

29. April 2023

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.677

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 E hanau@dahler.com dahler.com/hanau



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

Foto: [magesines/istockphoto.com/akz-o](https://www.istockphoto.com/akz-o)

Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

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

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

Garten für den Frühling vorbereiten

Endlich geht es wieder los



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

Jeder für sich oder alle gemeinsam?

Umfrage und Jugendwettbewerb zum Thema „Zusammenhalt“

(DJD). Eine für viele nie dagewesene Inflation durch drastisch gestiegene Lebensmittel- und Energiepreise – und mitten in Europa ein Krieg, der die Kostensteigerungen in erster Linie verursacht. Die Menschen in Deutschland sind im Krisenmodus. Halten sie jetzt eher zusammen oder driftet die Gesellschaft auseinander nach dem Motto „Rette sich wer kann“?

Jüngere Menschen sehen Nachholbedarf

Als die Pandemie ausbrach, war die Solidarität unter den Bürgern zunächst groß, später kam es verstärkt zu Konflikten, wie mit Corona umzugehen sei. Aktuell scheint es angesichts diverser Krisen um das Zusammenstehen in der Gesellschaft auch nicht gut bestellt zu sein: Einer Infratest-dimap-Umfrage für die ARD zufolge halten 64 Prozent der Wahlberechtigten den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Deutschland für schlecht. Auch bei jüngeren Menschen im Alter zwischen 18 und 34 Jahren ist die Zahl derer, die den Zusammenhalt

in Deutschland als schlecht empfinden, mit 73 Prozent deutlich höher als im Durchschnitt aller Befragten. Während das gesellschaftliche Miteinander kritisch oder negativ beurteilt wird, schätzen die Menschen der Umfrage zufolge den Zusammenhalt in ihrem direkten Umfeld sehr viel positiver ein. Neun von zehn Befragten sagen, in ihrer Familie und im Freundeskreis sei er intakt. Und fast drei Viertel empfinden das Miteinander in ihrer Kommune als gut. Die wichtigsten Institutionen für das Wir-Gefühl in Deutschland sind der Studie zufolge Sportvereine, Kultur- und Freizeiteinrichtungen, gefolgt von Schulen und Bildungseinrichtungen.

Jugendwettbewerb ruft zur kreativen Auseinandersetzung mit Zusammenhalt auf

Viele Initiativen motivieren zum gesellschaftlichen Miteinander. So greift etwa der 53. Internationale Jugendwettbewerb „jugend creativ“ das Thema „WIR. Wie sieht Zusammenhalt aus?“ auf. Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 13 sowie Jugendliche bis einschließlich 20 Jahre waren aufgerufen, Bilder, Kurzfilme und Quizlösungen zu dieser Frage einzureichen. Alle Infos zum Wettbewerb findet man auf jugendcreativ.de. Schirmfrau dieser Wettbewerbsrunde ist Claudia Roth, Staatsministerin für Kultur

und Medien: „Kinder und Jugendliche sind die Erwachsenen von morgen, sie werden die Zukunft unserer Gesellschaft gestalten. Wenn sie sich jetzt künstlerisch und kreativ mit Fragen der Gemeinschaft und des Zusammenhalts auseinandersetzen, ihre Gedanken, Wünsche

und Hoffnungen äußern können, dann lohnt es sich, genau hinzuschauen.“ In der Kategorie Kurzfilm auf jugendcreativ-video.de gibt es nach dem Teilnahmeschluss ein Publikumsvoting. Dort kann man sich alle Filme anschauen und für den Favoriten abstimmen.



Die Alljahresterrasse

Outdoor-Zeiten unter Glas genießen

(DJD). Für viele Hausbesitzer gilt die Terrasse ebenso als Mittelpunkt des häuslichen Lebens wie auch das Wohnzimmer. Möglichst viel Zeit will man hier verbringen und daher von Petrus' Launen weitgehend unabhängig bleiben. Glasdächer bieten perfekten Schutz von oben, auch wenn sich die Sonne hinter dicken Regenwolken versteckt. An sehr sonnigen Tagen kann es unter Glas allerdings unangenehm warm werden. Der Grund: Die energiereichen Sonnenstrahlen passieren die Verglasung und heizen die Luft darunter auf. Die Bedachung verzögert den Abzug der aufgeheizten Luft. An kühleren Tagen ist dieser Effekt durchaus willkommen, an wärmeren wünscht man sich dagegen kühlenden Schatten.

Textile Markisen clever mit dem Glasdach kombinieren

Zu einer Glasüberdachung gehört daher auf jeden Fall auch eine Textilmartise als Schattenspende. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, Glasdächer und Markisen zu kombinieren. Eine Aufdach-Markise ist oberhalb der Verglasung angebracht. Sie bietet den besten Hitzeschutz, weil die Sonnenstrahlen die Glasbarriere gar nicht erst erreichen. Hersteller wie Lewens haben

auch Komplettsysteme wie Murano Integrale im Programm, bei denen Glasdach und Markise bereits ab Werk kombiniert sind und die Markise fest ins Glasdach-System integriert ist. Unter www.lewens-markisen.de gibt es dazu mehr Infos und Modelle. Unter Glas angebrachte Markisen spenden Schatten, halten die Hitze aber nicht ganz so effektiv ab. Dafür sind sie optimal wettergeschützt, verschmutzen kaum und müssen auch bei Regen nicht unbedingt eingefahren werden.

Stufenweise zur Terrasse für jedes Wetter

Mit weiteren Ausbauoptionen kann die Terrasse bis hin zum Ganzjahres-Outdoorbereich erweitert werden. Heizstrahler spenden an kühlen Herbst- oder Frühlingsabenden angenehme Infrarotwärme. LED-Bänder in den Sparren des Glasdachs oder ins Markisengehäuse integrierte Spots erhellen die Terrasse in der Nacht. Und mit zusätzlichen Seitenverglasungen sowie verschiebbaren Glaselementen kann das Dach stufenweise bis zur rundum geschlossenen Glasveranda ausgebaut werden, in der man bis in den Winter hinein Naturfeeling genießen kann.

Foto: djd/Eléonore H – stock.adobe.com



Foto: djd/BVR/Getty Images/Lwe Umstätter



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 Gemüsesregal 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





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.

Welches ist das beste für ein Hochbeet?

Eine Frage des Materials

(AKZ-O). Gärtnern in der Höhe hat viele Vorteile. Ein Hochbeet funktioniert wie ein Komposthaufen und liefert den Pflanzen reichlich Futter. Außerdem erwärmt es sich schnell und eröffnet die Gartensaison noch vor dem bodentiefen Beet. Je nach Höhe ist es schön rückschonend und obendrein lässt es sich toll nutzen, um den Garten zu strukturieren und einzelne Bereiche abzutrennen. Doch aus welchem Material sollte ein Hochbeet eigentlich sein?

Holz

Holz ist der Klassiker. Egal, ob aus Bohlen geschraubt, aus alten Paletten zusammengefügt oder als Bausatz zusammengesetzt: Ein Hochbeet aus Holz ist schnell konstruiert. Wer Reste eines anderen Bauprojekts herumliegen hat oder recycelte Bretter nutzt, errichtet sein neues Beet obendrein kostengünstig und nachhaltig. Der Haken: Im Laufe der Zeit verrottet dieses Material. Möchte man langfristig in der Höhe gärtnern, sollte man das Beet unbedingt mit dicker Kunststoffolie auskleiden.

Stein

Ein Hochbeet fürs Leben entsteht dagegen aus Stein. Feldsteine eignen sich für diese Variante ebenso wie Ziegel oder Sandsteine. Hübsch sind regionale Exemplare, die sich gut in die Umgebung einfügen. Ein gemauertes Beet ist natürlich nicht flexibel und kann nur mit großem

Aufwand wieder entfernt werden. Deshalb sollte man sich gut überlegen, wo und in welcher Form das neue Hochbeet stehen soll.

Cortenstahl

Im Trend liegen Hochbeete aus Cortenstahl, einem Spezialstahl, der eine Rostpatina entwickelt. Das ist nicht nur schick, sondern auch besonders langlebig. Diese Hochbeete sind im Handel erhältlich. Wer allerdings spezielle Maße oder Formen sucht, bittet einen örtlichen Schmied um Hilfe. Vor allem in modernen Gärten machen sich Hochbeete aus Cortenstahl gut. Der Nachteil: Das Material ist sehr teuer.

Kunststoff

Kunststoff scheint eher ungewöhnlich für ein Hochbeet, ist aber eine clevere Wahl. Der Hersteller Juwel etwa geht mit seinem Hochbeet Timber Ergoline ganz neue Wege. Aus witterungsbeständigen, wärmespeichernden und vollständig recycelbaren Elementen lässt sich das Beet individuell aufstellen. Der Clou: Die Bauteile sind in Winkeln geformt, für Beete, bei denen der Gärtner im Mittelpunkt steht und problemlos auch die hintersten Radieschen erreichen kann. Außerdem hat Timber Ergoline zwar den Look von Holz, muss aber nicht gestrichen werden und rottet auch nicht. Mehr Informationen gibt es auf www.juwel.com.



Ein Hochbeet aus Kunststoff macht keine Arbeit, denn das Material ist robust und langlebig. Da kann man ganz entspannt dem Gemüse beim Wachsen zuschauen.

Foto: Juwel/akz-o

Welche Alternativen gibt es zu Kuhmilch?

Soja, Hafer, Mandel & Co.

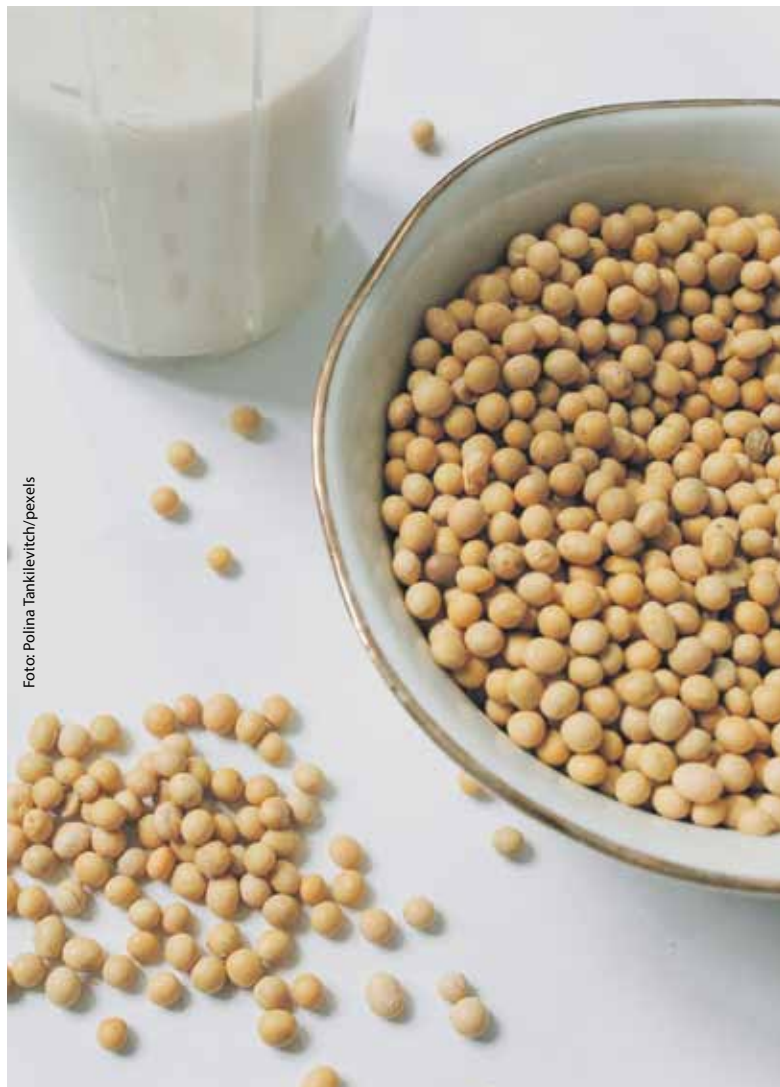


Foto: Polina Tankilevitch/pexels

(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?

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 Kalzium und Proteine über andere Lebensmittel zu sich nehmen. Wer gerne Hafermilch trinkt, muss nicht immer im Supermarkt zu verarbeiteten Drinks greifen. Mit nur weni-

gen 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 nährhaften 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.



Foto: pexels

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, gechippt 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



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: pixabay

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**

Starke Zellen für mehr Abwehrkraft

Wie sich die Immunabwehr basisch boostern lässt

(DJD-K). Für ein gesundes Leben ist ein intaktes Immunsystem unverzichtbar. Denn es sind die Abwehrkräfte, die darüber entscheiden, ob und wie schädlich der Kontakt mit Viren oder Bakterien ist. Stoffwechselspezialisten wie Dr. h. c. Peter Jentschura wissen, dass dabei die Stärke der Zellwände eine wichtige Rolle spielt. Für abwehrstarke Zellen rät der Experte, weitgehend auf den Verzehr von säurebildenden Speisen wie Fast Food, Süßigkeiten, Weißmehl und Fleisch zu verzichten und im Körper abgelagerte Säuren und Schadstoffe mithilfe basischer Körperpflege auszuscheiden.

Wie das geht, erklärt eine Broschüre, die unter www.p-jentschura.com bereitsteht. Neben 20 konkreten Tipps zur Stärkung der Immunkraft ist darin auch ein Rezept für einen grünen Smoothie enthalten.



Energiegeladen: Wie stark das Immunsystem ist, hängt von der Lebensführung ab.

Foto: djd-k/Jentschura International/everst – shutterstock

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 16

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

■■■■■■■■■■ U ■■■■ E A ■■■■ P ■■■■
 SPINNENNETZ ■■■■ BALSAM
 WARTETACHON ■■■■ APPIA
 ■■■■ K ■■■■ MARIO ■■■■ I ■■■■ SONDERN
 SILUR ■■■■ E ■■■■ SAU ■■■■ ADE ■■■■ H
 ■■■■ S ■■■■ T ■■■■ PFUSCHEN ■■■■ E ■■■■ SA
 ■■■■ TAIGAS ■■■■ ASH ■■■■ D ■■■■ KRAUT
 ■■■■ ABGOTT ■■■■ B ■■■■ PERON ■■■■ NT
 UNIT ■■■■ R ■■■■ WATEN ■■■■ A ■■■■ DNA
 ■■■■ T ■■■■ LABOR ■■■■ Z ■■■■ ALLEIN
 ■■■■ JUDAS ■■■■ N ■■■■ HAUSARZT ■■■■
 ■■■■ RAR ■■■■ I ■■■■ MAJAJ ■■■■ ASS ■■■■ E ■■■■ G
 ■■■■ M ■■■■ BEWACHER ■■■■ U ■■■■ ANNE
 ■■■■ AVE ■■■■ WEH ■■■■ F ■■■■ TAGETES
 FLUSE ■■■■ D ■■■■ LEHEN ■■■■ R ■■■■ RA
 ■■■■ U ■■■■ DEGEN ■■■■ L ■■■■ PORE ■■■■
 ■■■■ KACHEL ■■■■ N ■■■■ MEGA ■■■■ D ■■■■ IP
 ■■■■ BUSH ■■■■ L ■■■■ BALI ■■■■ ERL ■■■■ DL
 ■■■■ ES ■■■■ DOKU ■■■■ ECO ■■■■ K ■■■■ SEI
 ■■■■ REFERENT ■■■■ H ■■■■ WEGEN ■■■■
 ■■■■ BLASS ■■■■ G ■■■■ M ■■■■ IMIN ■■■■ L ■■■■ S
 ■■■■ HIN ■■■■ S ■■■■ MADIG ■■■■ E ■■■■ OBST
 ■■■■ S ■■■■ ZIVIL ■■■■ K ■■■■ KAISER ■■■■ UE
 ■■■■ SPIN ■■■■ ROSEN ■■■■ LORBEER
 ■■■■ EDO ■■■■ LOW

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

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



Handwerker	ungar. Volkstanz		Spiel mit 52 Karten	höchster Berg der Erde		Landungsbrücke	Buch der Bibel		je (latein.)		auf ... (sofort)		eine Strauchfrucht	Fluss in Peru	Unruhe, Aufruhr		Vorname von Bismarcks
									eine Schokolade								
spanisch: ja			Rückseite				4		ev. Gemeindeglieder		Zeiteinheit				8		
						starkes Verlangen	Stehler						venezian. Admiral				vorausgesetzt, falls
Lebensgrundstoff			tropische Fruchtstaude	wieder in Ordnung bringen					2				Abitur der Schweiz			Vorsteherin	
alte Beinbekleidung		italienisch: gut				Taxi in England					Zitterpappel		franz. Anrede (Abk.)				
							Südeuropäerin		richtig vermuten		1						
				9	ohne Inhalt	Tunke							Metier		innerhalb		
Gummiharzart, Arznei	Vorname der Bullock	irische Sagen-gestalt		Besitzform im MA.					Brot herstellen		Gürtel						Fremdwortteil: nicht
sich bräunen						Sportler		wahrnehmen									
				Imitator (abwerfend)		aram.: Vater				Mantel der Araber					Fürsteanrede		
Lauge			heikel				3				Fluss in Frankreich		verdorben				
das-selbe				persönl. Fürwort (4. Fall)				ein Schiff entern		franz. Schauspieler				7			Anschauung
					eine Ampelphase	Wendebefehl							asiat. Halbesel		Abk.: Sankt		
Getreidekorn			Lieblingsschüler Buddhas	vollbracht, fertig		5			heilig		Schlaufe						
Farbe der Haut	Festteilnehmer, VIP	enthaltensamer Mensch					Körperbau	Mittelwert									
				dürftig		Zeichen in Psalmen				dän. Filmkomiker †							Gerichtshof der Kurie
Bärenpfote		it. Adria-hafen	gedanklich								Wollgewebe		ägypt. Gott				
						niederl. Adelsprädikat			Kinderbau-stein	franz. Landschaft							
geländegängiges Motorrad				6		Fischeier	Versuchsraum						Gemüse-pflanze				
			stabil		rus-sische Währung					Substanz der Gene (engl.)		ein Dreimaster					
Stadt auf Mallorca		ein Halogen					Initialen Morgens-terns	kaufm.: heute								franzö-sisch: wo	
beilie-gend			10		engl. Fürwort: er	Pfeffer-gurke											
		Schalk						Gibbon-affe				mit ... und Trug					
Welt-macht	Olympia-stadt 2004						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

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, 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

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!

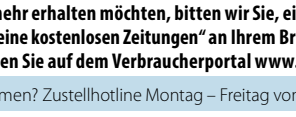
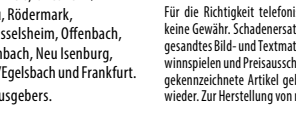
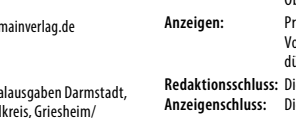
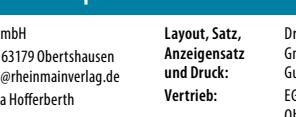
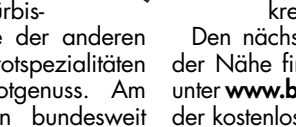
Um das Bäckerhandwerk zu würdigen, feiern die Deutschen Innungsbäcker am 5. Mai den Tag des Deutschen Brotes und laden zum Genießen ein. Die deutsche Brotkultur ist mit ihren 3.000 Brotspezialitäten weltweit einmalig in ihrer Vielfalt.

Eine knackige Kruste, gepaart mit zarter Krume und einem unverwechselbaren Duft – bewusster Brotgenuss ist ein Erleben mit allen Sinnen. Des Deutschen 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 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: EGRO Direktwerbung GmbH Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Vertrieb: 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.

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 typischerweise regionale Köstlichkeiten wie die Pfälzer „Lewwerworscht“, „Sausmache“, „Fläschknapp“ und „Hoorische“ auf dem Speiseplan stehen.

Mehr unter
www.WANDERarena.com

Foto: Dominik Ketz, Pfälz 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.



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.

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

und doppelt verblindeten Studie, sondern in einer Anwendungsbeobachtung belegt, an der 121 Allergiepatienten 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).

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



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!**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter
0 61 04 / 49700

oder per Whatsapp
0 61 04 / 4 97 00

Deine Aufgaben:

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

 **mein
südhessen**

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