

meinsüdhessen

Antik Galerie
WIR SIND IHR ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

20. April 2024

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.732

toom
Bitte beachten Sie unsere Beilage in Teilen der heutigen Ausgabe!

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



PENNY
Bitte beachten Sie unsere Beilage in Teilen dieser Ausgabe!



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/kampus-production

Dein Weg ins Ausland

Ausbildung und Praktika außerhalb von Deutschland

Dein Weg ins Ausland – Ausbildung und Praktika außerhalb von Deutschland

(DRM). Mittlerer Schulabschluss, Mittlerer Reife oder Abitur. Die Tinte auf den Prüfungsbögen ist noch nicht komplett getrocknet und schon stellt sich für einen Großteil der Schulabsolventen die Frage nach dem „Was jetzt?“ – zumindest dann, wenn man sich nicht bereits im Laufe der vergangenen zwei Jahre für einen Ausbildungsberuf oder ein Studium entschieden hat. Gerade für Abiturienten geht es deshalb häufig zunächst für ein Jahr ins Ausland.

Ausbildung im Ausland grundsätzlich möglich

Auslandserfahrung oder Ausbildung? Das ist die große Frage nach deinem Schulabschluss. Dabei musst du heutzutage gar nicht das eine oder das andere wählen. Auch im Ausland gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten zur Berufsausbildung. Möglich gemacht haben diese einige Gesetzesänderungen. So gibt es bereits seit 2012 das sogenannte Anerkennungsgesetz und seit 2020 das Fachkräfteeinwanderungsgesetz. Beide ermöglichen dir grundsätzlich, mit einem Abschluss aus dem Ausland deinen erlernten Beruf auch in Deutschland auszuüben.

Die Ausbildung im Ausland zu machen, bringt allerdings auch einige rechtliche Hürden mit sich. Das fängt bereits bei den ausländischen Ausbildungssystemen an und endet bei der Anerkennung des Abschlusses zurück in Deutschland.

Auslandspraktikum bringt Pluspunkte auf globalisiertem Arbeitsmarkt

Deutlich einfacher ist es deshalb, wenn du die Ausbildung in Deutschland machst und nur einen Teil der Ausbildung im Ausland verbringst. Besonders gut bietet sich dafür ein Auslandsjahr bzw. Auslandssemester an. Denn nicht nur Schüler und Studierende haben dazu die Möglichkeit, auch Auszubildende können während ihrer Ausbildung in einem ausländischen Betrieb zu arbeiten.

Im Ausland gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten zur Berufsausbildung.

Foto: pexels/charlotte may



So können sie andere Arbeitsweisen und Mentalitäten kennenzulernen. Der Vorteil: Auslandserfahrungen erweitern den fachlichen und persönlichen Horizont. Das bringt später Pluspunkte auf dem globalisierten Arbeitsmarkt. Der Weg ins Ausland ist seit 2005 für Auszubildende viel einfacher geworden. Das Berufsbildungsgesetz (kurz BBiG) regelt, dass Auszubildende bis zu einem Viertel ihrer Ausbildungszeit im Ausland verbringen können (§ 2 Abs. 3 und § 76 Abs. 3). Bei 3 Jahren Ausbildungszeit sind das 9 Monate, bei 2 Jahren 6 Monate, in denen Azubis ein Praktikum in einem ausländischen Betrieb absolvieren können.

Dein Weg ins Ausland

Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten, einen Praktikumsplatz im Ausland zu bekommen. Die ersten Anlaufstellen sind in der Regel die eigene Berufsschule, die zuständi-

Checkliste „Vorbereitung zum Auslandsaufenthalt während der Ausbildung“

1. Was will ich mit meinem Auslandsaufenthalt erreichen und wo will ich hin?
2. Gibt es finanzielle Unterstützung außerhalb der Praktikumsvergütung?
3. Bewerbungsunterlagen vorbereiten
4. Praktikumsuche
5. Unterkunftssuche
6. Reise buchen
7. Informationen zu Versicherungen und Gesundheit einholen
8. Freistellung von der Berufsschule
9. Freistellung im Betrieb

ge Handelskammer oder direkt der Ausbildungsbetrieb. Oft bieten diese Institutionen verschiedene Austauschprogramme an. Besonders größere und international agierende Unternehmen sind Auslandsaufenthalt mittlerweile häufig recht

aufgeschlossen. Ist das der Fall und gefällt Ihnen eines der Programme, erkundigen dich in einem nächsten Schritt, welche Voraussetzungen du erfüllen musst und welche Bewerbungsunterlagen du dabei einreichen musst?

GENUSS & GARTENFEST mit STREETFOOD

26.-28.4.

Schloss Schönborn in Heusenstamm, Fr. 15-21 Uhr Sa./So. 10-18 Uhr
über 120 Aussteller aus 13 Nationen, Eintritt: Erwachsene 6,- € / ermäßigt 5,- €

www.garten.events

Gartenwelten im Dieburger Schlossgarten

Eine Messe für die ganze Familie

DIEBURG (PM). Die Gartenwelten im Dieburger Schlossgarten versprechen ein faszinierendes Erlebnis für alle Gartenliebhaber und die, die es werden wollen. Mehr als 70 Aussteller aus ganz Deutschland präsentieren zum fünften Mal eine vielfältige Auswahl an blühenden Pflanzen, eleganten Stauden, duftenden Kräutern und majestätischen Gehölzen.

Es ist eine Messe für die ganze Familie und auch wer nur einen Balkon zu bepflanzen oder zu verschönert hat findet spannende Angebote. Für zusätzliche Vielfalt sorgt in diesem Jahr erstmals ein Aussteller mit Kakteen. Neben der botanischen Vielfalt bieten die Gartenwelten eine breite Palette an Dekoartikeln, die Haus und Garten verschönern. Von exotischen Produkten aus Afrika bis hin zu charmanten Accessoires aus der Provence ist für jeden Geschmack etwas dabei. Pflanzprofis stehen mit einem hochwertigen Sortiment und nützlichen Tipps bereit. Der Zentral-



verband Abfallwirtschaft (ZAW) informiert zum Thema Kompostierung und nachhaltiges Gärtnern. Gartenaccessoires wie Springbrunnen, Schmuck, Kleidung, Körbe und Gartenbücher sind ebenfalls zu entdecken. Brückmann Reisen informiert über Reiseangebote, auch Fachleute für Bautenschutz und Alarmanlagen sind vor Ort. Kaufen oder auch mieten kann man erstmals bei dieser Messe einen mobilen Whirlpool.

Kulinarische Genüsse aus dem Garten wie Marmeladen und Liköre sind erhältlich. Ein großes Barbecue-Grill bietet Leckeres für den Hunger zwischendurch. Süße und deftige Waffeln, selbstgemachtes Eis mit verschiedenen Toppings sowie österreichische Wildsalami und Champagner sorgen für Gaumenfreuden. Die „Häppschesmacher“ aus dem Odenwald präsentieren originelle Wraps, während das neue Getränk „Apfeltau“ aus Hessen für die ganze

Welt erstmals probiert werden kann. Außerdem präsentiert die Odenwälder Winzergenossenschaft Vinum Autmundis erlesene Weine. Eine Kaffeebar mit Kaffee und Espresso sorgt für die nötige Aufmunterung. Auch für Kinder gibt es Unterhaltung, so ist etwa eine Kindereisenbahn geplant, bei der auch Erwachsene mitfahren dürfen. Die Gartenwelten bieten ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie.

Foto: UDVM

Gartenwelten Im Dieburger Schlossgarten 11. und 12. Mai

Veranstalter: UDVM GmbH
Eintritt: 7 Euro, Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren Eintritt frei

Öffnungszeiten:
Samstag 10.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr

BAUHAUS
Wenn's gut werden muss.

1 Jahr in Bad Vilbel

**Das möchten wir mit Ihnen feiern –
Samstag, 27.4.2024**

Mit vielen tollen Aktionen:

- KidsClub-Veranstaltung
- Torwandschießen
- Hüpfburg
- Große Tombola
- Lieferantenvorführungen
- Feuerwehr-Löschgruppenfahrzeug und vielen Angeboten

BAUHAUS 61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fuldaabrück

Folgen Sie uns auf:

myjob.de

Mein Job & Ich



BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.



Tobias A.

Elektroniker Betriebstechnik
bei der e-netz Südhesen
sorgt für eine moderne Strom-
Infrastruktur.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt


enteka

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Gesunder
Snack für den
Alltag



Du brauchst:

- Eine Avocado
- Eine Gurke
- Cocktailtomaten
- Eine Packung Feta (wahlweise Fetterm)
- Pfeffer und Salz
- Eine Prise Zucker
- Zwei EL Olivenöl
- Ein EL Essig

Für einen gesunden Snack braucht es nicht immer allzu viel Zeit. Meist machen schon die einfachsten Rezepte schnell satt. Wenn man auf Süßes verzichten möchte, dann braucht man eine schnelle Lösung für den kleinen Hunger zwischendurch. Dafür bietet sich dieses Rezept für einen leckeren Salat bestens an:

So einfach geht's:

Die Gurke schälen und anschließend in Würfel schneiden. Auch die Avocado wird nach dem Schälen in Würfel zerkleinert.

Jetzt die Cocktailtomaten, sowie den Feta in die gleiche Form schneiden und anschließend alle vier Zutaten in eine Schüssel geben.

Jetzt den Schüsselinhalt nach Belieben würzen und Öl, Essig, sowie eine Prise Zucker hinzugeben. Abschließend sollte der Salat gut durchgeschüttelt werden.

Textquelle: DRM, Foto: pexels/valeria boltneva

Entspannt leben!



(DRM). Stress kann unsere Lebensqualität beeinflussen oder sogar krank machen. Oft entsteht Stress durch zu hohe Anforderungen im Berufs- oder Privatleben oder unrealistische Ansprüche an sich selbst. Deshalb sollte man sich zwischendurch mal entspannen. Wenn das nur so einfach wäre. Doch es gibt Techniken, die uns beim Entspannen helfen.

Warum schadet uns Stress?

Wenn wir gestresst sind, schüttet unser Körper verschiedene Stresshormone aus. Darunter Adrenalin und Cortisol. Dies führt dazu, dass wir kurzfristig leistungsfähiger sind. Wird der Stress allerdings zu viel, kann der Körper die Stresshormone nicht mehr abbauen. Eine richtige Entspannung ist dann unmöglich. Die fehlende Regeneration belastet dann unser Immunsystem und kann uns anfälliger für Infekte machen. Auch Symptome wie Verspannungen oder depressive Verstimmung können teilweise auf zu viel Stress und fehlende Entspannung zurückgeführt werden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung geht auf Edmund Jacobson zurück. Dabei handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem verschiedene Muskelgruppen nacheinander erst angespannt und dann wieder entspannt werden. Der gesamte Körper wird so gelockert. Das kann dann auch Verspannungen lösen.

Praktiziert werden kann diese Entspannungstechnik sowohl im Liegen als auch im Sitzen. Geführte Progressive Muskelentspannung gibt es auch in Form von Apps.

Meditation

Geist und Körper entspannen – dabei hilft Meditation. Ihren Ursprung hat die Meditation wohl in Indien. Höhlenmalereien, die Menschen in Meditationshaltungen zeigen und auf den Zeitraum zwischen 5000 und 3500 vor Christus datiert werden, deuten daraufhin. Meditation sorgt für mehr Entspannung im Alltag und kann an jedem ruhigen Ort durchgeführt werden – im Sitzen, Liegen oder Stehen. Während die einen bei der Meditation gern Musik hören, brauchen andere die vollkommene Stille. Dabei kann Meditation vieles sein. Manche Meditationstechniken sind sehr passiv, andere wiederum sehr aktiv. Manchmal ist mit Meditation eine Tätigkeit gemeint, manchmal ein Zustand oder eine Qualität. Studien zeigen, dass sich durch regelmäßige Meditation unter anderem der Blutdruck sowie die Blutzuckerspiegel senken lassen und uns diese Entspannungstechnik resistenter gegen Stress macht. Viele Volkshochschulen oder Krankenkassen bieten Kurse an, um Meditation zu erlernen. Aber auch hier gibt es Apps, die an das Thema heranführen.

Bewegung hilft beim Entspannen

Wer mit Bewegung entspannen möchte, kann eine Bewegungsform

wählen, die nicht darauf abzielt, intensiv zu trainieren, sondern in sich hineinzuhorchen und die Herzfrequenz konstant auf einem Level zu halten. Dazu gehören unter anderem Yoga, Tai-Chi, Pilates oder Qigong. Fließende Bewegungen, die mit Atemtechniken kombiniert werden, das ist Yoga. Außerdem werden verschiedene Muskelgruppen gestärkt und Verspannungen gelockert. Beim Tai-Chi handelt es sich um eine alte chinesische Kampfkunst. Mit kontinuierlicher Bewegung wird erst Spannung aufgebaut und diese dann wieder gelöst. Das lockert Verspannungen und wirkt sich positiv auf die Atmung und auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Pilates fokussiert sich ähnlich wie Yoga auf die Stärkung der Körpermitte

und hilft ebenfalls dabei Verspannungen zu lösen. Qigong fokussiert sich auf eine Stärkung der sogenannten Lebensenergie. Mit Hilfe von Bewegungen und Atemübungen wird der Stress fortgeschoben und die Lebensenergie gekräftigt.

Saunieren

Regelmäßige Saunabesuche stärken nicht nur das Immunsystem, sondern sind auch eine Entspannungstechnik für Körper und Geist. Giftstoffe werden schneller abtransportiert, und unser Körper fährt herunter und entspannt sich. Wichtig ist, für sich die richtige Wohlfühltemperatur zu finden und nach jedem Saunagang eine Pause zu machen.



30. APR
2024
18.00 Uhr

Vortrag für Patienten & Interessierte

DARMKREBS IST HEILBAR

Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

PD Dr. med. A. Buia,
Chefarzt der Klinik für Allgemein- & Viszeralchirurgie

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

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Asklepios Geburtshilfe Langen: Elterninfoabend & Kreißsaauführung auch sonntags



LANGEN (PM). Mit zusätzlichen sonntäglichen Informationsveranstaltungen schafft die geburts- hilffliche Abteilung der Asklepios Klinik Langen ab sofort ein neues Angebot für werdende Mütter und Väter. Der erste Termin in der Reihe findet am Sonntag, dem 28. April 2024 um 16 Uhr statt. Dabei stellt sich nicht nur das ärztliche und pflegerische Team rund um Chefarzt Dr. Eckart Krapfl vor, sondern die Teilnehmer lernen die Geburtshilffliche Station sowie die Kreißsäle kennen und erhalten wichtige Informationen über die Abläufe eine Geburt in der Lange- ner Klinik.

Anmeldung & Information unter Tel.: 06103/912-61507 oder gyn.langen@asklepios.com sowie www.asklepios.com/lang/geburtshilfe

Das Foto zeigt das erfahrene und hoch qualifizierte Hebammenteam der Abteilung.

Foto: Asklepios



Die Jobsite mit dem Social Media Boost



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 15

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

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

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



Würfelmuster			Feuerstein	Schienenfahrzeug	Südtiroler Bergsteiger	kurze Filmeinstellung	Inselstaat im Pazifik	Größkatze	Untatzen zugeben	griechische Erdgöttin	clever, gerissen	Bild von da Vinci (... Lisa)	irische Grafenschaft	Strom zum Skagerrak
US-Bundesstaat						Ablehnung				span. Formel 1-Pilot				
Wirbelsturm			Bericht (Kw.)	widerlich finden	1			ital. Landschaft	hochbetagt			3		
						Pferderiemen	schmaler Gebirgsweg			Filmlichtempfindlichkeit		Schiff d. griech. Sage		
				ugs.: Geld	Glaube						it. Mimin	Riesenkroete		
Wertchip beim Roulette		Hemdteil	Luftreifen	6		Fürwort (3. Fall)			Verwaltungsbereich	Wortteil: Milli-onstel				anderherum
volkstümliche Sportart							poetisch: Erquickung	Gehalt				Mond des Mars	deutsche Vorsilbe: schnell	
Fürwort	kath. Kultperson	lateinisch: Luft			kess, frech	lat.: Licht				das Unsterbliche (Mz.)	eine Dichtung			
			Schönling (franz.)	eigentl. Vorname Atatürks				griech. Ruinenstätte	ein Fürwort				kath. Theologe	
Band, Gürtel		dt. Arbeiterführer †				offizieller Ratgeber	engl. Männerkurzname				Straßenhund			
					rettende Lösung	beköstigen	8				Zeichen in Psalmen		Sitzstreiks (engl.)	
		Rindergebären	ein Hautauschlag				englisch: fragen		eh. spanische Währung	Tunke				
zwei Rhein-Zuflüsse	Waldantilope				mittels		ungefähr	jüdische Schiäfenlocken					Männername	
nord. Götterbotin			gr. Buchstabe		sprachgewandt	Nachlass empfangen				Schellfischart	Berg der Albula-Alpen			
			iranische Währung	genugt				Lichtquant	Bevollmächtigung					
physikal. Einheit	älteste Stadt Ungarns	italien. Freistaat	Schalter am Computer			nicht solide (ugs.)	brasilian. Fußballstar				hohes dt. Gericht			Shakespeares Theater
konstant, andauernd					Getränkegefäß	Beobachtungsstand			7			span. Gemüseeintopf	schweiz. Gipfel	
	9		Priesterstand	Fremdwortteil: halb			Gott der Haitianer		Wortteil: global	den Mund betreff.				
poetisch: Quelle		Garderobe					Männerkurzname	englischer Graf					italienischer Artikel	
schott. Volkstanz			Stadt bei Avignon		Frauenname	Segelbootfahrt	2			Körper				
altital. Volk			5	niederl. Name der Rur	Ruinenstätte in Syrien			Hausmeister	Hasenlager					
		nur erdacht	positiv, optimistisch				Stadt im Iran	kurz für: eine						
deutsche Vorsilbe	ein Vorname Mozarts	japan. Bett			ital.: Speiseeis	Vorname der Turner								
heiliger Stier in Ägypten			Blütenstand	Frauenname			EG-Nachfolger							
Stachelgewächs	Stadt in Turkmenistan	Vorderasiat				10			Kiefernholz					
				Frauenkurzname			lateinisch: Göttin	Abk.: Kurze Welle						
Wasserschutzwall			französisch: Gold	Fernsehen (Abk.)	Abk.: Doktor			spanischer Artikel						
		4	Hunderrasse											
Reizleiter		PKW-Lenkhilfe				Gummiharzart								
spanisch: ja			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

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

Achtung Phishing: So gehen Sie Betrügern nicht auf den Leim!

(DRM). Das sogenannte Phishing ist in aller Munde. Gemeint sind damit Versuche, sich über gefälschte Webseiten, E-Mails oder Kurznachrichten als vertrauenswürdiger Kommunikationspartner auszugeben. Cyberkriminelle versuchen so an die persönlichen Informationen wie Passwörter, Benutzernamen, Kreditkartennummern von ahnungslosen Nutzern zu kommen. Diese E-Mails

oder Webseiten sind meistens so gestaltet, dass sie auf den ersten Blick nur schwer von den echten zu unterscheiden sind. Woran man Phishing erkennt.

Alle Alarmglocken im Kopf sollten bereits dann läuten, wenn im Text nach persönlichen Daten gefragt wird. Denn kein Bankinstitut und auch kein anderes seriöses Unternehmen fordert per Mail dazu auf vertrauliche Daten preiszugeben.

Deshalb: Keinesfalls persönliche Daten wie Passwörter, Kreditkarten- oder Transaktionsnummern via E-Mail preisgeben.

Genau hinschauen

Aber auch andere Alarmsignale sollten Sie nicht ignorieren. So lohnt sich oft schon ein genauer Blick auf die Mailadresse des Absenders. Eine komische Endung oder eine wilde Kombination aus Zahlen und Buchstaben weist oft auf einen Betrugsversuch hin. Oft hilft es einfach zu googeln und die Mailadresse zu vergleichen oder einen Anruf beim Absender zu tätigen.

Immer ausloggen!

Vorsicht ist auch beim Online-Banking geboten. Kommt Ihnen auf der Seite des Anbieters etwas komisch vor, dann beenden Sie die Verbindung und nehmen Kontakt zu dem entsprechenden Kreditinstitut auf. Außerdem sollten Sie darauf achten, sich ordnungsgemäß auszuloggen, statt einfach das Fenster des Browsers zu schließen. Das gilt für jede Online-Session. Generell sollte darauf geachtet werden, dass es sich um eine verschlüsselte Verbindung handelt. Die Verschlüsselung erkennt man an der Abkürzung "https://" in der



Geben Sie keinesfalls Ihre persönliche Daten wie Passwörter und Kreditkartennummern via E-Mail preis.

Foto: Oleksandr Pidvalnyi / Pixabay

Adresszeile sowie an dem kleinen Vorhängeschloss-Symbol neben der Adresszeile des Browsers.

Konto und Firewall im Blick

Auch ein regelmäßiger Blick auf das Bankkonto ist wichtig. So kann man bei verdächtigen Aktivitäten schneller reagieren und der Schaden begrenzen.

Auch der PC sollte auf dem aktuellen Stand gehalten werden. Vor allem die Antivirus-Software aktuell und die Firewall sollten regelmäßig überprüft werden.

GOLDANKAUF

WIR KAUFEN GEGEN SOFORT-BARGELD

ALTGOLD · LUXUSUHREN · ERBNACHLÄSSE · DENTALGOLD · PLATIN
GOLDMÜNZEN · FEINGOLD · BRUCHGOLD · GOLDBARREN · DIAMANTEN

Wir zahlen für bestimmte
Gold-Schmuck-
stücke bis zu
65,- €/Gramm.

WAGNER

JUWELIER

GOLDSCHMIEDE

REPARATURANNAHME · BATTERIEWECHSEL

HAUPTSTR. 72 | 63303 DREIEICH-SPRENDLINGEN | TEL. 0 61 03/9 88 32 08 | Mobil 0163 0084543
MO – FR 9.00 – 13.00 UHR & 14.00 – 18.00 UHR · SA 9.30 – 13.00 UHR
GOLDSCHMIEDE-WAGNER@GMX.COM · WWW.WAGNER-JUWELIER-GOLDSCHMIED.DE

ANZEIGE

Cheeseboard zum Muttertag

Wenn die ersten Maiglöckchen aus dem Boden sprießen, wird es für viele höchste Zeit, sich ein kleines Geschenk für den Muttertag zu überlegen. Wie wäre es mit einer persönlichen sowie optisch beeindruckenden Geste: ein Cheeseboard in Form eines Blumenstraußes? So schaffen Sie einen gemeinsamen Verwöhnmoment, sei es drinnen oder draußen. Und dieser lässt sich nach Belieben um beispielsweise den Lieblingswein oder den selbst zusammengestellten Saft-Cocktail erweitern. Bei vier Portionen benötigen Sie etwa 300 g Käse aus der Weichkäsevielfalt von „Lust auf Käse“. Für abwechslungsreichen Genuss sorgen dabei CAMBOZOLA, Montagnolo



und der ROUGETTE Landkäse. Die Käsesorten in kleine Würfel und Herzen schneiden und zusammen mit Blaubeeren, Himbeeren und Trauben auf die Holzspieße stecken. Bei Bedarf Salamischeiben zu dekorativen Rosen zusammenrollen. Im Anschluss mit Rosmarin dekorieren und in Blumenstraußform anrichten. Das detaillierte Rezept finden Sie unter www.lust-auf-kaese.de

Genießen und Gewinnen mit Lust auf Käse und Höfats.
Wir verlosen ein Höfats „SPIN 900“ Tischfeuer für die perfekte Abendstimmung zum Käsegenuss. Senden Sie bis zum **26.05.24** eine E-Mail mit dem Betreff: „Muttertagsstrauß“, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an gewinnspiel@cambozola.de.



ANZEIGE

Geniebertipps: Tag des Deutschen Brotes am 5. Mai

Am Tag des Deutschen Brotes feiert Deutschland seine Brotkultur mit über 3.000 Brotspezialitäten. Wie man mit Brot unvergessliche Geschmackserlebnisse schafft, wissen ausgebildete Brotsommeliers. Der weltweit jüngste Brotsommelier Fernando Pfatischer kennt sich bestens aus beim Food-Pairing. „Profis versuchen Lebensmittel so zu kombinieren, dass harmonische Geschmackserlebnisse entstehen. Als Grundregel gilt, dass Lebensmittel mit ähnlichen Schlüsselaromen zusammenpassen. Regionale Spezialitäten kombinieren sich vorzüglich, doch auch kontrastierende Aromen ergeben interessante Genüsse“, so der 22-jährige Innungsbäcker. „Zu einem knusprigen Baguette passen beispielsweise ein lebendiger Weißwein und cremiger Ziegenkäse.“ Besonders schätzt er das Brot des Jahres, das Weizenvollkornbrot: „Durch das Vollkornmehl entstehen eine aromatische Tiefe und eine leicht malzige Note, die sich von Weißbrot unterscheidet. Weizenvollkornbrot mit einem Bergkäse und einer Konfitüre aus Johannisbeeren wäre eine gewagte, aber geniale Kombination. Als Getränk empfehle ich dazu einen Rooibostee.“ Bis zum Tag des Deutschen Brotes gibt der Brot-Sommelier mit Kollegen aus ganz Deutschland Geniebertipps auf dem Instagram-Kanal [@innungsbaecker](https://www.instagram.com/innungsbaecker) und macht so Lust auf den Feiertag des Deutschen Bäckerhandwerks.



BKM
MANNESMANN
Fachbetriebe für ein trockenes Zuhause.

GARANTIERT TROCKENE WÄNDE IN KELLER ODER WOHNBEREICH

NASSE WÄNDE?

FEUCHE KELLER?



Zuverlässig, kompetent und preiswert - BKM.MANNESMANN



Durch Feuchtigkeit in Wänden entstehen Schimmel, Ausblühungen, Salpeter und Abplatzungen; die Bausubstanz wird angegriffen. Besteht das Problem schon länger und bleibt unbehandelt, wird die Wohnqualität eingeschränkt. Gesundheitliche Folgen sind nicht auszuschließen. Der Wert der Immobilie wird dadurch nachhaltig gemindert.



mit 25 Jahren BKM.MANNESMANN Garantie



Vorher



Nachher

Nutzen Sie als Hausbesitzer unseren Service der kostenlosen Schadensanalyse.

Dieser Service ist für Hausbesitzer kostenlos, ob es anschließend zum Auftrag kommt oder auch nicht. Unser Tipp: Angebote vergleichen lohnt sich!

Die **BKM.MANNESMANN AG** stellt ihre Abdichtungsprodukte selbst in Deutschland her und deren Wirksamkeit wurde von der staatlichen Materialprüfungsanstalt Nordrhein-Westfalen bestätigt.

Unsere regionalen Ansprechpartner sind überall vor Ort für Sie da.

Rufnummer zur kostenlosen Schadensanalyse:

06184-5978958

Ihr zertifizierter Fachbetrieb der
BKM.MANNESMANN AG:

**- Bauwerksabdichtung -
Stefan Ziemens**

Regionalbüro Langenselbold

Am Seegraben 12b . 63505 Langenselbold

info@bwa-ziemens.de

www.bkm-hanau.com / www.bkm-darmstadt.de

Anzeigen | Markt

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

Suche Wohnwagen oder Wohnmobil von privat. ☎ 0163 / 0084543

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

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

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteneinschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, 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 Werteneinschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Stellen

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteneinschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-32

Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Freu mich! Einfach anrufen, ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

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

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

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

Alldrink, Action, Flamme, Globus,
Getränke Gotta, HIT, JYSK, Lidl,
Möbel Kempf, Netto, Norma, Penny,
REWE, Toom Baumarkt, Edeka,
thermoSUN, Marktkauf Stenger

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

Marla Lennard



Foto: pixabay

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen
06104 66720-40 • info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
redaktion@mein-suedhessen.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

Layout, Satz, Druck- und Pressehaus Naumann
Anzeigenschluss: GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH

Obertshausen • Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr

Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, 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.

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 Werbebotschaftsaufkleber 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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in Südhessen



Silver

SELIGENSTADT (TSV). Irgendwann siegt die Neugier... Die fast 3 Jahre alte Silver ist eine nette und ruhige Katze. Sie wurde aus persönlichen Gründen der Besitzerin bei uns abgegeben. Silver ist recht zurückhaltend und braucht sehr lange, bis sie jemandem vertraut. Sie lässt sich deshalb erst einmal nicht anfassen und versucht, dem Menschen aus dem Weg zu gehen. Silver ist allerdings äußerst

neugierig. Sie unterhält sich gerne mit den Menschen und miaut, wenn sie etwas will. Zudem ist sie sehr verfressen und liebt Leckerlies. Die Menschen, die Silver adoptieren, sollten bereit sein, ihr ausreichend Zeit zu geben, ihr neues Umfeld und die Menschen kennenzulernen.

Eine Einzelperson oder auch ein Paar mit jeweils viel Katzenerfahrung wären das Richtige für sie.

Fotos: TSV

Mehr Informationen zu Silver erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de

Kaya

HTB (PM). Kaya ist eine liebe Hündin, die sich mit Hunden und Katzen versteht. Anfangs ist sie noch etwas unsicher, aber sie fasst schnell Zutrauen. Auch etwas größere Kinder können in ihrem neuen Zuhause sein. Kaya ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 10 Monate alt, 40 cm groß und wiegt 10 kg.

Foto: HTB



Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. www.htb-ev.de | Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838

Onlinebetrug: Wenn Angebote zu gut sind, um wahr zu sein

(DRM). Überall ist die neuste Spielekonsole bereits ausverkauft. In keinem offiziellen Onlineshop ist sie mehr zu bekommen. Doch wer lange genug sucht, wird auch irgendwann fündig. Auf einem Kleinanzeigen-Portal findet sich das heißbegehrte Teil dann auch noch und das zu einem unschlagbaren Preis. Ein Angebot zu schön, um wahr zu sein. Spoilerwarnung: Ist es auch nicht!

Wie wird diese Geschichte weitergehen? Nach der Kontaktaufnahme über das Portal, möchte der Verkäufer lieber per E-Mail oder SMS kommunizieren. So spare man sich auch eventuelle Gebühren, die das Portal erhebt. Vermutlich bezahlt der (noch) fröhliche Käufer das Geld im Voraus an den Verkäufer, da dieser die Ware dann so schnell wie möglich losschicken könne. Die Bezahlung soll per PayPal erfolgen. Allerdings nicht im abgesicherten Käuferschutz-Modus, sondern mit der Option Familie und Freunde. Abermals wegen der Gebühren. Tage vergehen, aber keine Ware trifft ein. Eine erneute Kontaktaufnahme zum Verkäufer? Fehlanzeige, eine Antwort bleibt aus. Weder das Kleinanzeigen-Portal noch der Bezahlendienst kann weiterhelfen, denn die Gebühren, die uns abgesichert hätten, haben wir uns auf Anraten des Verkäufers gespart. Bleibt nur der Gang zur örtlichen Polizeiinspektion, um Anzeige zu erstatten. Doch oft verlaufen diese im Sande. Keine Konsole und kein Geld – das ist das Ende dieser Geschichte, aber nur ein Beispiel wie Onlinebetrüger vorgehen.

Wie kann man sich vor Onlinebetrug schützen?

1. Händler/Käufer prüfen: Gibt es Bewertungen zum Händler? Bietet er sichere Zahlungsmethoden wie Rechnungskauf an?
2. Keine Bezahlung im Voraus oder nur mit Käuferschutz: Die Plattform übernimmt meist keinerlei Haftung für Zahlungen. Ungeübliche Zahlungsmethoden, wie einen Kauf über Gutscheincodes, sollten Sie nie wählen.



Eine Kommunikation per E-Mail oder SMS hebt die Sicherheitsmechanismen der Verkaufsportale aus.

Foto: Jan Vasek / Pixabay

3. Skeptisch sollte man werden, wenn man zeitlich unter Druck gesetzt wird. Denn das ist möglicherweise eine Masche, die Sie zum überhasteten Handeln verleiten soll.
4. Käufer, die plötzlich nicht mehr über die Verkaufsplattform kommunizieren wollen, sollten ebenfalls die Alarmglocken läuten lassen. Eine Kommunikation per E-Mail oder SMS hebt die Sicherheitsmechanismen der Verkaufsportale aus.
5. Den gesunden Menschenverstand einschalten. Wenn ein Angebot zu gut ist, um wahr zu sein, dann steckt meistens eine Betrugsmasche dahinter.

ANSMANN
Gebäudereinigung GmbH

**Wir suchen zuverlässige,
deutschsprachige
Mitarbeiter (m/w/d)
für Gebäudereinigung in Vollzeit**
FS Kl. B zwingend erforderlich.
Flexible Arbeitszeit nach Vereinbarung.

0 6103 / 7 47 77
E-Mail: ansmann@ansmann.com

Jetzt
NEU!



Mitarbeiter finden

Job suchen

Jobmailer
abonnieren

Nutzen Sie unseren Social Media Boost

- Ihre Social-Media-Recruiting-Kampagne wird KI gestützt und gemeinsam mit unserem Berater in einem Arbeitsgang für alle gewünschten Medienkanäle erstellt
- Nur 20% der möglichen Erwerbstätigen suchen aktiv einen (neuen) Job. Wie erreichen Sie also viel mehr Kandidaten?
- Mit einer Job-Anzeige auf Facebook, Instagram, Google oder LinkedIn holen Sie die wechselwilligen Bewerber direkt dort ab, wo sie gerade sind
- Die KI ermöglicht das Aussteuern Ihres Jobangebots über die einzelnen sozialen Medien hinweg. Keywords/Interessen, Targeting/Suchgebiete und ihr eingesetztes Budget werden durch die Software automatisch optimiert - 24/7. Es gibt keine andere Software in Europa, die das leistet



Sprechen Sie Ihre potenziellen Kandidaten dort an, wo sie sich gerne aufhalten und auf dem Kanal, dem sie vertrauen! 56,4 Mio. Menschen bewegen sich jeden Tag mehr als 5 Stunden im Internet.

Ihr Weg zu uns

 **Michael Pelz**
Verkaufsleiter
 0151/40249692 @ michael.pelz@rheinmainverlag.de



Ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE

