

Endlich kann die Frühlingsaison im Garten starten.
Mehr zu unserem Thema der Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: magesines/istockphoto.com/akz-o



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU
Auf der Beune 9
64839 Münster

40 JAHRE JUBILÄUM

TEL. 06071 / 391991
www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

Garten für den Frühling vorbereiten

Endlich geht es wieder los

**REWE CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**

SCHEINE FÜR VEREINE

Scheine für Vereine ist zurück!
Jetzt wieder pro 15 € Einkaufswert 1 Vereinschein gratis sichern!

Beim Kauf von
2 Beuteln/Packungen
1 Vereinschein gratis

**Lorenz
Crunchips
Paprika,
je 150-g-Btl.
(1 kg = 6.60)
oder Party Clubs
Cracker
je 200-g-Pckg.
(1 kg = 4.95)**

**Aktion
0.99**

Beim Kauf von
3 Bechern
1 Vereinschein gratis

**Müller
Joghurt mit der Ecke
versch. Sorten,
je 150-g-Becher
(1 kg = 3.27)**

**Aktion
0.49**

Preis mit REWE App
0.39
1 kg = 2.60

+ Coupon aktivieren

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



Foto: Markus Spiske/unsplash

So wird der Garten für den Frühling vorbereitet

Die Gartensaison steht vor der Tür!

(AKZ-O). Wenn die Tage endlich wieder länger werden und die Temperaturen steigen, ist es an der Zeit, Ihren Garten aus dem Winterschlaf zu holen und den grünen Daumen wieder einzusetzen.

Hier sind einige Tipps, die den Einstieg erleichtern und die Vorfreude auf den Frühling steigern.

1. Zurückschneiden

Schneiden Sie Sträucher und Bäume erst zurück, wenn die Temperaturen nicht mehr im Gefrierbereich

liegen. Topf- und Kübelpflanzen, die drinnen überwintert haben, sollten nun ebenfalls zurückgeschnitten werden, bevor sie dann nach draußen kommen.

Unbedingt darauf achten: Nicht alle Gehölze sollten im Frühjahr geschnitten werden. Während es bei Rosen beispielsweise kein Problem darstellt, ist es beim Ahorn nicht empfehlenswert. Denn dieser kann, je nach Witterung, regelrecht ausbluten, wenn man ihn schneidet, während er im Saft steht.

2. Aufräumen

Entfernen Sie die Blätter, Zweige und Äste von Pflanzen, um mehr Platz für andere Pflanzen zu schaffen und sicherzustellen, dass sie genügend Sonnenlicht bekommen.

3. Boden vorbereiten

Außerdem ist es jetzt auch an der Zeit, den Boden für neue Pflanzungen vorzubereiten. Fügen Sie frische Erde und Dünger hinzu, um einen neuen Nährboden für Blumen und Sträucher zu schaffen.

4. Pflanzenauswahl

Sobald Sie die Erde vorbereitet haben, können Sie mit dem Pflanzen beginnen. Wählen Sie Pflanzen, die für Ihr Klima und Ihren Bodentyp geeignet sind. Eine gute

Beratung, welche Pflanzen für welchen Standort geeignet sind, geben zum Beispiel die Baumschulen vor Ort. Tipps und Infos gibt es unter anderem auch unter www.gruen-ist-leben.de.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer frostempfindlichen Feige? Bei den Stauden sollte man noch etwas vorsichtig sein: Da es auch im Mai noch Frost geben kann, sollten besonders anfällige Pflanzen lieber drinnen zunächst noch im Topf gehalten und später erst ausgepflanzt werden.

5. Pflanzenpflege

Stellen Sie sicher, dass Sie ihnen genügend Platz zum Wachsen und Gedeihen geben. Pflanzen Sie Samen und Setzlinge gemäß den Anweisungen auf der Verpackung und gießen Sie Ihre Pflanzen regelmäßig, aber nicht zu viel, sonst können sie ertrinken und den Sauerstoff verlieren. Mit diesen einfachen Schritten holen Sie Ihren Garten aus dem Winterschlaf und bereiten sich auf die Saison vor. Bald können Gartenfreunde die Ergebnisse ihrer Mühen genießen.



Topf- und Kübelpflanzen, die drinnen überwintert haben, sollten nun ebenfalls zurückgeschnitten werden, bevor sie nach draußen kommen.

Foto: pixabay.com/akz-o



Sobald die Temperaturen es erlauben, können manche Pflanzen – wie Rosen – zurückgeschnitten werden.

Foto: Kerkez/istockphoto.com/akz-o

18. Woche. Gültig ab 01.05.2023

**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**



**Landliebe
Butter**
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 6.36)

**Knaller
1.59**

Deine Angebote. Dein Markt.



Deutschland:
Rote Tafeläpfel
»Nicoter«, Kl. I,
je 2-kg-Kiste (1 kg = 1.50)

**2-kg-Kiste
Aktion
2.99**



**Rinder-Rouladen,
-Braten oder -Gulasch**
Jungbullenfleisch
aus der Keule,
je 100 g

**Aktion
0.99**



**Delverde
Pasta**
versch.
Ausformungen,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 1.98)

**Knaller
0.99**



**Storck
Knoppers Riegel**
versch. Sorten,
je 5 x 40-g-Pckg.
(1 kg = 7.95)

**Aktion
1.59**



**Ferrero
Nutella**
je 750-g-Glas
(1 kg = 3.99)

**Aktion
2.99**



**Lavazza
Caffè Crema
Classico
oder Crema e
Aroma**
ganze Bohnen,
je 1000-g-Pckg.

**Aktion
10.99**



**Oettinger
Pils oder Export**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.65)
zzgl. 3.10 Pfand

**Knaller
6.49**



**Mumm
Jahrgangssekt**
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl. (1 l = 5.32)

**Knaller
3.99**

Preis mit
REWE App
3.79
1 l = 5.05
+ Coupon
aktivieren

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 477 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

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

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

Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

rewe.de



Bio-Genuss in Rot und Weiß

Spargel und Erdbeeren aus ökologischem Anbau



(AKZ-O). Ob zusammen oder nacheinander verzehrt, gedünstet, gebraten oder mariniert, süß oder herzhaft – Spargel und Erdbeeren sind einzeln oder in Kombination einfach köstlich. Verbraucher:innen sollten dabei auf jeden Fall auf saisonale Bio-Lebensmittel aus der Region zurückgreifen. Damit werden unnötig lange Lebensmitteltransporte vermieden, die heimische Öko-Landwirtschaft wird gefördert und die regionale Wirtschaftskraft gestärkt. So wie beispielsweise auch auf dem Spargel-Erdbeer-Hof von Tobias Klenke und seiner Frau. Hier im hessischen Bad Sooden-Allendorf werden alle Erzeugnisse ausschließlich in Bio-Qualität nach Naturland-Richtlinien angebaut. Die Richtlinien des Öko-Verbandes Naturland, der seit 1982 aktiv ist und zu dem mittlerweile mehr als 140.000 Erzeuger:innen in aller Welt gehören, sind streng: Unabhängige Kontrollstellen überprü-

fen regelmäßig die Einhaltung und bescheinigen, dass die Betriebe in jeder Hinsicht nachhaltig wirtschaften. Erst dann bekommen ihre Produkte das Naturland-Zeichen bzw. das Naturland Fair-Zeichen. „Für unsere langjährigen Stammkunden stand die regionale Herkunft im Fokus. Bei vielen unserer neuen Kunden ist dagegen bio ein absolutes Muss“, so Tobias Klenke.

Schon gewusst?

Der Ton macht die Frische: Am besten schmeckt Spargel natürlich frisch. Aber wie erkennt man, wie lange der Spargel schon im Gemüsergal lag? Ist er ganz frisch, ist die Schnittfläche glatt und und feucht. Außerdem quietschen die Stangen, wenn man sie aneinanderreibt, und brechen leicht.

Erdbeer-Nuss: Die Erdbeere ist eigentlich gar keine Frucht, sondern eine Nuss! So sagt es die Botanik. Die gelblichen Punkte sind die eigentlichen Früchte, genannt Nüsschen, und der rot gefärbte Körper eine Scheinfrucht.

Erdbeeren: Vitamin-C-Booster: Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen. Der Genuss von Erdbeeren stärkt also unser Immunsystem. Schon 50 Gramm decken den Vitamin-C-Bedarf eines Kleinkinds. Und dabei enthalten 100 Gramm nur rund 30 Kilokalorien. Übrigens: Wer den

Genuss von Spargel auch über die Saison hinaus verlängern möchte, sollte dem neuen Trend Fermentieren folgen. Was einst traditionell innerhalb der eigenen Familie von einer Generation an die andere weitergegeben wurde, erlebt eine

wahre Renaissance. Denn dank des Fermentierens kann Spargel haltbar gemacht werden. Die Anleitung dazu und viele weitere interessante Infos rund um das Fermentieren von Lebensmitteln gibt es auf www.naturland.de

Info-Abend für werdende Eltern an der Asklepios Klinik Langen

LANGEN (PM). Mit einem äußerst kompetenten Team steht die Abteilung Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Langen rund um die Uhr den Müttern und Säuglingen zur Verfügung.

Der Fachbereich unter Leitung von Chefarzt Dr. Eckart Krapfl besteht aus Fach-Ärzten und -Ärztinnen sowie Hebammen, die über jahrelange Erfahrungen auf dem Gebiet der Geburtshilfe verfügen.

Bei einem Infoabend am Mittwoch, 3. Mai, um 18 Uhr in der Asklepios Klinik Langen können sich werdende Mütter und Väter ausführlich von den Experten informieren lassen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 06103/91261507 oder gyn.langen@asklepios.com.



Foto: Asklepios



Perfekt für den Kompost: Der Rasenschnitt lässt sich als Nährstoffspender nutzen.

Foto: djd/STIHL

Alles auf Grün

So wird der Rasen fit fürs neue Gartenjahr

(DJD). Ohne Moos mehr los im heimischen Garten: Jeder Gartenbesitzer freut sich über einen sattgrünen Rasen, der zum Barfußgehen verlockt. Um die Gräser nach der kalten Jahreszeit in Frühlingsstimmung zu versetzen, braucht es nur wenige Handgriffe. Mit etwas Aufmerksamkeit und unter Berücksichtigung einiger Pflegetipps kann der Rasen prächtig in die neue Saison starten.

Eine Frage des richtigen Timings

Der Dreiklang für gesunde Rasenflächen dürfte jedem Gartenliebhaber bekannt sein: Regelmäßiges Düngen, Mähen und Wässern schaffen die Basis für sattes Grün. Wie so oft im Leben kommt es dabei auf das richtige Timing an. „Zunächst benötigen die Rasenpflanzen zum Start ins Frühjahr den passenden Nährstoffmix. Empfehlenswert ist ein stickstoffbetonter Rasendünger“, schildert der Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner. Abhängig von Witterung und Wachstum bietet sich anschließend gegen Mitte März der erste Schnitt mit dem Rasenmäher an. Was tun, wenn statt dichter Grashalme vor allem Moos die Fläche dominiert? Dann kommt zum Dreiklang noch eine zusätzliche Pflegeeinheit mit einem Vertikutierer hinzu. Gärtners Rat: „Mit dem Vertikutieren sollten Gartenbesitzer warten, bis der Rasen nach der Düngung nachgewachsen ist und das erste Mal gemäht wurde.“ Zudem sollten die Temperaturen konstant über zehn

Grad Celsius liegen, damit der Rasen nach der für ihn strapaziösen, aber effektiven Maßnahme wieder nachwachsen kann. Mit Geräten wie dem Akku-Vertikutierer RLA 240 von Stihl ist eine doppelte Pflegeeinheit möglich: Die Vertikutierwalze beseitigt Moos und Rasenfilz und ritzt die Bodenoberfläche an, sodass Luft und Wasser sowie Nährstoffe leichter an die Wurzeln vordringen. Zusätzlich bürstet die Lüfterwalze abgestorbenes Pflanzenmaterial von der Fläche ab. Diese Pflege belebt den Rasen und fördert einen dichten Wuchs. Tipp: Sowohl der Rasenschnitt als auch das Vertikutiergut lassen sich für den Kompost verwenden.

Biologische Vielfalt fördern

Beim Mähen sollten es Rasenfans jedoch nicht übertreiben, denn ein starker Schnitt schwächt die Gräser, weiß Jens Gärtner. Er empfiehlt, den Mäher auf eine hohe Schnitthöhe einzustellen, um Rasenkräuter leichter zur Blüte zu bringen und damit für mehr biologische Vielfalt zu sorgen. Zusätzlich bieten Blühstreifen am Rand der Rasenflächen oder hübsche Blühinseln im Rasen Platz für Wildblumen und Kräuter – wichtig für Insekten und Vögel. Für Flexibilität und Bewegungsfreiheit bei der Rasenpflege sind wendige akkubetriebene Mäher ohne lästige Kabel eine gute Wahl. Über deren weitere Vorteile können sich Gartenbesitzer im örtlichen Fachhandel informieren.

VEREIN
für KREBSKRANKE und
CHRONISCH KRANKE und
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten und chronisch erkrankten Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

09. MAI
2023
18.00 Uhr

Vortrag für Patienten & Interessierte

DARMKREBS IST HEILBAR! – Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

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

Dr. A. Buia, Chefarzt der Klinik für Allgemein-,
Viszeral- und Thoraxchirurgie


Anmeldung und Informationen unter:
a.bukvarevic@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-13 09
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie



VEREIN
für **KREBSKRANKE** und
CHRONISCH KRANKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



Welche Alternativen gibt es zu Kuhmilch?

Soja, Hafer, Mandel & Co.

(DRM). Ob Hafer, Soja oder Mandel: Pflanzliche Milchalternativen boomen. Im Supermarkt stapeln sich die Produkte mittlerweile in den Regalen und Verbraucher haben die Qual der Wahl. Seit vielen Jahren greifen nicht nur laktoseintolerante Menschen zu pflanzlichen Alternativen. Die Gründe für den Umstieg auf Ersatzprodukte sind vielfältig: Klimaschutz, Veganismus, weniger Kalorien und Zucker. Doch welche Alternativen zu herkömmlicher Kuhmilch gibt es eigentlich?

Kalzium und Proteine über andere Lebensmittel zu sich nehmen. Wer gerne Hafermilch trinkt, muss nicht immer im Supermarkt zu verarbeiteten Drinks greifen. Mit nur wenigen Zutaten lässt sich das Ersatzprodukt auch selbst herstellen.

Mandeldrink

Mandelmilch ist nicht nur äußerst gesund und gut verträglich, sondern sie soll auch noch schön machen. Bereits im Mittelalter wussten die Menschen den nahrhaften Effekt von Mandelmilch zu schätzen. Eine wichtige Rolle für die Erfolgsgeschichte spielt dabei die einfache Herstellung. Fein gemahlene Mandeln werden im Verhältnis 1:2 mit Wasser übergossen und solange püriert, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht. Je nach Gusto kann dann die pflanzliche Milchalternative mit Zucker oder anderen Süßungsmitteln gesüßt werden. Mandeln enthalten eine Vielzahl an gesunden Nähr- und Mineralstoffen, wie zum Beispiel, Kalzium, Magnesium und Ballaststoffe.

Reisdrink

Laut Stiftung Warentest besitzt der Reisdrink einen süßen Geschmack und eine relativ wässrige Konsistenz. Daher eignet sich die Milchalternative sehr gut als Zutat zu Müsli, aber eher nicht im Kaffee. Reismilch enthält von Natur aus wenig Fett, Proteine und andere Nährstoffe. Das macht ihn aber weder besonders gesund noch ungesund. Statt Reisdrinks zu kaufen, kann man den Pflanzendrink auch selber machen. Die Zubereitung ist nicht besonders schwer und die Milch hält sich für circa 5 bis 7 Tage im Kühlschrank.

Sojadrink

Lange war Milchersatz aus Soja die unangefochtene Nummer eins unter den Alternativen zu herkömmlicher Kuhmilch. Soja besitzt einen eigenen Geschmack und ist eine Nuance dunkler als Kuhmilch. Zudem besitzt Soja kein Vitamin C und B12 und weist nur geringe Mengen an Vitamin B2 und B6 auf. Vitamin B1 und Vitamin E sind hingegen in Sojadrinks stärker vertreten als in Kuhmilch. Sojadrinks besitzen außerdem einen etwas geringeren Fettgehalt als Vollmilch und mehr ungesättigte Fettsäuren.

Haferdrink

Auf dem deutschen Markt ist die Hafermilch das beliebteste Milchersatzprodukt. Sie besteht hauptsächlich aus Hafer und Wasser. Dank vieler Ballaststoffe macht die Hafermilch richtig satt, sie besitzt aber auch relativ viele Kalorien. Schwächen weist die pflanzliche Milchalternative aber in puncto Kalzium und Eiweiß auf. Menschen mit veganer Ernährungsweise sollten unbedingt darauf achten, dass sie

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

RheinMainVerlag

03. MAI
2023
Beginn 18 Uhr



INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Chefarzt Dr. Krapfl und sein Team präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung & Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Eine
Anmeldung ist
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Tier der Woche

Ono

HOFFUNGSVOLLE TIERBLICKE E.V. (PM). Ono ist sehr verschmust und anhänglich, liegt gerne bei ihren Menschen auf dem Sofa und kuschelt unter der Decke gerne mit ihnen zusammen.

Sie ist sehr sportlich – läuft gerne am Fahrrad mit und auch längere Wanderungen findet sie toll. Laute Geräusche und Kindergeschrei machen ihr Angst. Sie ist katzenverträglich.

Sie ist geimpft, gechipt und kastriert. Ono ist 8 Jahre alt, 48 cm groß und wiegt 14 kg.

Weitere Informationen unter:

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de
 Tel. 06068 - 4785493 oder
 0162 - 2939838.

Foto: HTB



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

Neu in der Mediathek

Fehlende Praxis

Im Gastgewerbe ist es nahezu unverzichtbar, nah am Menschen zu sein. Gerade deshalb wurde diese Branche von der Corona-Pandemie besonders hart getroffen. Das hatte und hat unmittelbare Folgen für die Auszubildenden. Das Land Hessen hat deshalb seit 2020 rund 1,5 Millionen Euro in kostenlose Praxiskurse zur Prüfungsvorbereitung investiert. Die diesjährigen Teilnehmer sind alle im ersten Lockdown-Jahr in die Ausbildung gestartet. Zwar kann das Praxistraining nicht drei komplette Lehrjahre ersetzen, aber zumindest den Azubis ein Gefühl der Sicherheit geben. An insgesamt 10 Standorten in Hessen konnten sich in den letzten Wochen über 200 Auszubildende praktisch auf ihre Abschlussprüfung vorbereiten. Auch im Sheraton Offenbach Hotel.

Playmobil-Ausstellung im Schloss Philippsruhe

Seit 1949 gibt es die Bundesrepublik Deutschland. Der Weg zur Demokratie war allerdings geprägt von Kriegen und Aufständen. Oftmals sind Ansätze von Demokratie schnell gescheitert. Einer davon war 1848 die Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche. Dessen 175-jähriges Jubiläum wird dieses Jahr mit einem umfangreichen Programm in Hessen gefeiert. Unter anderem auch mit einer Playmobil-Ausstellung im Schloss Philippsruhe in Hanau. Hier hat der Künstler Oliver Schaffer den deutschen Weg zur Demokratie im 19. Jahrhundert aus 20.000 Einzelteilen und 5.000 Spielfiguren nachgebaut.

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

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

Marla Lennard



Foto: p/kabray

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**

Asklepios Psychiatrie Langen: Infoveranstaltung zum Pflegeberuf in der Psychiatrie

Pflege ist ein vielfältiges und anspruchsvolles Arbeitsfeld. Ob im klinischen, stationären oder ambulanten Umfeld, es gibt zahlreiche Aufgabenbereiche und Qualifikationsmöglichkeiten, um sich als Pflegefachkraft individuell zu entwickeln. Ein Arbeitsbereich ist für viele Pflegenden aber nicht immer gleich präsent: die Arbeit als Pflegefachkraft in der Psychiatrie. „Keine Frage, nicht jeder ist für diesen Job gemacht. Wer allerdings Abwechslung in seinem Arbeitsalltag sucht, Herausforderungen spannend findet und gerne Verantwortung übernimmt, kann als Pflegekraft in diesem besonderen Bereich seine Bestimmung finden“, sagt Frank Schmitz, Pflegedienstleiter an der Asklepios Psychiatrie in Langen. Wer noch nie in einer Psychiatrie gearbeitet hat, könne sich den Alltag schwer vorstellen. Aus diesem Grund findet am Samstag, 13. Mai, um 14 Uhr eine Infoveranstaltung zum Thema „Herausforderung und Reiz der Psychiatrischen Pflege“ in der Biblio-



thek der Asklepios Psychiatrie in Langen statt (Röntgenstraße 22). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. „Wer noch nie in einer Psychiatrie gearbeitet hat, kann sich den Alltag schwer vorstellen. Viele sind voreingenommen und haben Respekt vor dem Umgang mit den Patienten. Diese Vorurteile und falschen Vorstellungen wollen wir mit der Infoveranstaltung aus dem Weg räumen“, erklärt Schmitz. Es werden die einzelnen Aufgabenbereiche vorgestellt, fachliche sowie persönliche Voraus-

setzungen geklärt, Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten aufgezeigt und die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Berufsgruppen näher erläutert.

„Wir möchten, dass sich Interessierte ganz unverbindlich über das Arbeitsfeld informieren können. Fragen sind deshalb ausdrücklich erwünscht. Auch Bedenken dürfen direkt angesprochen werden. Die Teilnehmer haben außerdem die Möglichkeit in Kleingruppen die Klinik kennenzulernen und sich mit Pflegekräften aus der Praxis persönlich und individuell auszutauschen. Am Ende der Veranstaltung hoffen wir, dass wir die Vorbehalte aus dem Weg räumen und alle an diesen spannenden Pflegebereich heranführen konnten“, so Schmitz.

Weitere Informationen zum Pflegeberuf in der Psychiatrie und zur Veranstaltung selbst gibt es unter Tel. 06103/9124080 oder per Mail an fr.schmitz@asklepios.com.

Foto: Asklepios

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

VEREIN für KREBSKRANKE und CHRONISCH KRANKE KINDER Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 16

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

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, 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

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

ANZEIGEN

Telefon 0 61 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.de

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

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

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

▶ Stellen

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

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! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

www.rheinmainverlag.de

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, Adler, Apotheke St. Peter, Bauhaus, Bessunger Apotheke, Burger King, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Fressnapf, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Netto, Norma, REWE, ROFU, Thomas Philipps

ANZEIGE

Mit allen Sinnen genießen: Am 5. Mai ist Tag des Deutschen Brotes!

Um das Bäckerhandwerk zu würdigen, feiern die Deutschen Innungsbäcker am 5. Mai den Tag des Deutschen Brotes und laden zum Genießen ein. Die deutsche Brotkultur ist mit ihren 3.000 Brotspezialitäten weltweit einmalig in ihrer Vielfalt. Eine knackige Kruste, gepaart mit zarter Krume und einem unverwechselbaren Duft – bewusster Brotgenuss ist ein Erleben mit allen Sinnen. Das Deutsche Lieblingsbrot ist das Mischbrot, doch auch Vollkorn-, Kürbiskernbrot oder eine der anderen knapp 3.000 Brotspezialitäten bieten echten Brotgenuss. Am 5. Mai begeistern bundesweit



Tausende Handwerksbäcker ihre Kunden mit speziellen Angeboten und geben Einblicke in ihre Backstuben. Sie zeigen dabei auch, wie spannend und vielfältig die Jobs im Bäckerhandwerk sind. Das Bäckerhandwerk ist schließlich eine Branche mit Leidenschaft und voller Genussmomente. Entdecken Sie in den sozialen Medien unter #TagdesBrot und bei Instagram @innungsbaecker die Welt des Backens mit wissenswerten Infos und kreativer Inspiration. Den nächsten Innungsbäcker in der Nähe findet man ganz leicht unter www.baeckerfinder.de oder in der kostenlosen App Bäckerfinder.

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 Tomann
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 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



Schöner Wanderweg

Im Pfälzerwald

(EPR). Als eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Mitteleuropas bietet das Biosphärenreservat Naturpark Pfälzerwald/Nordvogesen mit seinen 42 Premiumwanderwegen optimale Bedingungen für Genusswanderer. Ein besonderes Highlight ist der Rodalber Felsenwanderweg, der in 2022 bei der Publikumswahl der Zeitschrift Wandermagazin von 46.432 Wandernern zum zweitbesten Wanderweg Deutschlands in der Kategorie Mehrtagestouren gekürt wurde. In der Kategorie Tagestouren konnten zudem der Altschlosspfad bei Eppenbrunn sowie der Rimbachsteig bei Darstein überzeugen. Besondere Genussmomente für den Gaumen warten unterdessen in den vielen Pfälzerwald-Vereinshütten, wo typisch regionale Köstlichkeiten wie die Pfälzer „Lewwerworscht“, „Sau-mache“, „Fläschknapp“ und „Hoorische“ auf dem Speiseplan stehen.

Mehr unter
www.WANDERarena.com

Foto: Dominik Ketz, Pfalz Touristik e. V.

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

RheinMainVerlag

Für eine starke Gemeinschaft

-ANZEIGE-

Bis zum 31. Mai ist Sozialwahl. Jetzt bei Rente und Gesundheit mitbestimmen.



Foto: djd/Serviceplan/Berlin

Was ist die Sozialwahl?

(djd-p). Nach der Bundestags- und der Europawahl ist die Sozialwahl die drittgrößte Wahl in Deutschland. Sie findet alle sechs Jahre statt. 2023 sind rund 52 Millionen Versicherte wahlberechtigt. Sie wählen die Sozialparlamente der Ersatzkassen TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH und hkk sowie der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Was machen die Sozialparlamente?

Die Sozialparlamente treffen wichtige Entscheidungen bei Rente und Gesundheit und setzen sich für die Interessen der

Versicherten ein. Sie beschließen die Haushalte der Versicherungen und entscheiden so über die Verwendung der Beiträge. Bei den Krankenkassen stimmen sie etwa über Wahltarife und Bonusprogramme ab, während das Parlament der Rentenversicherung auch über neue Reha-Maßnahmen entscheidet und ehrenamtliche Versichertenberaterinnen und -berater beruft.

Wer darf wählen?

Wählen dürfen alle ab 16 Jahren, die bei der Deutschen Rentenversicherung Bund versichert oder bereits Rentnerinnen oder Rentner sind, sowie die Mitglieder der Ersatzkassen TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH und hkk. Das gilt unabhängig von ihrer Staatsangehörigkeit. Auch

im Ausland lebende Versicherte, Rentnerinnen und Rentner sowie Mitglieder dürfen wählen.

Wer wird gewählt?

Bei der Sozialwahl stehen Listen mit Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl, die alle bei der Deutschen Rentenversicherung Bund oder den Ersatzkassen versichert sind. Die Listen und weitere Infos: www.sozialwahl.de.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Die Unterlagen kommen bis Mitte Mai per Post.
- Der Stimmzettel kann ohne Briefmarke in den Postkasten. Bei den Krankenkassen kann die Stimme auch online abgegeben werden.
- Der Stimmzettel muss bis 31. Mai bei der Versicherung ankommen.

„Als wäre der Heuschnupfen einfach weg“

-ANZEIGE-

Natürliches Arzneimittel wird derzeit zum Geheimtipp

(djd-p). Laut Robert Koch-Institut leidet heute schon jeder 7. Erwachsene in Deutschland an Heuschnupfen. Ob Fließschnupfen, juckende und gerötete Augen, allergischer Husten oder quälender Juckreiz, Betroffene fürchten die Symptome. Da viele Heuschnupfengeplagte nicht auf Antihistaminika oder kortisonhaltige Nasensprays zurückgreifen möchten, aber dennoch dringend Abhilfe suchen, entwickelt sich das von Robert Koch-Mitarbeiter Dr. Carl Spengler entwickelte Spenglersan Kolloid K immer mehr zu einem echten Geheimtipp.



djd/Spenglersan/ndabcreativity/Adobe Stock

Spenglersan Kolloid K, das allergiespezifische Antigene und Antitoxine enthält und so das überschießende Immunsystem „trainiert“ und wieder einregelt. Und das ganz ohne unangenehme Nebenwirkungen, wie etwa Müdigkeit oder Abgeschlagenheit.

und doppelt verblindeten Studie, sondern in einer Anwendungsbeobachtung belegt, an der 121 Allergiepazienten teilnahmen. Das Ergebnis: eine deutliche Symptomverbesserung von mindestens 79 %. Kein Wunder, dass immer mehr Allergiker und Heuschnupfengeplagte auf Spenglersan Kolloid K zurückgreifen. Spenglersan K ist als praktisches Spray in allen Apotheken und Versandapotheken rezeptfrei erhältlich (10 ml: PZN 00958358, 20 ml: PZN 03525246, 50 ml: PZN 01563751).

Von Jahr zu Jahr vertrauen immer mehr Allergiker auf das bewährte natürliche Arzneimittel

Die Wirksamkeit von Spenglersan Kolloid K wurde nicht nur in einer randomisierten

Pflichttext: Spenglersan® Kolloid K ist ein registriertes homöopathisches Arzneimittel nach § 38 Arzneimittelgesetz.

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

Im Rahmen der Reihe „Patientenakademie 2023“ finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Di., 09. Mai, 18.00 Uhr
Darmkrebs ist heilbar!
 Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. med. Alexander Buia,
 Chefarzt der Klinik für Allgemein-,
 Viszeral- und Thoraxchirurgie,
 Ort: Neue Stadthalle Langen,
 Kleiner Saal

Allein in Deutschland erkranken jährlich etwa 60.000 Menschen an einem bösartigen Darmtumor, rund 26.000 sterben daran. Erwiensenermaßen steigen die Heilungschancen bei Darmkrebs bei einer frühen Diagnose und Behandlung jedoch extrem. Dr. Buia stellt in seinem Vortrag die Möglichkeiten unkomplizierter Vorsorgeuntersuchungen vor und berichtet was der Einzelne vorbeugend tun kann. Zum anderen informiert Dr. Buia über aktuelle fachübergreifende Therapieansätze bei der Bekämpfung von Darmkrebs, bei denen Chirurgie, Strahlen- und Chemotherapie eng zusammenarbeiten. Diese modernen, schonenden und

funktionserhaltenden Behandlungen und OP-Verfahren reduzieren die Belastung des Patienten signifikant und erhöhen die Heilungsaussichten deutlich. Übrigens: Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchungen für Männer und Frauen ab 50 Jahren. Wer mehr über die Möglichkeiten der Vorsorge-, Früherkennung aber auch Therapie von Darmkrebs erfahren möchte, ist herzlich eingeladen an der Veranstaltung teilzunehmen.

Anmeldung und Information unter:
 Tel. 06103 / 912 - 6 12 26
 a.bukvarevic@asklepios.com;
 www.asklepios.com/langen

Foto: Asklepios



www.rheinmainverlag.de
 Ihre Onlinezeitung


 Rhein Main Verlag




 mein
 südhessen

Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen?

Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!

Deine Aufgaben:

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter
0 61 04 / 49700

oder per Whatsapp **0 61 04 / 4 97 00**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
 Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Egro-Direktwerbung GmbH
 Bieberer Str. 137
 63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0
 Fax: +49 6104 4970 15