

29. April 2023

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 16.950

**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



## Garten für den Frühling vorbereiten

Endlich geht es wieder los



**PflegeKräftig**  
HÄUSLICHER PFLEGEDIENST

### Wir informieren Sie:

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
- bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

### Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefachkräften beraten und schulen zu lassen.

**Kostenlose Schulung  
für Pflegepersonen**  
Wir beraten/schulen Sie!  
0 61 82 - 955 46 55

**Ihr ambulanter Pflegedienst**  
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen  
**Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt**  
www.pflegekraeftig.de



**mein süd hessen  
auf Facebook**

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



## Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen  
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

## Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467  
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de







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](http://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



# Freibadsaison startet am 15. Mai

Vergünstigter Eintritt für Spätschwimmer

**SELIGENSTADT (RA).** Die letzten Arbeiten bis zur Eröffnung des Seligenstädter Freibades laufen derzeit auf Hochtouren. Die beiden Fachangestellten für Bäderbetriebe, René Rüggenbreer und Jörg Bussian sind seit Anfang März damit beschäftigt, das Freibad aus seinem Winterschlaf zu holen. Die Becken wurden mittlerweile leer gepumpt und gereinigt. Jetzt stehen noch kleinere Instandsetzungsarbeiten an. Danach können die Becken neu gefüllt und die Anlage in Betrieb genommen werden, so dass einer pünktlichen Eröffnung am 15. Mai nichts im Wege steht. Bis 10. September hat die beliebte Freizeitanlage dann täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet.

Bereits im Herbst vergangenen Jahres hat die Stadtverordnetenversammlung eine neue Gebührensatzung für das Freischwimmbad beschlossen. „Aufgrund der gestiegenen Betriebskosten haben wir uns nach neunjähriger Gültigkeit der Eintrittsgebühren für eine moderate Anpassung der Preise ent-

schieden“, erläutert Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.

Tageskarten können ausschließlich an der Schwimmbadkasse erworben werden, Kinder zahlen 3 Euro, Erwachsene 5 Euro.

Für Dauerkarten und Zehnerkarten gelten ebenfalls neue Preise:

- Dauerkarten für Erwachsene kosten 100 €,
- Dauerkarten für Begünstigte kosten 60 €,
- Dauerkarten für kinderreiche Familien mit mindestens 3 Kindern, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben kosten pro Kind 30 €,
- Zehnerkarten für Erwachsene liegen bei 45 €,
- Zehnerkarten für Begünstigte bei 25 €.

Auszubildende sowie Personen, die einen Jugendfreiwilligendienst (FSJ und FÖJ), oder einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) ableisten, erhalten ab diesem Jahr ebenfalls ermäßigten Eintritt.



Neu hinzu gekommen ist der von vielen Freibadnutzern gewünschte Spätschwimmertarif, der abends ab 18 Uhr gilt. Er liegt bei 3 € für Erwachsene und 2 € für Begünstigte. „Die Einführung eines Tarifs für Spätschwimmer lag uns besonders am Herzen, da viele Freibadnutzer die Eintrittsgebühr für die Abendstunden als zu hoch bemängelt hatten. Mit dem neuen Tarif hoffen wir, den Bedürfnissen der reinen Sportschwimmer, die nach Feierabend nur noch schnell ihre Bahnen schwimmen wollen, Rechnung zu tragen“, so der Rathauschef abschließend.

Wer noch keine Dauer- oder Zehnerkarte besitzt, kann diese an der Zentrale im Rathaus käuflich erwerben. Ab 15. Mai erfolgt der Verkauf direkt an der Schwimmbadkasse.

## 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

## Im Monat Mai eingeschränkte Erreichbarkeit der Stadtverwaltung mit ihren Außenstellen

**SELIGENSTADT (RA).** Die Stadtverwaltung Seligenstadt und ihre Außenstellen sind zwei Mal im Mai nur eingeschränkt erreichbar: Am 9. Mai aufgrund einer Personalversammlung und am 19. Mai aufgrund eines Brückentages (Tag nach Christi Himmelfahrt).

- Rathaus: geschlossen
- Bürgeramt: geschlossen
- Wertstoffhof: geöffnet
- Nachbarschaftshaus: geschlossen
- Stadtarchiv: geschlossen
- Stadtbücherei: geschlossen
- Kita Käthe Münch und Minimäuse: am 9. Mai geschlossen, am Brückentag geöffnet
- Betreuung Emmaschule und KAS: geschlossen

www.rheinmainverlag.de

Ihre  
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag





## 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](http://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](http://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.

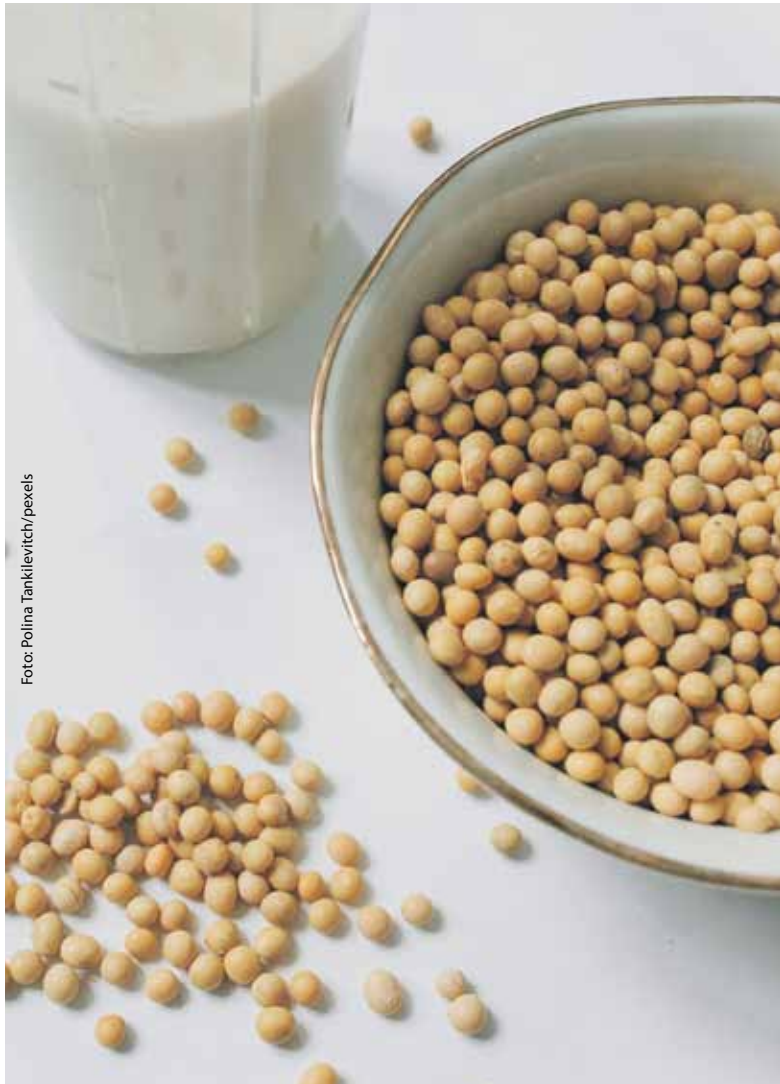


Foto: Polina Tankilevitch/pexels

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



**mein südhessen** Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe** 

**Überfall, Verkehrsunfall** ..... 110  
**Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst** ..... 112  
**Polizeistation Seligenstadt** ..... 0 6182 / 8 93 00  
**Giftnotruf** ..... 0 6131 / 192 40  
**Ärztlicher Notdienst** ..... 116 117  
**Zahnärztlicher Notdienst** ..... 018 05 / 60 70 11  
**Asklepios Klinik Seligenstadt** ..... 0 6182 / 83-0  
**Emma-Klinik Seligenstadt** ..... 0 6182 / 96 00  
**Klinikum Aschaffenburg** ..... 0 60 21 / 3 20  
**Klinikum Hanau** ..... 0 6181 / 2 96-0  
**Sana Klinikum Offenbach** ..... 0 69 / 8 40 50  
**Ketteler Krankenhaus Offenbach** ..... 0 69 / 8 50 50  
**Tierärztliche Klinik** ..... 0 6182 / 2 10 26  
**EVO-Störungsdienst Strom** ..... 08 00 / 80 60 30 30  
**ZWO-Störungsdienst Wasser** ..... 0 6106 / 6 99 50  
**Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht** .. 0178 / 4 88 80 90  
**Kartenverlust: Sperr-Notruf** ..... 116 116  
**Stadtverwaltung Seligenstadt** ..... 0 6182 / 87-0

**mein südhessen** **NOTDIENSTE** **29. April bis 5. Mai**

**29** **APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN**  
 Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 51 52

**30** **BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT**  
 Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02

**1** **TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN**  
 Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00

**2** **PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT**  
 Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

**3** **GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT**  
 Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67

**4** **ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG**  
 Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Telefon 41 91

**5** **SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN**  
 Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

## BLEIBEN SIE GESUND!

### 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

■■■■E■U■E■A■P■  
 SPINNENNETZBALSAM  
 WARTETACHOEAPIA  
 K■MARIOI■SONDERN  
 SILURIE■ESAUADEH  
 S■T■PFUSCHEN■SA  
 TAIGAASHDKRAUT  
 ABGOTTBPERONNT  
 UNITRWATENA■DNA  
 T■TLABORZ■ALLEIN  
 JUDAS■NHAUSARZT■  
 RAR■I■MAJASS■EG  
 M■BEWACHERU■ANNE  
 AVEWEHF■TAGETES  
 FLUSE■D■LEHENR■RA  
 U■DEGENL■PORE  
 KACHEL■N■MEGADIP  
 BUSHL■BALIERLDL  
 ES■DOKUECO■K■SEI  
 REFERENTH■WEGEN  
 BLASS■GMIMINLS  
 HIN■SMADIG■E■OBST  
 S■ZIVIL■KAISERUE  
 SPINROSENLOREBER  
 EDOLOW

ZUNFTMEISTER

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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](http://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 |                    |                         | Kinderbaustein    |                     | franz. Landschaft         |                     |                  |                      |               |                 |                  |                       |
| geländegängiges Motorrad |                     |                       |                          | 6                          |                        | Fischeier          | Versuchsraum            |                   |                     |                           |                     |                  | Gemüsepflanze        |               |                 |                  |                       |
|                          |                     |                       | stabil                   |                            | rus-sische Währung     |                    |                         |                   |                     | Substanz der Gene (engl.) |                     | ein Dreimaster   |                      |               |                 |                  |                       |
| Stadt auf Mallorca       |                     | ein Halogen           |                          |                            |                        |                    | Initialen Morgens-terns | kaufm.: heute     |                     |                           |                     |                  |                      |               |                 | franzö-sisch: wo |                       |
| beiliegend               |                     |                       | 10                       |                            | engl. Fürwort: er      | Pfeffer-gurke      |                         |                   |                     |                           |                     |                  |                      |               |                 |                  |                       |
|                          |                     | Schalk                |                          |                            |                        |                    |                         | Gibbon-affe       |                     |                           |                     | mit ... und Trug |                      |               |                 |                  |                       |
| Weltmacht                | 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

**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](http://www.wm-aw.de) Fa.

**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](mailto:info@mein-suedhessen.de)

**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)

## ▶ 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](http://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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://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](http://www.baeckerfinder.de) oder in der kostenlosen App Bäckerfinder.



Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

Foto: J. Schmitt

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

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Biebrer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 · [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Toman  
[beate.toman@rheinmainverlag.de](mailto:beate.toman@rheinmainverlag.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
Gesamtauflage: 708.445  
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.  
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0  
Anzeigen: Preisliste Nr. 34, gültig ab 1.2.2023.  
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.  
Redaktionschluss: 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.





## 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“, „Sau-mache“, „Fläschknapp“ und „Hoorische“ auf dem Speiseplan stehen.

Mehr unter  
[www.WANDERarena.com](http://www.WANDERarena.com)

Foto: Dominik Ketz, Pfälz Touristik e. V.

[www.rheinmainverlag.de](http://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](http://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