



DAHLER

Einladung zum Get-together – Wohnen im Park am 04.06.2023

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

Mehr erfahren:



Reise- vorbereitung

Tipps und Tricks für
einen entspannten Urlaub

Gut vorbereitet in den Urlaub starten. Unsere Tipps und Tricks finden
Sie auf Seite 2.

Foto: pixabay



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

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein MainVerlag



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

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





Auf den Bahamas ganz normal: Schweine im Meer. Foto: Forest Simon/unsplash

Tipps und Tricks für einen entspannten Urlaub

Reisevorbereitung

(DRM). Wer in den Urlaub fährt oder fliegt, muss vorab einiges organisieren. Für die einen ist die Reiseplanung purer Stress, während für andere der Urlaub bereits bei der Planung losgeht. Um Stress während der Reiseplanung und auch im Urlaub selbst zu vermeiden, gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks. Denn um Hektik und Stress im Urlaub erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist eine richtige Reiseplanung unabdingbar.

Budget und Reiseziel

Am besten startet man seine Reiseplanungen, indem man sich ein festes Reisebudget festlegt. Nach diesem Budget richtet sich die gesamte Planung. Anschließend sollte man sich festlegen, welche Art von Urlaub man verbringen möchte. Lieber in einem All-Inclusive-Hotel am Strand liegen oder aktiv einen Wanderurlaub in den Bergen verbringen? Oder viel lieber in eine aufregende Metropole am anderen Ende der Welt reisen? Wer sich für einen Urlaub passend zum Reisebudget entschieden hat, sollte sich nun an die Reiseplanung machen. Zu einer guten Reiseplanung gehört eine ausführliche Recherche. Es ist nur von Vorteil, sich über sein künftiges Reiseziel zu informieren. So erfährt man, wie die Wetterverhältnisse vor Ort sind, welche Sehenswürdigkeiten es gibt oder auch welche Gepflogenheiten das Land hat.

Versicherungen

Ob man verschiedene Auslandsversicherungen braucht, das muss jeder für sich selbst entscheiden und hängt natürlich auch stark davon ab, welche Reise man plant. Wenn man aber beruhigt und stressfrei im Ausland reisen möchte, sollte man Versicherungen für den Ernstfall abschließen. So kann man sich vor großen finanziellen Verlusten schützen. Besonders wichtig ist eine Auslandskrankenversicherung, denn wer im Urlaub krank wird oder einen Unfall hat, der bleibt ohne Versicherung häufig auf den Kosten sitzen. Innerhalb der Europäischen Union bezahlt die gesetzliche Krankenkasse einen Teil der im Ausland entstandenen Kosten für Arzt- und Krankheit. Allerdings kann dieser Anteil sehr gering ausfallen.

Reisepass

Wer einen Urlaub plant, sollte sich informieren, ob er einen Reisepass benötigt oder ob der Personalausweis reicht. Wer einen Reisepass braucht, sollte frühzeitig vor Reiseantritt daran denken, die Gültigkeit des Dokumentes zu überprüfen. Oftmals reicht es nicht aus, wenn der Pass für die Dauer des Auslandsaufenthaltes gültig ist. Zahlreiche Länder setzen bei der Einreise voraus, dass der Reisepass noch mehrere Monate über dem geplanten Ausreisetermin gültig sein muss.

Impfungen

Gerade bei Reisezielen in Afrika, Asien oder Mittel- und Südamerika sollte man vorab einen Arzt aufsuchen. Der Mediziner informiert darüber, welche Impfungen für die Reise notwendig sind. Da für einige Impfungen mehrere Termine nötig sind und es auch einige Zeit dauert, bis der Impfstoff seine Wirkung entfaltet, sollte man rechtzeitig vor Reisebeginn das Thema Impfungen in Angriff nehmen. Viele Krankenkassen bezahlen die von der Ständigen Impfkommision empfohlenen Impfungen teilweise oder sogar komplett.

Reisegepäck

Wer sich im Urlaub mit seinem Gepäck wohlfühlen möchte, der sollte ein wenig Zeit investieren und nach dem perfekten Reisebegleiter suchen. Auch hier kommt es ganz auf die Reiseart an. Wer eine längere Rucksack-Tour machen möchte, sollte sich intensiv online oder im Fachhandel mit Rucksäcken beschäftigen. Wer mit dem falschen Gepäck reist, für den kann der Urlaub schnell böse enden. Zudem sollte man unbedingt bei Flugreisen auf die Anforderungen der Airlines achten. Also, zum Beispiel wie groß und schwer darf das Check-In-Gepäck oder das Handgepäck sein. Wer erst am Flughafen merkt, dass das Gepäck zu schwer ist, der muss mit immensen Gebühren rechnen.

Also lieber vorher einen Blick auf die Internetseite der Airline werfen und sich viel Ärger und Geld ersparen.



Foto: Benjamin Voro/unsplash



Fenster austauschen

Wann lohnt es sich?

(DRM). Wer darüber nachdenkt, seine Fenster in der Wohnung oder im Haus erneuern zu lassen, der macht dies meist aus drei Gründen: Entweder sind die alten Fenster beschädigt oder sie werden den modernen Energiestandards nicht mehr gerecht oder sie gefallen schlicht und einfach nicht mehr. Die Bedeutung von Fenster wird allzu oft unterschätzt: Sie regulieren das Raumklima, sorgen für Sicherheit und Schutz vor Einbruch und schützen vor Sonneneinstrahlung und Außenlärm. Vor allem aber bringen sie viel Licht in unsere Wohnräume. Sind Fenster veraltet oder sogar beschädigt, kann viel Feuchtigkeit in den Innenraum gelangen und viel Wärme nach außen ziehen. Dies kann zu immensen Mehrkosten führen. Doch wann lohnt sich ein Austausch?

Fenster, die älter als 20 Jahre sind, besitzen eine nicht ganz so hohe Lebensdauer. Wer sich heute Fenster einbauen lässt, kann von einer Haltbarkeit von 40 bis 50 Jahre ausgehen. Ältere Fenster, die in den 80er oder 90er Jahren verbaut wur-

den, können natürlich immer noch grundlegend funktionstüchtig sein, entsprechen aber nicht mehr den heutigen Standards bezüglich Energieeffizienz, Wärmedämmung oder Einbruchschutz.

Fenster, die beschädigt sind, sollten in der Regel zügig ausgetauscht werden. Ob ein Fenster zum Beispiel noch richtig und dicht schließt, lässt sich ganz einfach testen. Einfach ein Teelicht ganz nah am Fensterrahmen aufstellen und auf die Flamme achten. Wenn diese flackert, ist das ein deutliches Zeichen, dass die Dichtung oder das ganze Fenster ersetzt werden sollte.

Beim Fensteraustausch sollte unbedingt auf den sogenannten „U-Wert“ geachtet werden. Laut der Energieeinsparverordnung (EnEV) dürfen neue Fenster einen U-Wert von 1,3 Watt pro Quadratmeter und Kelvin nicht überschreiten. Der U-Wert steht für den Dämmwert des Fensters. Je geringer der U-Wert, desto weniger Energie gibt das Fenster nach außen ab.

Foto: pexels/Eli Sommer

Das königliche Gemüse

Eine kurze Spargelgeschichte

(DRM). Die Spargelpflanze (*Asparagus*) ist in Europa, in Asien und in Afrika weit verbreitet. Die grüne Pflanze ist krautartig oder strauchartig. Am bekanntesten unter den über 200 Spargelarten ist der Gemüsespargel. Bei diesem kommt es aber weniger auf die Pflanze als auf ihren unterirdischen Jungtrieb an. Als Gemüse und Heilpflanze ist der Spargel schon seit über 5.000 Jahren bekannt. Bereits in China nutzte man ihn zur Heilung verschiedener Leiden. Über Ägypten kam der Spargel nach Europa, zunächst zu den Griechen und dann verbreitete er sich im Römischen Reich. Die Römer brachten den Spargelanbau über die Alpen auch nach Deutschland. Mit dem Niedergang des Römischen Reiches verschwand der Spargelanbau zunächst wieder und erblühte erst wieder im 16. Jahrhundert. Zu dieser Zeit galt das Gemüse als edle Delikatesse des Adels. Das bekannteste Spargelanbaugebiet ist Schrobenehausen. Dort wird seit ca. 1912 Spargel angebaut und es gibt dort sogar das Europäische Spargelmuseum. Für den Spargelanbau sind lockere, sandige Böden geeignet. Es dürfen nicht zu viele Steine in der Erde sein und es sollte keine Staunässe entstehen. Spargel kann sogar im eigenen Gemüsebeet gezogen werden. Beim Spargel unterscheidet man zwischen weißem Spargel, sogenanntem Bleichspargel, und grünem Spargel. Der grüne

Spargel geriet in Deutschland eine Zeit lang aus der Mode und wurde vom weißen Spargel fast gänzlich verdrängt. Dies hat sich in den letzten Jahren gewandelt, der grüne Spargel ist wieder sehr beliebt. Vor allem, weil er im Gegensatz zu den weißen Sorten nicht geschält werden muss. Spargel ist ein typisches Saison Gemüse und wird – je nach Anbaugebiet – zwischen März und Juni geerntet.

Rezept: Spargel mit Waldmeister-Hollandaise

Das Rezept kann je nach Vorliebe mit weißem und/oder grünem Spargel zubereitet werden. Den Spargel säubern, die holzigen Enden abschneiden und ggf. schälen und im Dampfgarer ca. 15 – 20 Minuten garen. Für die Waldmeister Hollandaise zunächst den Waldmeister für 20 Minuten in 150 ml trockenem Weißwein ziehen lassen und den Weißwein dann durch ein Sieb in ein Glas abfiltrieren. In einem Topf 120 g Butter schmelzen. In einer feuerfesten Glasschale 4 Eigelbe mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine Prise Zucker und den aromatisierten Wein hinzugeben. Die Mischung im Wasserbad aufschlagen und langsam die flüssige Butter dazu geben und unterrühren. Den gekochten Spargel mit der Sauce servieren und genießen.

Foto: pixabay





Der Möhneseesee

Das Westfälische Meer

(DRM). Mit einer Uferlänge von rund 40 Kilometern ist der Möhneseesee der größte See im Sauerland und ein bedeutendes Freizeitziel. Während der warmen Monate ist der See eine ideale Gelegenheit, um zu baden, oder verschiedene Wassersportarten auszuüben. Im Herbst eignet sich die Gegend wunderbar zum Wandern, wenn die Wälder um den See ihr prächtiges Farbenkleid anlegen. Dabei gibt es rund um den See noch einige Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Außerdem ist es ein bedeutendes Vogelschutzgebiet und ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel.

Lage

Der Möhneseesee liegt am Nordwestrand des Arnberger Walds. Er staut neben der Möhne auch die Heve auf. Im Norden liegt die Westfälische Bucht, mit Soest liegt hier auch die nächstgrößte Stadt. Nördlich des Möhnesees führt die B516 in Ost-West-Richtung vorbei und führt zur A44 bei Werl. Von der A46 bei Arnberg führt die B229 nach Norden bis nach Soest. Dabei überqueren zwei

Brücken den Stausee. Eine direkte Bahnanbindung gibt es nicht. Von Soest aus gibt es aber einen Busverkehr an den Möhneseesee.

Die Möhnetalsperre

Die Staumauer stammt aus dem Jahr 1912. Der Bau begann 1908, eingeweiht wurde die Staumauer 1913. Eigentümer der Talsperre ist der Ruhrverband, der seinerzeit die Wasserversorgung im Ruhrgebiet sichern sollte. Das Hauptbauwerk hat eine Höhe von 40 Metern, die Mauerkrone eine Länge von 650 Metern. Direkt an der Staumauer befindet sich eine Gedenkstelle für die Opfer der Möhnekatastrophe. Nach einem Alliierten Luftangriff auf das Bauwerk starben mindestens 1284 Menschen durch eine Flutwelle. Nur wenige Schritte daneben befindet sich die Tourist-Information und die Anlegestelle der Möhneseeschiffahrt.

Wandern um den Möhneseesee

Wer wandern möchte, der ist am Möhneseesee in der richtigen Ecke.

Im gesamten Einzugsgebiet stehen zahlreiche Wandererparkplätze zur Verfügung. In Völlinghausen lockt der Wildpark mit vielen heimischen Tieren und die Kanzelbrücke, während von Günnel aus das Naturschutzgebiet Hevearm & Hevesee erkundet werden kann. In Neuhaus bietet sich eine Wanderung entlang des Kyrrwaldes an. Vom Haarstrang fällt der Blick auf die Soester Börde. Die alten Bildstöcke entlang der vielen Feldwege sind bewundernswert und führen unter anderem zur Weidelandschaft Kleiberg, die auf ihrem weitläufigen Gelände halbwilde Pferde und Auerochsen beheimatet. Für geübte Füße bietet die Sauerland-Waldroute von Iserlohn vorbei an der Möhnetalsperre bis Marsberg 240 Kilometer Wandervergnügen.

Radeln nach Zahlen

Die rund 40km Uferlänge, dazu der Arnberger Wald. Rund um den See gibt es für jeden die richtige Fahrradrouten. Ob gemütlich mit der Familie den See entlang, oder sportlich die Höhenzüge des Sauerlands

erklimmen. Für die Radfahrer gibt es zwei einfache Möglichkeiten, sich zu bewegen. Entweder „Radeln nach Zahlen“, oder auf festen Routen. Dabei gibt es beim „Radeln nach Zahlen“ immer Knotenpunkte, von denen aus man einfach wieder den Weg zurückfindet, wenn die Anstrengungen zu groß werden. Besonders ist der Skulpturenradweg WEGMARKEN. Dieser führt vorbei an zwölf Kunstwerken, die im Rahmen eines Kunstprojekts angelegt wurden. Hier erfährt man vieles über die Geschichte der Möhnetalsperre. Aber auch Eisenbahnenthusiasten kommen auf ihre Kosten. Auf den Spuren der alten Möhnetalbahn verläuft heute der Möhnetalradweg. Dieser führt von der Quelle bis zur Mündung der Möhne in die Ruhr.

Tourist-Information

Informationen rund um den Möhneseesee findet man auf der Internetseite www.moenheseesee.de und telefonisch bei der Tourist-Information unter 02924 -981391.

Foto: Adrian Pescar/pixabay

Deutsche zögern

Bau und Modernisierung

(BHW). Krisen und steigende Zinsen vermiesen den Deutschen zu Jahresanfang beim Bauen, Kaufen und Modernisieren die gute Laune. Nur sechs Prozent der Befragten wollen im laufenden Jahr eine Immobilie erwerben, das hat eine repräsentative Umfrage der BHW Bausparkasse ermittelt. Noch 2012 hatten dies doppelt so viele Befragte – zwölf Prozent – angegeben. Auch die Modernisierungslust ist aktuell geringer als vor rund einer Dekade.

Wenn es um die Umsetzung ihrer Wohnwünsche geht, starten viele Deutsche mit Zweifeln in das Jahr 2023. Bei der Planung konkreter Erwerbsmaßnahmen sind nur die unter 40-Jährigen ähnlich aktiv wie 2012. Bei Sanierungen schieben die Deutschen Frust: Wollten vor gut zehn Jahren 28 Prozent die Energieeffizienz steigern, sind es 2023 nur 14 Prozent. 2012 hatten 37 Prozent der Befragten Komfort und Ausstattung auf der Agenda, heute 18 Prozent.

Spar-Realismus

Weniger als die Hälfte der Deutschen mit konkreten Vorhaben will Eigenkapital in die Finanzierung einbringen. Wer ein Altbauprojekt hat, braucht seltener Geld von einer Bank (25%) als diejenigen, die erwerben wollen (41%). Überraschend wenige haben Förderungen im Fokus (Neubau/Kauf 19%, Sanierung 26%). „Wir brauchen jetzt einen realistischen Blick auf die eigenen Wohnwünsche und Möglichkeiten, der aber auch die Chancen ausschöpft“, sagt Hennig Göbel, Vorstandsvorsitzender der BHW Bausparkasse. „Fällt die Entscheidung für die eigenen vier Wände oder eine Altbauerneuerung, sollte man frühzeitig mit der Kapitalbildung beginnen und Förderungen einbeziehen.“

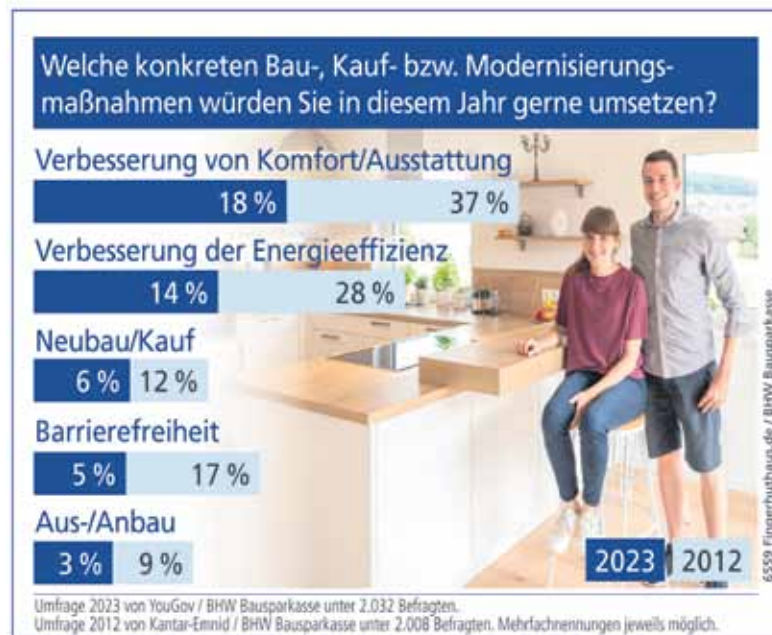
Eigenleistung und Gemeinschaft

Um den Bedarf an Fremdmitteln zu senken, gibt es weitere Optionen: 48 Prozent der Planenden wol-

len 2023 selber mitanpacken. Junge Leute unter 30 Jahren mit Altbauprojekten setzen darauf, dass ihnen Familie (16%) oder Arbeitgeber (18%) mit einem Darlehen unter die Arme greifen. Gemeinschaftsmaß-

nahmen sind nicht für alle Altersgruppen eine überzeugende Sparstrategie: 22 Prozent der Jungen ziehen diese Option in Erwägung, aber nur zwölf Prozent aller Befragten.

Foto: Fingerhuthaus.de/BHW



Die Motorradsaison hat begonnen

Und damit auch die Unfallzeit



(DRM/PM). Das nun endlich frühlingshafte Wetter lockt aber in den letzten Tag viele Motorradfahrer auf die Straße. Besonders zu Beginn der Motorradsaison lauern viele Gefahren – jedes Jahr ereignen sich schwere Unfälle. Oft sind es Autofahrer, die die Motorräder übersehen. Deshalb gilt: Der Schulterblick und blinken sind beim Spurwechsel ist unabdingbar. Egal ob Auto- oder Motorradfahrer, wer auf kurvigen Straßen fährt, muss unbedingt auf seiner eigenen Spur bleiben. Typische Verletzungen bei Motorradunfällen sind Knochenbrüche,

schwere Hautabschürfungen und Verletzungen der Nerven. Deshalb sollten Motorradfahrer geeignete Schutzkleidung tragen. Wichtig ist ebenfalls, dass die Protektoren richtig und fest sitzen und das Schuhwerk sollte die Knöchel schützen.

Bei Bewusstlosigkeit müssen Ersthelfer den Helm abnehmen

Er als Ersthelfer an eine Unfallstelle kommt, muss diese als erstes absichern. Dann ist es zwingend nötig, dass dem bewusstlosen Motorrad-

fahrer der Helm abgenommen wird, rät die Johanniter-Unfall-Hilfe. Nur so kann gewährleistet werden, dass eine Atemkontrolle erfolgen kann und der Verletzte nicht an Erbrochenem oder seinem eigenen Blut erstickt. Ist eine weitere Person am Unfallort, sollte sie assistieren, indem sie Hals und Kopf waagrecht hält. Anschließend sollte der Verunglückte nach der Atemkontrolle in die stabile Seitenlage gebracht werden, auch wenn er an der Wirbelsäule verletzt sein könnte. Auf keinen Fall darf vergessen werden, die 112 zu wählen. Wer so handelt, rettet Leben! Außerdem ist eine regelmäßige Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse unbedingt empfohlen!

Die wichtigsten Tipps der Johanniter-Unfall-Hilfe im Überblick

Für Motorradfahrer:

- Gewissenhafte Funktionsprüfung des Motorrads (z.B. Reifenluftdruck) zum Saisonstart

- Nie ohne komplette Schutzkleidung (auch für den Sozius) auf die Straße
- Kühlen Asphalt und dadurch verminderte Griffigkeit bei Kurvenfahrten bedenken
- Besonders auf Fahrbahnverschmutzung und Straßenschäden achten
- Auf kurvigen Strecken in der eigenen Spur bleiben

Für Autofahrer:

- Schulterblick vor dem Spurwechsel
- Vor dem Abbiegen und beim Spurwechsel frühzeitig blinken
- Lieber zweimal schauen: Motorräder sind schmal und werden oft übersehen
- Besonders vor dem Wenden, Ausscheren und Abbiegen auf überholende Motorräder achten
- Auf kurvigen Strecken in der eigenen Spur bleiben
- Erste-Hilfe-Kenntnisse durch einen Kurs auffrischen und üben

Foto: Frank Schemann

Rotary Club Offenbach Dreieich erhält Nachhaltigkeitspreis und spendet zugunsten der Naturengel

(PM). Am 13. Mai 2023 war Rotary Action Day. Wie bereits im Jahr 2022 führte der Rotary Club Offenbach Dreieich an diesem Tag eine Müllsammelaktion unter dem Motto „Müllsammeln in und um Heusenstamm – Rotary, Family und Friends“ durch. Unterstützt und begleitet wurde diese Aktion durch die Initiative der Naturengel in Heusenstamm. Rund 30 Teilnehmer sammelten in noch nicht einmal 2 Stunden 25 prall gefüllte Müllsäcke. Für dieses wertvolle Engagement im Bereich der Landschaftspflege vor Ort wurde der Rotary Club Offenbach Dreieich von seinem District mit einem mit EUR 666,66 dotierten Nachhaltigkeitspreis für vorbildliches rotarisches Engagement in der Öffentlichkeit ausgezeichnet. Den Preis runden die Rotarier auf EUR 2.000,00 auf und spenden diesen Betrag als Dankeschön für die Unterstützung und Wertschätzung an die Initiative der Naturengel in Heusenstamm.

Rotary Club Offenbach-Dreieich

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich wurde am 17. März 1970 gegründet. Seitdem engagiert sich der Club mit seinen aktuell 49 Mitgliedern unter anderem für gemeinnüt-

zige, überwiegend regionale, Projekte. Rotary ist ein weltweit sozial engagierteres Netzwerk. Allein in Deutschland gibt es über 1.000 Rotary Clubs mit insgesamt mehr als 55.000 Mitgliedern. Behutsamkeit

gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien steht für Rotarier an erster Stelle.

Fotos: RC Offenbach-Dreieich



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein MainVerlag



Tiere der Woche

Miezen sind zu jung

SELIGENSTADT (PM). Die Katzen, die bei uns in letzter Zeit eingezogen sind, sind alle noch zu jung und müssen noch bei ihrer Mama bleiben. Gerade letzte Woche konnten wir

eine Mama-Katze mit ihren 5 jungen Kitten einfangen. Die müssen jetzt erst einmal größer und von der Mama erzogen werden.

Foto: TSV



Fototermin nach dem Entflohen.

Digitale Gesundheitsanwendungen

ANZEIGE

Rauchfrei dank Handy-App

Krankenkassen übernehmen die Kosten auf Rezept

Für viele ist es eine Herausforderung, mit dem Rauchen aufzuhören. Gerade rund um den jährlichen Weltnicht-rauchertag, der diese Woche am 31. Mai stattfindet, suchen wieder zahlreiche Menschen nach einer Unterstützung für ihren Rauchstopp. Eine neue Hilfsmöglichkeit sind sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs).

DiGAs sind Gesundheits-Apps für das Smartphone, die von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden können. Das Besondere an ihnen: Durch die Zertifizierung als DiGA ist ihre Wirksamkeit mit wissenschaftlichen Studien gesichert. Die digitalen Helfer sind außerdem für Verbraucherinnen und Verbraucher mit Rezept kostenfrei.

DiGAs, die sich speziell an Raucherinnen und Raucher richten, unterstützen etwa durch virtuelle Zertifikate für rauchfreie Zeiten, individuell einstell-

bare Wunschlisten für das gesparte Geld sowie digitale Coachings. Zusätzlich enthalten diese Entwöhnungs-DiGAs, wie etwa Smoke Free, eine Übersicht über die nicht gerauchten Zigaretten sowie motivierende Aufgaben, um durchzuhalten. Durch diese digitale Unterstützung steigt die Wahrscheinlichkeit, dauerhaft rauchfrei zu sein, stark an.



VEREIN
für KREBSKranke und
CHRONISCH Kranke
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

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

Überfall, Verkehrsunfall110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst116 117
Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
Asklepios Klinik Seligenstadt0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach0 69 / 8 50 50
Tierärztliche Klinik0 6182 / 2 10 26
EVO-Störungsdienst Strom08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht ..0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt0 6182 / 87-0

mein südhessen **NOTDIENSTE** 27. Mai bis 2. Juni

27 SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84

28 FLORA-APOTHEKE FROSCHHAUSEN
Seligenstädter Straße 1, Telefon 82 62 5

29 ST.-KILIAN-APOTHEKE MAINFLINGEN
Brüder-Grimm-Straße 23, Telefon 8 21 95 00

30 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

31 GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67

1 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 61 06 / 7 27 67

2 GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Hamburger Straße 1, Tel. 0 61 06 / 7 20 40

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 20

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

BROSCHÜRE

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

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



Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotischen, 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

Haushaltsauflösungen
☎ 0173 - 8809632
Wolfgang Appel

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 Krokotischen, 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

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotischen, 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

Ich reinige und/oder repariere Ihre Dachrinne. Zuverlässig ☎ 0174 8386162

Freundliches Spielhallenpersonal in Rodgau gesucht. ☎ 0172-9016075 oder ☎ 0172-5770619

▶ Stellen

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

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

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Adler, Bauhaus, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Heikal Textil-Recycling, Hellweg, HIT, JYSK, LIDL, Malteser Hausnotruf, Netto, Norma, REWE, ROFU, Rossmann, Thomas Philipps, XXXLutz

ANZEIGE

Große Chance für Hobby-Autor:innen: Kindle Storyteller Award zeichnet die besten selbstverlegten Bücher aus

Viele Geschichten warten nur darauf, endlich eine breite Leserschaft zu erreichen: Wahr wird der Traum vom eigenen Buch ganz einfach mit Self-Publishing. Bereits zum neunten Mal feiert Amazon mit dem Kindle Storyteller Award die Kreativität, das Engagement und die Vielfalt der zahlreichen selbstverlegten Werke. Noch bis **31. August 2023** haben engagierte Schriftsteller:innen die Chance, ihre Self-Publishing-Bücher einzureichen.

Mitmachen lohnt sich: Auf den Gewinnertitel wartet ein Preisgeld von 15.000 Euro. Zudem erhalten alle drei Finalist:innen die Möglichkeit, ihr Buch auch als Audible Hörbuch zu veröffentlichen. Für Sachbücher, Biographien oder experimentelle Fiktion vergibt Amazon zusätzlich den mit 5.000 Euro dotierten Sonderpreis Kindle Storyteller X. Gerade die nicht traditionelle Belletristik steht für das vielfältige Angebot von Self-Publishing-Titeln.

Der Kindle Storyteller Award und der Sonderpreis werden von einer vierköpfigen, literarischen Fachjury vergeben: Darunter sind die erfolgreiche Self-Publishing- und Verlags-Autorin Anya Omah sowie die Buch-Podcasterin Roxanne „Roxy“ Grimm. Nach Ablauf des Einreichungszeitraums werden alle Titel gesichtet und die Nominierten bekannt gegeben, bevor im November 2023 die Gewinner:innen beider Auszeichnungen gekürt werden.

kindle storyteller
Deutscher Self Publishing Award

Die Teilnahmebedingungen sowie detaillierte Informationen gibt es unter:
www.amazon.de/storyteller

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

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
redaktion@mein-suedhessen.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: Vertriebs: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Preisliste Nr. 34, gültig ab 1.2.2023.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-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

Urlaub mit dem Rad

Das sollten Sie beachten

(MID/AK-O). Wie kann man die Urlaubsreise coronakonform absolvieren? Genau: mit dem Fahrrad, das viele Deutsche in der Pandemie wiederentdeckt haben. Eine Radreise in Corona-Zeiten könnte sich als optimale Urlaubsvariante entpuppen.

Wichtig: Wer erstmals eine Radreise unternimmt, sollte die Strecke vorher gut planen. Dazu gehört, sinnvolle Streckenabschnitte zu wählen und sich dabei nicht zu überschätzen. Wenn der Körper aufgrund der ungewohnten Strapazen schwächelt, sollte man unbedingt einen Tag pausieren. Auch die Art der Strecke ist nicht unwichtig: Ungeübte Radler sollten sich nur auf ausgeschilderten Radrouten bewegen und keine eigenen Wege suchen. Wer mit einem E-Bike unterwegs ist, sollte zudem genau schauen, wo es entlang der Route Ladestationen gibt. Wer eine Radreise plant, benötigt zunächst einmal ein passendes Rad, dessen Rahmen zur Körpergeometrie passt. Ein Lenker mit mehreren Griffmöglichkeiten hilft, einseitige Belastungen von Schultern und Handgelenken zu umgehen. Auch Fahrradhandschuhe sind sinnvoll. Ein Fahrradhelm ist zwar keine Pflicht, aber ebenfalls durchaus ratsam. Ein typischer Anfängerfehler sind zu viele Kleidungsstücke! In der Regel genügen eine Reservegarnitur sowie ein Satz regen- und winddichte Kleidung. Lieber zwischendurch waschen, das spart Volumen und Gewicht. Eine echte Radunterhose ohne Nähte sorgt für mehr Sitzkomfort. Wer mit Smartphone reist, kann auf Radtourenkarten verzichten und Navigations-Apps nutzen, mit denen man sich GPS-Daten der Strecke laden kann. Die lassen sich teilweise sogar offline nutzen. Wer sich auch in puncto Strom unabhängig machen will, kann mit einem Nabendynamo während der Fahrt das Handy laden. Darüber hinaus sollten ein sicheres Fahrradschloss, ein Ersatzschlauch, Luftpumpe, Flickzeug und passendes Werkzeug nicht fehlen. Wenn Sie für alles mit Ihren Packtaschen nicht auskommen, bietet sich ein Fahrradanhänger an.



Eine Urlaubsreise mit dem Fahrrad sollte gut vorbereitet werden.

Foto: Debeka/mid/ak-o

„Wir haben gut lachen,

denn bei der **Polsterwelt Schmidmeier** wurden wir bestens beraten.

Ganz persönlich und mit **viel Gespür für unsere Wünsche.**

Auch der Preis war für uns der günstigste. “



Sonderstudios in
Babenhausen und
Bad Soden-Salmünster



Erleben Sie das überzeugende Angebot:
Von Sondergrößen für kleine Räume, bis zu großen Wohnlandschaften!
Wählen Sie aus einer einzigartigen Stoff- und Lederauswahl.

Polstergarnituren

Fernsehsessel

Funktions-Sofas

Boxspring-Betten

Matratzen

Polsterwelt Schmidmeier

Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

63628 Bad Soden-Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof,
Tel: 06056-91670

Wir sind gerne für Sie da:

Mo. bis Fr. 10 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr
www.polsterwelt-schmidmeier.de

64832 Babenhausen

Aschaffener Str. 110,
an der B26, Tel. 06073-61750



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