Daphne als „Comedy-Walküre“

die ihr Publikum mit ihrer „bedingungslos sinnesfrohen Aura um den Finger zu wickeln versteht“ und dem ist eigentlich kaum etwas hinzuzufügen. Ob temperamentvoll, leise, spontan direkt, selbstironisch oder hintergründig – immer zieht die wortgewandte Entertainerin ihr Publikum in ihren Bann. Auch musikalisch lässt sich die blonde Powerfrau in keine Schublade stecken und präsentiert einen Mix aus Swing, rockiger Pop-Musik, berührenden Balladen und Chansons.

Bekannt aus Ladies Night (ARD), Alfons und Gäste (ARD), Comedy Tower (hr), NDR Comedy Contest (NDR), Frankfurt: Helau! (ARD, hr) und Närrische Weinprobe (BR).

**3 x 2 Karten gewinnen!**

Am 5. Mai 2023 kommt Daphne de Luxe in die Kulturhalle nach Rödermark. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn 20 Uhr. Tickets gibt es in der Buchhandlung Rödermark in Rödermark, auf [www.events4you.me](http://www.events4you.me) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Foto: [www.events4you.me](http://www.events4you.me)

## 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 bestimmte 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 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 wieder bei seinem Ausgangsgewicht landet.



Vortrag für Patienten & Interessierte

## IMMER ÄRGER MIT DEM HERZEN!

Diagnostik und Therapie  
von Herzklappenerkrankungen

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,  
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Prof. Dr. R. Lehmann, Chefarzt;  
Dr. N. Wunderlich, Oberärztin der Klinik für Kardiologie,  
Angiologie und Internistische Intensivmedizin

Anmeldung und Informationen unter:  
le.may@asklepios.com, Tel.: 06103 / 912-13 41  
www.asklepios.com/langen



Eine  
Anmeldung  
ist  
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

## 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

- ANZEIGE -

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

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.



## Pendeln und dabei sparen?

Der Umstieg aufs E-Bike entlastet Umwelt und die Geldbörse

(DJJ). 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.

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

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



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](http://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 Technik. Insbesondere Reifen, Bremsen und Beleuchtung sollten Ganzjahresradfahrer 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 Herbert,

viel zu früh müssen wir von dir Abschied nehmen.

In deiner langjährigen Tätigkeit bei toom Langen warst du für uns mehr als nur ein Kollege, sondern bist uns vor allem als Mensch und Freund ans Herz gewachsen.

Wir sind dankbar für die gemeinsame Zeit, die wir mit dir verbringen durften und wünschen dir, dass du Ruhe und Frieden gefunden hast.

Du wirst uns fehlen.

**Deine Kolleginnen und Kollegen vom toom Baumarkt Langen**

Herbert Pfaff, geb. 02.10.1960,  
zu früh verstorben am 10.03.2023.



## 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, gechipt 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](http://www.suedliches-allgaeu.de).

Foto: Christian Greither



rheinmaintv



Moderatorenteam  
Benjamin Matthews  
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

#### 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](http://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](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**



# 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.

## 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

■■■■■A■■O■■L■■RE■■T■■■  
 ■ST■■CK■■BR■■IE■■F■■RE■■IN■■EK■■E■■  
 ■E■■H■■J■■UI■■ST■■A■■BEL■■AG■■  
 ■T■■AT■■AR■■EN■■O■■SP■■A■■ET■■Z■■L■■E■■  
 ■K■■AT■■K■■K■■OT■■TO■■P■■ART■■TL■■  
 ■P■■ST■■E■■C■■K■■MU■■HR■■I■■NG■■EN■■  
 ■K■■AF■■KA■■TO■■HO■■L■■T■■UT■■OR■■  
 ■LE■■P■■R■■A■■G■■S■■PE■■ER■■S■■E■■  
 ■HE■■R■■K■■G■■E■■B■■EN■■ER■■I■■AD■■  
 ■M■■B■■OX■■EN■■R■■R■■ES■■SE■■CE■■  
 ■AD■■AM■■S■■K■■L■■AP■■P■■ST■■U■■HL■■  
 ■AD■■L■■K■■ER■■L■■D■■IE■■OW■■S■■  
 ■IM■■MU■■N■■IT■■A■■ET■■L■■W■■UE■■ST■■  
 ■U■■U■■FE■■Z■■B■■S■■OG■■AR■■QA■■  
 ■ER■■ST■■S■■SE■■L■■IG■■H■■BU■■H■■  
 ■ME■■BE■■SEN■■T■■P■■L■■UR■■AL■■  
 ■NE■■UR■■AL■■X■■S■■IR■■E■■LA■■U■■W■■  
 ■OL■■M■■E■■AT■■L■■ANT■■IS■■EN■■O■■  
 ■F■■UN■■K■■IK■■S■■P■■UM■■P■■IL■■  
 ■TE■■RM■■IT■■E■■R■■D■■UM■■P■■ING■■  
 ■AR■■M■■E■■I■■L■■IM■■ES■■E■■DA■■  
 ■A■■V■■LO■■K■■AL■■F■■NI■■KI■■  
 ■FI■■LM■■EN■■G■■EM■■A■■ESS■■IG■■T■■  
 ■IR■■E■■GE■■HE■■GE■■R■■UE■■OU■■  
 ■K■■AR■■B■■ON■■

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	8	9
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

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

Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Spermüll, 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](http://www.dachbleche24.de)

## ANZEIGEN

Telefon  
06102-  
868820

[info@mein-suedhessen.de](mailto: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](mailto: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](http://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 Einrich-

tungen 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 oder hier ausschneiden. **Jetzt einlösen und Wärme spenden!**



Coupon beim Kauf einer ThermaCare Packung mit mind. 4 Wärmeschichten 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. Versendungen oder Vorbestellungen 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 Wärmeschichten, welcher ihnen rückwirkend vergütet wird. Je Produktverkauf einer ThermaCare Vorteilspackung nur einen Coupon verwenden. Entfällt werden Original-Coupons, sowie Auslässe und Kopien in die Einzelhandels bis 31.05.2023. Zu jeder Couponentwertung den Kassierer mit ausgewiesenen Rabatt einreichen.

SKDE1296765302110922

Einlösbar bis: 30.09.2023

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[beate.tomann@rheinmainverlag.de](mailto:beate.tomann@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 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

# KFZ-ANKAUF

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



**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**

**Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!**

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt  
[a.g.automobile1@web.de](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# ÖFFNE JETZT!



## T-Roc Cabrio.

### Offen für alles. Nimm Dir die Freiheit.

Mit dem T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Offen oder geschlossen. Was immer Du magst. Größer als es scheint, günstiger als Du denkst.

**WIEST**  
GROUP

## Wiest. Volkswagen Darmstadt



Autohaus J. WIEST & Söhne GmbH | Hilpertstraße 6 und Riedstraße 5 | 64295 Darmstadt  
Call: +49 (0) 6151 864- 0 | [wiest-autohaeuser.de](http://wiest-autohaeuser.de) | Mail: [kontakt@wiest-autohaeuser.de](mailto:kontakt@wiest-autohaeuser.de)

Kraftstoffverbrauch kombiniert 5,9 l/100km CO<sub>2</sub> Emission kombiniert 134 g/km Effizienzklasse B



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](http://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](http://www.stewa.de/agb)  
STEWA Touristik GmbH Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim, Tel.: 06027 409721, [Info@stewa.de](mailto:Info@stewa.de)