

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

5. August 2023

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 29.823

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag



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



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Jill Wellington auf Pixabay

## Acht Tipps für ein nachhaltiges Leben

# Acht Tipps für ein nachhaltiges Leben



## 1. Einwegprodukte meiden

**(DRM).** Einwegprodukte landen nach einmaliger Benutzung, wie der Name schon sagt, im Müll. Wir verlieren jegliches Gefühl dafür, wie viel Müll bei uns eigentlich anfällt. Statistisch gesehen produziert jeder Mensch täglich 1,5 Kilo Müll.

Die gute Nachricht ist: Nichts ist austauschbarer als das Einwegprodukt! Mögliche Alternativen sind:

- Stoffserviette statt Papierserviette
- Waschbarer Putzklappen statt Küchenrolle
- Stofftaschentuch statt Papiertaschentuch
- Stoffbeutel statt Plastiktüte

Alle Einwegprodukte nun wegwerfen? Lieber nicht. Sie sind ja schon produziert, ihr nahes Ende ist vorgeplant.

## 2. Nachhaltig shoppen

Kleidung muntert auf. Neben ihrer Funktion drückt Kleidung die Persönlichkeit des Trägers aus, sie kann dich zu einem wandelnden Kunstwerk machen. Verliere deine Liebe zur Kleidung nicht, sei aber nicht so unbeständig. Heute kauft der Durchschnittsdeutsche 60 neue Kleidungsstücke – pro Jahr! Das ist irrsinnig viel. Mit folgenden Tipps, kann auch das Shoppen zukünftig nachhaltiger gestaltet werden.

- Kaufe nicht das, was die Modeindustrie gerade als besonders „in“ anbietet, sondern trage nur das, was dir auch wirklich steht und zu dir passt.
- Trage die Kleidung nicht nur eine Saison, sondern solange es geht. Repariere kaputte Kleidung.
- Wenn du etwas Neues kaufst, achte auf nachhaltige Labels. Diese kann man besser an Zertifikaten und Siegeln wie z. B. GOTS erkennen.
- Da in unserer heutigen Zeit, die

meiste Kleidung eh nicht mehr abgetragen wird, schau doch mal in einen Second Hand Laden. Dort kannst du tolle Klamotten zu günstigen Preisen finden. Flohmärkte sind auch eine gute Möglichkeit, um Schnäppchen zu finden.

## 3. Saisonal und regional essen

Spargel aus Afrika? Frische Erdbeeren im Dezember? Es ist nicht nachhaltig, jederzeit Zugang zu allen Arten von Rohstoffen zu fordern. Lerne, auch beim Essverhalten Sehnsucht zu haben und den einzigartigen Geschmack der Jahreszeiten zu schätzen. Daher unser Tipp: Iss saisonal und regional!

Dies bedeutet, Gemüse und Obst zu kaufen, das aus deinem Land kommt, in deinem Klima gewachsen ist und das gerade reif ist und geerntet wurde!

Für eine regionale Ernährung sprechen z.B. kurze Transportwege und unschlagbare Frische. Saisonal und regional angebaute Produkte bezieht man am besten auf den Bauern- und Wochenmärkten sowie von Hofläden in der Region.

## 4. Keinen Abfall in der Natur hinterlassen

Besonders Wälder und Seen sind häufig übersät von dort zurückgelassenem Müll. Lasse deinen Müll, um das zu verhindern nirgendwo liegen. Wenn du keinen öffentlichen Mülleimer findest, nimm deinen Abfall mit nach Hause und entsorge ihn in deiner eigenen Mülltonne.

Außerdem kannst du als gutes Vorbild vorangehen, indem du, beispielsweise beim Spaziergang, täglich zwei bis drei Stück Müll aufsammlst und wegwirfst. Zudem solltest du auch die Menschen in

deinem Umfeld auf diese Thematik aufmerksam machen. Dein Engagement für Klima und Umwelt kann effektiver sein, wenn du Gleichgesinnte suchst. Es ist leichter, die Welt in einer Gruppe zu verbessern.

## 5. Gebrauchten Dingen ein zweites Leben schenken

Um unsere Dinge herzustellen, sind Energie und natürliche Ressourcen nötig. Klima, Umwelt und auch dein Geldbeutel profitieren davon, wenn man Dinge nicht wegwirft, sondern ihnen eine zweite Chance gibt. Egal ob Kleidung, Möbel, Geschirr oder Spielsachen - in Sozialkaufhäusern, auf Flohmärkten oder online kann man Dingen ein zweites Leben schenken.

## 6. Spülmittel selbst herstellen

Viele Inhaltsstoffe in käuflichen Reinigungsmitteln sind bedenklich bis umweltschädlich. Außerdem fällt durch die Kunststoffverpackung viel Müll an. Selbstgemachte Alternativen sind besser für die Umwelt, schonen die Ressourcen und sind billiger.

Für das Spülmittel benötigt man folgende Dinge:

- 2 TL Soda
- 1 TL Natron
- ½ TL Zitronensäure
- 500 ml Wasser

Soda, Natron, Zitronensäure mischen. Vorsichtig Wasser hinzugeben. In ein Spülmittelbehälter füllen. Am Anfang ist es ungewöhnlich, mit diesem Spülmittel das Geschirr zu reinigen, da es nicht schäumt. Es ist nicht so aggressiv wie manch ein anderes Spülmittel, funktioniert dennoch sehr gut.

## 7. Alternative Fortbewegungsmittel nutzen

Autos stehen im Schnitt 23 von 24 Stunden ungenutzt herum. Die Produktion eines Autos verbraucht Unmengen an Rohstoffen und Energie. Dazu kommen noch Baustoffe und Landschaftsverbrauch für Garagen und Parkplätze.

Mit einer Kombination aus öffentlichen Verkehrsmitteln, Fahrrad und Carsharing bleibt man flexibel, verbessert seinen ökologischen Fußabdruck immens und spart sogar noch Geld. Durch das Fahrrad bewegen wir uns zudem an der frischen Luft. In Bus und Bahn kann man auch mal relaxen oder abschalten – eine Gnade in unserer schnellen Zeit.

## 8. Weniger Lebensmittelverschwendung

Die weltweiten Ressourcen schwinden, während wir gleichzeitig 35 Prozent aller Nahrung, die wir kaufen, wegwerfen.

• Besser planen: Schreiben einen Einkaufszettel, um den Überblick zu behalten.

• Besser lagern: In der Küche werfen wir am meisten weg. Doch mit der richtigen Lagerung lassen sich Lebensmittel vor der Tonne bewahren. Zur Grundausstattung gehören verschließbare Dosen, Bienenwachstücher, Obstschalen und ein Brotkasten.

• Besser essen: Die richtige Menge beim Kochen ist Erfahrungssache. Wichtige Helfer sind z.B. Kochbücher oder Kochcommunitys im Internet.

Fotos: Hans auf Pixabay





Foto: pexels-ella-olsson

## Meal-Prep: So klappt gesundes Vorkochen

**(DRM).** Wer seine Mahlzeiten schon im Voraus plant, der spart Zeit, Nerven und Geld. Meal-Prep ist die Abkürzung für die englische Phrase „meal preparation“ und bedeutet übersetzt so viel wie das Vorbereiten von Essen. Eigentlich ist das ein alter Hut, der aber derzeit voll im Trend liegt. Heute steht beim Meal-Prep nicht die Resteverwertung vom Vortag im Mittelpunkt, sondern eine gesunde Ernährung. Denn vor allem im Arbeitsalltag ist es nicht immer einfach, sich ausgewogen zu ernähren. Wie schnell greift man, wenn es mal wieder stressig wird, zu Fast-food. Doch für wen eignet sich Meal Prep? Meal Prep kommt all denjenigen zugute, die gerne nach dem sogenannten „Clean Eating Prinzip“ leben möchten – also selbst bestimmen wollen, was sie wann essen. Nicht jeder wird damit glücklich werden, denn Meal Prep bedeutet natürlich auch immer, Planung und Arbeitsaufwand. Für all diejenigen,

die es dennoch einmal ausprobieren möchten, haben wir ein paar Tipps und Tricks, wie Meal Prep gut funktionieren kann.

### 1. Einkaufsliste erstellen

Um nicht planlos am Sonntagabend vor dem Herd zu stehen, sollte mal sich vorab Gedanken machen, welche Gerichte man kochen möchte. Im Internet lassen sich mittlerweile auf unzähligen Seiten leckere, gesunde und schnelle Meal-Prep-Rezepte finden. Anschließend sollte man sich alle benötigten Zutaten auf einer Einkaufsliste zusammenschreiben, um zielorientiert einkaufen zu gehen. Nicht vergessen: Niemals hungrig einkaufen gehen!

### 2. Einfach Rezepte auswählen

Für den Anfang macht es Sinn, sich einfache Gerichte für das Meal-Prep herauszusuchen. Unkomplizierte

Rezepte mit Nudeln, Reis und Gemüse eignen sich hervorragend und schmecken auch ein paar Tage später noch sehr lecker. Besonders lecker sind vor allem auch im Sommer leichte Salate.

### 3. Nicht zu viele Gerichte auf einmal kochen

Wer vorausschauend geplant hat, hat es nun definitiv leichter am Herd. Für den Anfang sollte man sich auf ein Rezept konzentrieren und davon, zum Beispiel zwei bis drei Portionen, vorkochen. Der Vorteil: Man muss nur einmal aufräumen. Denn wenn wir ehrlich sind, nervt beim Kochen vor allem das Aufräumen danach.

### 4. Das richtige Gefäß

Wenn das Essen fertiggekocht ist, füllt man die Mahlzeiten als fertige Portionen in passende Behälter. Diese sollten vor allem gut

schließen, damit unterwegs nichts auslaufen kann. Dafür eignen sich hervorragend Schüsseln mit Deckel oder Einmachgläser. Wer sich für einen Salat entschieden hat, sollte das Dressing auf jeden Fall separat abfüllen, dann ist dieser am nächsten Tag noch genauso knackig und frisch.

Grafik: YM





## Camping – Der Traum vom Urlaub in freier Natur

(DRM). Das prasselnde Lagerfeuer am Abend unter einem sternklaren Himmel. Im Hintergrund die Klänge einer Gitarre. Hach, wer kennt eine solche Szene nicht aus dem ein oder anderen Film. Für viele Naturverbundenen Urlauber ist diese Szene wohl der Inbegriff eines perfekten Campingurlaubs. Damit der Urlaub in freier Natur so perfekt wie möglich wird, kann man im Vorfeld einiges dafür vorbereiten.

### Die richtige Umgebung

Ein perfekter Campingurlaub kann für jeden etwas anderes bedeuten. Während sich der eine absolute Ruhe inmitten möglichst unberührter Natur wünscht, möchte der andere zumindest ein Mindestmaß an Annehmlichkeiten. Deshalb sollte man seinen Urlaubsort mit Bedacht wählen und sich vorher auch informieren, ob das Campen dort überhaupt erlaubt ist.

Gleiches gilt für offenes Feuer. Das ist erstens nicht überall und nicht zu jeder Jahreszeit möglich. Bei der Wahl der richtigen Umgebung solltest du auch darüber nachdenken, ob du in deinem Urlaub aktiv werden möchtest. Je nachdem ob Wandern, Angeln, Schwimmen, Kanufahren oder die Natur erkunden auf der Liste steht, sollten zur Vorbereitung Informationen über Wanderwege, Seen oder andere Sehenswürdigkeiten in der Umgebung eingeholt werden.

einen Angelschein und eine Erlaubnis voraus. Und selbst dann ist das Anglerglück nicht gewiss. Wer seine Zeit fernab der nächsten Einkaufsmöglichkeit verbringen möchte, sollte ausreichend Nahrung, Wasser und Snacks dabei haben. Campingnahrung sollte einfach zuzubereiten sein und nicht viel Kühlung erfordern.

### Spielt das Wetter mit?

Der schönste Urlaub in der Natur kann aber auch schnell ins Wasser fallen, wenn das Wetter nicht mitspielt. Dauerregen und kühle Temperaturen verderben schnell das Campingvergnügen. Die richtige Kleidung verhindert zumindest ein Durchweichen bis auf die Knochen. Letztendlich liegt der Schlüssel zu einem perfekten Campingtrip darin, die Planung im Voraus zu erledigen, sich gut vorzubereiten, den Moment zu genießen, dem Alltagsstress zu entfliehen und die Natur in vollen Zügen zu genießen – das ein oder andere Mini-Abenteuer inklusive.

Übrigens: Wenn es etwas mehr Luxus sein darf, dann könnte sich für den ein oder anderen Naturfan auch Glamping anbieten. Genauso Urlaub mitten in der Natur - im besten Fall mit Lagerfeuer, Sternenhimmel und Gitarre – auf jeden Fall mit der ein oder anderen Annehmlichkeit die man auch aus dem Urlaub im Hotel kennt.

Foto: Pexels auf Pixabay

ANZEIGE

## Deine Gürtelrose-Erfahrung

### Kunstwettbewerb mit prominenter Unterstützung

Brennend oder stechend, punktgenau oder flächig: Schmerz fühlt sich für jeden anders an – und lässt sich oft nur schwer mit Worten beschreiben. Das Gesundheitsunternehmen GSK hat deshalb gemeinsam mit Partnern wie der Deutschen Schmerzliga den Kunstwettbewerb „Deine Gürtelrose-Erfahrung“ ins Leben gerufen. Betroffene können dabei ihr persönliches Erleben der schmerzhaften Krankheit individuell zum Ausdruck bringen.

**Jeder Dritte ist betroffen**

Gürtelrose wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst, das nach einer Windpocken-Erkrankung im Körper verbleibt. In Deutschland betrifft dies mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen. Wird mit zunehmendem Alter das Immunsystem schwächer, steigt das Risiko für eine Reaktivierung des Virus an. Gürtelrose bricht bei 1 von 3 Menschen im Laufe des Lebens aus.



**In der Jury:  
Friedrich von Thun**

Schauspieler Friedrich von Thun hat die schmerzhafteste Erkrankung bei zwei engen Familienmitgliedern miterlebt und war sich lange nicht bewusst, dass auch er zur Risikogruppe gehört: „Ich rate deshalb dazu, das Thema beim Hausarzt anzusprechen und sich gut zu informieren!“ Zudem unterstützt er als prominentes Jury-Mitglied den Kunstwettbewerb. Weitere Infos sowie Einreichungen unter: [www.deine-guertelrose-erfahrung.de](http://www.deine-guertelrose-erfahrung.de)

NP-DE-HZU-ADVR-230135 07/2023

### Das richtige Equipment

Wer auf seinem Trip nicht an das richtige Equipment gedacht hat, kann eigentlich direkt wieder nach Hause fahren. Denn dann könnte sich der Traum vom Urlaub in der freien Natur auch schnell zum Albtraum wandeln. Deshalb lieber einmal mehr überprüfen, ob Zelt, Schlafsäcke, Isomatten, Kochtensilien, Campingstühle und die Kühlbox bereitstehen. Aber auch Kleinigkeiten wie Streichhölzer, Taschenlampen, Sonnenschutz, Insektenschutz und ein Erste-Hilfe-Set müssen ins Gepäck. Auch eine Karte der Umgebung und eine Powerbank, um das Mobiltelefon im Notfall zu laden sind hilfreich. Auch über die Verpflegung sollte im Vorfeld nachgedacht werden. Ist ein See in der Nähe, besteht natürlich die Möglichkeit zu fischen. Das setzt allerdings das nötige Knowhow sowie vielerorts

## Christliche Gemeinde – eine Protestgemeinschaft?

*Römer 12, 11a:  
Seid nicht träge in dem,  
was ihr tun sollt...*

Neue Protestformen beschäftigen uns seit geraumer Zeit: Jugendliche verlassen den verpflichtenden Schulunterricht, um auf der Straße zu demonstrieren. Andere kleben sich an Asphalt fest oder an der weltberühmten Sixtinischen Madonna von Raffael. Suppe landet auf dem Schutzglas eines van Gogh. Es könnte scheinen, als knüpften junge Menschen an prophetische Protestaktionen an: Die Bibel erzählt, im 8. Jahrhundert v. Chr. sei Jesaja drei Jahre lang nackt und barfuß gegangen – für menschenwürdige Lebensbedingungen und aus Protest gegen eine Politik, von der er befürchtete, sie werde eine Gewalt-

teskalation herbeiführen. Heute würde er damit hinter Gittern landen oder in einer psychiatrischen Einrichtung. Protest: Das geht zurück auf das lateinische protestari: ‚öffentlich bezeugen‘. Zweifellos ein Bestandteil christlichen Glaubens, öffentlich zu bezeugen, wofür man steht. Die christliche Gemeinde, so hieß es in einer öffentlichen theologischen Debatte, sei aber schon in ihren Grundsätzen „Protestgemeinschaft“, auch ohne Klebeaktion oder Demonstration von Nackten. Jede Gemeindegemeinschaft sei ein Protest gegen Vereinzelung von Menschen, jede Predigt ein Appell, dass wir nicht allein sind auf der Welt und eine Berufung und Verantwortung haben. Vor allem aber zeigt sich christliche Protestkultur darin, dass Christen gegen die

Macht des Todes leben. Der Theologe Christoph Blumhardt formuliert überdeutlich: Christen sind ‚Protestleute gegen den Tod‘. Schon der Sonntag ist Zeichen eines Protests, steht er doch für ein Aussetzen von Profit- und Gewinnkultur, für eine Unterbrechung von Leistung und Kapitalinteressen. Christen sind hineingerufen in eine Protestbewegung, in der Menschen in einer Welt von Vereinzelung und Konkurrenz zu Geschwistern werden. Da stehen die Schwächsten im Zentrum und alles, was es an Menschlichkeit und Lebensgrundlagen zu schützen gilt. Am Sonntag, dem Protesttag der Woche, feiern engagierte, lebensbejahende „Protestleute“ das von Gott geschenkte Leben und „bezeugen es öffentlich“: Eine Protestgemeinschaft.

Foto: privat



Susanne Lenz  
Pfarrerin der Ev.-ref.  
Buchenbuschgemeinde Neu-Isenburg  
und der Ev. Erasmus-Alberus-  
Gemeinde Dreieich

## Was bringt uns Virtual Reality?



Foto: Thomas Meier auf Pixabay

(DRM). Virtual Reality (VR) bzw. die Virtuelle Realität hat das Potenzial, die Art und Weise, wie wir mit der digitalen Welt interagieren zu revolutionieren. Was bringt uns Virtual Reality für die Zukunft? Eine Künstliche Wirklichkeit, erschaffen durch eine spezielle Hard- oder Software, die uns Möglichkeiten eröffnet, die in der Realität für den ein oder anderen so nicht möglich wären – das ist VR. Neu ist der Ansatz nicht, denn geprägt wurde der Begriff bereits 1982 von Autor Damien

Broderick in seinem SF-Roman The Judas Mandala. Bereits seit einigen Jahren ist VR nun in der Realität angekommen. Erste VR-Brillen waren vor allem für Technik-Geeks interessant. Nachdem der Hype um VR dann wieder etwas abflachte, ist das Thema nun wieder mehr von Interesse. Verantwortlich dafür sind auch große Technologieunternehmen wie Apple oder Google, die natürlich immer weiter am Ausbau der VR-Möglichkeiten arbeiten. Einsatzmöglichkeiten für VR gibt

es genug. Zum Beispiel im Bereich Unterhaltung. Virtuelle Spiele, Filme, Konzerte und Sportveranstaltungen. Durch VR können Nutzer in eine vollständig neue Welt eintauchen und die Realität um sich herum vergessen. Oder wie wäre es mit einer virtuellen Reise? VR ermöglicht es den Menschen, virtuell an weit entfernte Orte zu reisen, ohne physisch dorthin zu gehen und auch Reisebeschränkungen und Kosten spielen keine Rolle.

### Interaktiv Lernen und Zusammenarbeiten

VR bietet die Möglichkeit ein interaktives Lernumfeld zu schaffen, in dem Benutzer Fähigkeiten trainieren und simulieren können. Von der medizinischen Ausbildung über das Flugtraining bis hin zur beruflichen Weiterbildung können komplexe Szenarien realitätsnah dargestellt werden, um effektives Lernen zu ermöglichen. In einer zunehmend globalisierten Welt ermöglicht VR die Zusammenarbeit über große Entfernungen hinweg, nicht nur via Videotelefonie, sondern direkt in virtuellen Büros oder Besprechungsräumen. Dies kann die Produktivität steigern und Reisekosten reduzieren.

### Virtuelle soziale Interaktion

Mit VR können Menschen virtuell miteinander interagieren und kommunizieren und ein Gefühl der Präsenz und Verbundenheit schaffen, selbst wenn die Teilnehmer physisch voneinander getrennt sind, etwa weil sie weit voneinander entfernt leben. Virtual Reality bietet viele Möglichkeiten. Allerdings sind diese stark von der technologischen Entwicklung, der Verfügbarkeit erschwinglicher VR-Systeme und der Akzeptanz durch die Gesellschaft abhängig. Die Zukunft von VR könnte noch viele weitere spannende mit sich bringen, die wir uns heute vielleicht noch nicht einmal vorstellen können.

# Drinks für den perfekten Sommerabend

(DRM). Fashion, Beauty oder Food – alljährlich gibt es neue Trends, an denen wir uns erfreuen können. Gleiches gilt natürlich auch in Sachen Drinks – genauer gesagt Sommerdrinks. Egal ob mit oder ohne Alkohol, super gesund oder eher doch sündhaft süß – das Spektrum ist genauso groß, wie die Geschmäcker selbst. Bei all der Vielfalt haben jedoch alle Getränke eines gemeinsam: Sie sind unglaublich köstlich und gleichzeitig erfrischend.

Bereits seit Jahren gilt Aperol Spritz in Deutschland als der Sommerdrink schlechthin und auch 2023 prägt das orangene Kultgetränk das Bild in zahlreichen Cafés, Bars und Restaurants. Dabei gibt es mittlerweile viele alternativen, um den Sommer entsprechend zu genießen. Welche Drinks gerade in aller Munde sind, verraten wir hier. Vielleicht ist der ein oder andere für euren nächsten Sommerabend dabei.

## 1. Limoncello Spritz

Gerade eben war noch die Rede vom allseits beliebten Aperol Spritz. Dieser räumt in diesem Jahr vielerorts das Feld für den ebenso leckeren und erfrischenden Limoncello Spritz. Der ideale und gut ausbalancierte Mix aus italienischem Zitronenlikör und prickelndem Prosecco lässt Genießer auch in Deutschland recht schnell vom Italienurlaub träumen. Der Sonnenuntergang unter Zitronenbäumen an der Amalfi Küste lässt grüßen.

### Zutaten für ein Glas:

- 40 ml Limoncello
- 125 ml Prosecco
- Mineralwasser
- Zitronenzeste
- Minze
- Eiswürfel

### Und so geht's:

3-4 große Eiswürfel in ein Glas geben und dann mit 40 ml Limoncello,



Egal ob mit oder ohne Alkohol, super gesund oder eher doch sündhaft süß – das Spektrum ist genauso groß, wie die Geschmäcker selbst.

## 2. Sarti Spritz

Der Sarti Spritz ist das wohl beliebteste Sommergetränk 2023 und das, obwohl es sich dabei ähnlich wie beim Aperol, Hugo oder Lillet Wild Berry zunächst ebenfalls um ein klassisches Spritz-Getränk handelt. Hauptbestandteil ist neben Prosecco der namensgebende Sarti Rosa, ein fruchtiger Aperitif aus Italien, der die Geschmacksrichtungen Blutorange, Mango und Passionsfrucht vereint – die perfekte Kombination für den Sommer.

### Zutaten für ein Glas:

- 6 cl Sarti Rosa
- 9 cl Prosecco
- Limette
- Mineralwasser
- Eiswürfel

### Und so geht's:

3-4 große Eiswürfel in ein Glas (am besten ein bauchiges Weinglas) geben und anschließend mit Sarti Rosa, Prosecco und etwas Mineralwasser auffüllen. Zum Schluss zwei Limettenscheiben dazugeben und eiskalt genießen.

## 3. Kombucha

Kombucha ist zurzeit in aller Munde. Und zwar nicht ohne Grund. Schließlich ist das Teegetränk unheimlich gesund und dazu im Sommer auch noch sehr erfrischend. Das fermentierte Erfrischungsgetränk schmeckt fruchtig und tut unserem Körper gut. Das Beste: Wer Kombucha probieren möchte, kann ihn fertig kaufen oder mit Wasser, Tee, Zucker und Kombucha Pilzen ganz einfach selber machen.

### Zutaten für ein Glas:

- 1/2 geschältes Ingwerstück daumengroß
- 250 ml Kombucha deiner Wahl
- 1/2 EL Limettensaft frisch gepresst
- 1/2 EL Zitronensaft frisch gepresst
- 1,5 EL Minze fein geschnitten
- 0,25 TL Nelkenpulver
- Eiswürfel zum Auffüllen

### Und so geht's:

Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden und in das Glas geben. Das Glas bis zu Hälfte mit Eis auffüllen, Limetten- und Zitronensaft, Nelkenpulver und Minze dazugeben. Alles kräftig mit einem Shaker mixen. Abschließend den Kombucha dazu gießen und nochmals kurz mixen. Mit einem Minzstängel & einer Limettenscheibe garnieren.

## Tiere der Woche



### Garvin

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

**HTB (PM).** Garvin ist ein sehr lieber Hund, zuhause ruhig und verschmust. Draußen ist er sehr aktiv, braucht viel Bewegung und Auslastung. Er ist verträglich mit anderen

Hunden. Katzen sollten nicht in seinem neuen Zuhause sein. Garvin ist 8 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 14 kg, er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter **Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.**  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) • Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838.

## Gesucht: ein neues Zuhause für Elka

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

**SELIGENSTADT (PM).** Elka wird z.Zt. bestens auf ihr neues Leben vorbereitet, geht gut an der Leine, kennt Autofahren, lernt alleine zu bleiben, verträgt sich mit allen Hunden und auch Katzen. Sie ist kinderlieb, superfreundlich und aufgeschlossen, kurzum der perfekte Familienhund!! Geimpft, entwurmt sowie

gechippt - und bereit zum Umzug!! Wer möchte dieser hübschen Hündin ein Zuhause geben? Elka ist kniehoch und wiegt 16 kg. Um mehr über Elka zu erfahren und sie näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Fotos: TSV



## „Dream Team“ für Anfänger

Meerschweinchen in Not e.V.

**KELSTERBACH (PM).** Kate (oben), Zwicki (Mitte) und Snowman (unten) sind ein echtes Dream Team! Alle drei sind etwa 1,5 Jahre alt, verstehen sich prima und sind handzahn. Für ein Stück Gurke schauen sie sich auch fremde Menschen gerne mal aus der Nähe an – damit wären sie auch für Menschen geeignet, die mit der Meerschweinchenhaltung beginnen wollen oder noch nicht so viel Erfahrung mit Meerschweinchen haben.

Kate, Zwicki und Snowman freuen sich schon darauf, bald ihre neuen Menschen kennenzulernen! Neben einem großzügigen Gehege zum gemeinsamen Herumtoben wünschen sie sich im neuen Heim viel Gurke, leckeres Heu und kuschelige Plätzchen zum Ausruhen. Interessierte können unter [vermittlung@meerschweinchen-in-not.de](mailto:vermittlung@meerschweinchen-in-not.de) Kontakt zum Verein Meerschweinchen in Not e.V. aufnehmen. Telefonisch sind die Ehrenamtlichen des Vereins erreichbar unter 0152-06352625 (gerne auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten).

Fotos: TSV



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

120 km Draht und Gitter  
 1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT  
 WEISSBÄCKER**

**ZÄUNE • GITTER • TORE**

**Draht-Weissbäcker KG**

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

[www.draht-weissbaecker.de](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

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

# Biererlebnis Obermain-Jura

Hopfen und Malz in vielen Varianten prägen die reizvolle oberfränkische Region

(DJD-K). Barocke Baudenkmäler wie Kloster Banz oder die Basilika Vierzehnheiligen und die felsige Topografie machen die Region Obermain-Jura zu einem besonderen Flecken Erde. Und eine weitere Facette prägt Land und Leute: das Bier. Dem Gerstensaft begegnet man hier auf Schritt und Tritt. Meist sind es kleine Betriebe, die sich der Herstellung widmen, die Vielfalt an Geschmack und Sorten ist groß. Eine Brauereiwanderung führt durch die Täler von Main, Lauter oder Itz und auf die Höhen von Staffelberg und Co. - in Verbindung mit so manchem Brauereibesuch. Wer von allen elf Brauereien in Bad Staffelstein einen Stempel erhalten hat, darf sich sein Bierdiplom abholen. Brauereitourne gibt es aber auch für Radler, man findet sie unter [www.bad-staffelstein.de](http://www.bad-staffelstein.de) oder auf dem Routenplaner-Portal Komoot.



Erst die Bewegung, dann das Bier. Die Einkehr in einer Brauerei ist ein gelungener Abschluss einer Bierwanderung.

Foto: djd-k/Tourismusregion Obermain-Jura/Angela Francisca Endress

## Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen  
der KW 30

■■■■C■■R■■P■■E■■■A■■S■■■  
 NACHBOHREN■GOL■IATH  
 ■Z■■E■■HENNA■W■■L■INSE  
 BUEFFEL■N■WEL■S■AHN  
 GROS■I■■BEG■IN■NEN■IR  
 ■Z■■T■■S■■A■■I■■ENT■■I■■UR■I  
 ■S■■AN■IEREN■Z■■ST■UNT■  
 SIEDEN■T■■T■■IMES■T■■I  
 ■GN■■G■■BELAG■M■■URAN  
 ■M■■KEVIN■G■■MITTELS  
 NATAL■E■■SAGO■SOU■G  
 ■B■■AN■HEUERN■P■■DE  
 ABRISS■E■■IS■G■■FICUS  
 ■E■■IN■ZIG■M■■MAGIE■EA  
 ANSE■M■■SAGEN■K■■GSM  
 ■ZI■■MOSES■M■■ATHLET  
 ■OKTAV■M■■NOETIGEN■  
 ■ILO■■R■■HEIA■MTV■IS  
 ■■■SCHELLEN■L■ENCHELO  
 ■LEO■EPE■H■■FENCHEL  
 CURRY■T■■PELLE■K■■IO  
 ■S■■G■■IASON■I■■DEAR■  
 ■ABHANG■T■■ACKERBAU  
 ■KRU■■KONTRA■HIN■TV  
 ■ARMBAND

VORSITZENDER

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

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





# Anzeigen | Markt

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

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

**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

**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

**Frau Danna sucht:** Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck. Suche Lampen, Perrücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

**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)

**Haushaltsauflösungen**  
☎ 0173 - 8809632  
Wolfgang Appel

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

## KFZ BAR ANKAUF Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.

**Alles anbieten!**

(Baujahr, Km, Zustand egal).

**Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.**

**06158 - 6086988**

**0173 - 3087449**

## Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.

Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.

**24 Stunden erreichbar!**

**06157/ 9168006**

**0177/ 31 05303**

## SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise. Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

**0151/ 7187 2306**

**06258/5089921**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

## Stellen

**Kroatische Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

# Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Bauzentrum  
Andre&Oestreicher, Easy Apotheke,  
Globus, HIT, JYSK, LIDL, Möbel Kempf,  
Netto, Norma, Rossmann, Thomas Philipps

# salelocal.de

Partner des



## WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

# 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)

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
Gesamtauflage: 706.184

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, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0  
Anzeigen: Gesamtpreislise Nr. 36, gültig ab 1. Juli 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 Werbebotsaufkleber 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

# ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20  
[info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)

Eröffnung der ENTEGA-Schnellladesäule in Groß-Umstadt.  
 Von links nach rechts: Siegfried Freihaut (ehemals Energiebeauftragter der Stadt Groß-Umstadt), Tim Tolksdorf (ENTEKA, Regionalmanagement) und Bürgermeister René Kirch.



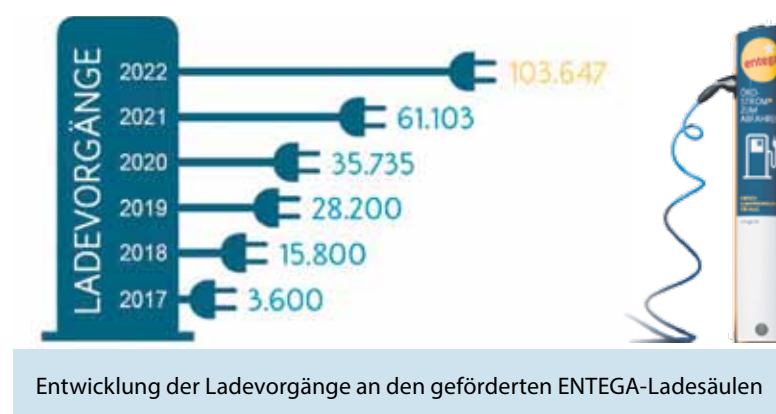
## Ladeinfrastruktur für Südhessen

Südhessen holt auf. ENTEKA und e-netz bauen Ladesäulennetz verstärkt aus.

**SÜDHESSEN (PM).** Mit aktuell 6.819 Ladepunkten belegt Hessen im Ländervergleich den fünften Platz im bundesweiten öffentlichen Ladeinfrastrukturausbau. Mit einem Zuwachs von über 50 Prozent innerhalb eines Jahres gibt es deutschlandweit insgesamt mittlerweile 90.305 Ladepunkte (Stand 1. Mai 2023), die gleichzeitig insgesamt über 3.000 Megawatt Ladeleistung bereitstellen können. Hiervon werden in Südhessen aktuell 510 von ENTEKA aus Darmstadt betrieben.

Bereits 2017 hat der in Darmstadt ansässige Ökostromanbieter ENTEKA als eines der ersten Unternehmen begonnen, stark in öffentliche Ladeinfrastruktur zu investieren. In Zusammenarbeit mit den Kommunen in Südhessen und mit Hilfe von Landesfördermitteln wurden damals 111 Normalladesäulen mit jeweils zwei Ladepunkten in der Region errichtet. Für die Installation und den Anschluss der Ladesäulen ist seit 2017 der regionale Strom- und Gastnetzbetreiber, die e-netz Südhessen AG verantwortlich. 2017 gab es deutschlandweit lediglich 6.483 Ladepunkte. Etwas weniger als heute allein in Hessen.

In einem weiteren großen Förderprojekt in Zusammenarbeit mit den Kommunen wurden in den Jahren 2021 bis 2022 weitere 117 Ladesäulen im Rhein-Main-Neckar Gebiet errichtet. Diesmal mit Unterstützung



von Bundes- und Landesfördermitteln. In diesem Zuge wurden auch acht Schnellladesäulen gefördert. An den ENTEKA-Schnellladesäulen kann mit bis zu 150 kW geladen werden. Ein Ladevorgang, bei dem ein E-Auto auf bis zu 80 % vollgeladen wird, dauert hier keine halbe Stunde. Bei den ENTEKA-Normalladesäulen kann jeweils an zwei Ladepunkten mit maximal 22 kW geladen werden. Auch was die Auslastung der Ladesäulen betrifft, nimmt ENTEKA eine starke Zunahme der Ladevorgänge war. „Von anfänglich 3.580 Ladevorgängen im Jahr 2017 konnten wir aufgrund unseres vorrauschaudenden und bedarfsorientierten Ausbaus der öffentlichen Ladeinfrastruktur und der voranschreitenden Elektromobilität die Anzahl bis 2022 auf jährlich über 103.000 Ladevorgänge steigern. Für 2023 rechnen wir bereits mit

insgesamt 150.000 Ladevorgängen.“ erklärt Tim Tolksdorf, Projektleiter für den Ausbau öffentlicher Ladeinfrastruktur bei der ENTEKA AG. An den ENTEKA-Ladesäulen kann mit Hilfe der ENTEKA-Ladekarte für 49 Cent/kWh an Normalladesäulen geladen werden. 55 Cent/kWh kostet das Laden an den ENTEKA-Schnellladern. Bei Ladetarifen von Drittanbietern kommen, je nach Anbieter, noch individuelle Roamingkosten hinzu. Darüber hinaus ist das Laden mit der ENTEKA-Ladekarte an weiteren 300.000 Ladepunkten europaweit möglich. Die Ladekarte kann für einmalig 10 EUR und ohne Grundgebühr online auf der ENTEKA-Website bestellt werden:

<https://www.entega.de/ladekarte-elektroauto/>

Darüber hinaus zeigt die kostenlose „Easy Charging Quality“-App alle Ladeoptionen in der Nähe des aktuellen Standorts an und kann ebenfalls zum Laden an allen ENTEKA-Ladesäulen genutzt werden. Die App gibt außerdem tagesaktuelle Auskunft über sämtliche Konditionen an den Ladepunkten der ENTEKA-Roamingpartner. Hier können die Preise im Vergleich zu den Konditionen an den ENTEKA-Ladesäulen abweichen.

Fotos: ENTEKA

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



# Rausgehen ist wie Fenster aufmachen, **NUR KRASSER!**



Ideal für  
**Schülerinnen und  
Schüler ab 13 Jahren**  
und alle,  
die sich etwas  
dazu verdienen wollen.

## VOM STUBENHOCKER ZUM FERIENJOBBER!

Werde Zusteller der  **mein südhessen**   
und verdiene Dir Dein Feriengeld!

Informiere und bewirb Dich unter:

# 06104-49 70 805

oder schick Deine Bewerbung an: [zusteller@egro-direktwerbung.de](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de).

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



## **EGRO**

Direktwerbung GmbH