

meine süd hessen

Als Beilage in Teilen
dieser Ausgabe!

GetränkeGotta

20. April 2024

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 16.187

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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



Zur Website:



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/kampus-production

Ausbildung und Praktika außerhalb von Deutschland

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

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!



Zur neuen Figur in 4 Wochen.

für nur

49€

VITA NOVA

Am Schwimmbad 3,
63500 Seligenstadt

Tel.: 06182-2 59 44

www.vitanova.de

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 Gesetzesände-

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



**23. APR
2024**

17.00 Uhr

Vortrag für Eltern & Interessierte

STRESSMANAGEMENT IM FAMILIENALLTAG

Asklepios Klinik Langen, Konferenzräume
Röntgenstraße 20, 63225 Langen

Kathrin Kuhrke,
Systemische Beraterin und Therapeutin

Anmeldung und Information unter:
ju.donath@asklepios.com
Tel.: 06103/912-6 15 07
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung ist
erforderlich.

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

rungen. So gibt es bereits seit 2012 das sogenannte Anerkennungs-gesetz 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.

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

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. So können sie andere Arbeitsweisen und Mentalitäten kennenzulernen. Der Vorteil: Auslandserfahrungen erweitern den fachlichen und persönlichen

Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten, einen Praktikumsplatz im Ausland zu bekommen. Die ersten Anlaufstellen sind in der Regel die eigene Berufsschule, die zuständige Handelskammer oder direkt der Ausbildungsbetrieb. Oft bieten diese Institutionen verschiedene Austauschprogramme an. Besonders größere und international agierende Unternehmen sind Auslandsaufenthalten 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

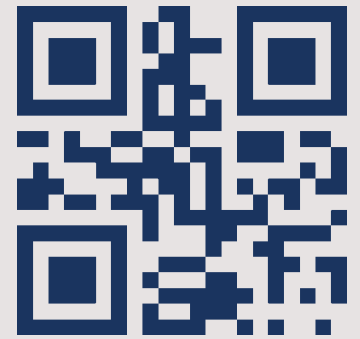
26.-28.4.

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

SCHLOSS DER VERBUNDENHEIT UND TITAN-CARD



myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost



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

 **BAUHAUS**[®]

www.bauhaus.info

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:



GOLDANKAUF

WIR KAUFEN GEGEN SOFORT-BARGELD
 ALTGOLD · LUXUSUHREN · ERBNACHLÄSSE · DENTALGOLD · PLATIN
 GOLDMÜNZEN · FEINGOLD · BRUCHGOLD · GOLDBARREN · DIAMANTEN

Wir zahlen für bestimmte Gold-Schmuckstücke 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



Auf unserem Bild v.l.n.r.:
 Kundenberater der Sparkasse Langen-Seligenstadt Mirko Lindenthal,
 Gewinnerin Marlene Gerhold und Hans Gerhold.

Foto: Stadt Seligenstadt

Glückliche Gewinnerin beim PS-Los-Sparen der Sparkasse Langen-Seligenstadt

SELIGENSTADT (PM). Marlene Gerhold aus Obertshausen ist die glückliche Gewinnerin von 50.000 Euro beim PS-Los-Sparen der Sparkasse Langen-Seligenstadt. Zunächst konnte sie ihr Glück gar nicht fassen, als Kundenbetreuer Mirko Lindenthal ihr die überaus freudige Nachricht am Telefon verkündete. Bei der symbolischen Gewinnübergabe war es dann schon greifbar und real. Freudestrahlend nahm die Obertshauserin in Begleitung ihres Ehemannes die Glückwünsche und den Blumengruß entgegen. Die Sparkasse gratuliert ebenfalls ganz herzlich und wünscht viel Freude mit dem Gewinn.

„Sparen, gewinnen, helfen“ – das sind die Ziele des PS-Los-Sparens. Durch den regelmäßigen Kauf von Losen, die es bei allen Geschäftsstellen der Sparkasse Langen-Seligenstadt gibt, kann man im Laufe der Zeit nicht nur ein hübsches

Sümmchen sparen, sondern zusätzlich auch noch Geld hinzugewinnen. Obendrein dient ein festgelegter Betrag einem guten Zweck. Ein Los kostet 6,00 Euro. 4,80 Euro werden gespart, mit 1,20 Euro nimmt man an der monatlichen Auslosung von Geldgewinnen zwischen 2,50 Euro und 100.000 Euro teil. Laut Stiftung Warentest ist die Ausschüttungsquote hier größer als z. B. beim Lotto. Natürlich kann man auch mehrere Lose kaufen und so seine Gewinnchancen beträchtlich erhöhen.

Die bequemste Art, am PS-Los-Sparen teilzunehmen, ist ein Dauerauftrag.

Jedes Los hilft aber auch helfen. So kommt jährlich durch die verkauften Sparlose eine beträchtliche Summe zusammen. Wohlfahrts-pflegerische Einrichtungen erhalten Unterstützung aus diesem sogenannten PS-Zweckertrag.



**25. APR
2024**
10.00 Uhr

Vortrag für Eltern & Interessierte

BEIKOST FÜR SÄUGLINGE

Was ist wann sinnvoll?

Asklepios Klinik Langen, Konferenzräume
 Röntgenstraße 20, 63225 Langen

Laura Grebe, Hebamme

Anmeldung und Information unter:
 ju.donath@asklepios.com
 Tel.: 06103/912-6 15 07
 www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung ist
erforderlich.

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

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. 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.

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.

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. 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. Qigong fokussiert sich auf eine Stärkung der sogenannten Lebensenergie. Mit Hilfe von Bewegungen und Atemübungen wird der Stress fortgeschoben und die Lebensenergie gekräftigt.

Komposttag bei FES

Rundum-Paket aus Führung,
Beratung und Unterhaltung

FRANKFURT (PM). Die FES Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH lädt für Samstag, 27. April, ein zum Komposttag in die Bioabfallbehandlungsanlage (RMB) im Frankfurter Osthafen.

Von 10 bis 16 Uhr gibt es Möglichkeiten zu Führungen durch die Anlage. Aus den Bioabfällen der Stadt Frankfurt am Main und des Landkreises Offenbach wird Kompost und Biogas hergestellt. Aus dem Biogas werden nachhaltiges Biomethan, Strom und Wärme erzeugt.

Wer möchte, kann ein Probe seiner Gartenerde von zuhause für einen kostenlosen Bodenqualitätstest mitbringen.

Ein Fachberater des Düngemittelherstellers Hauert-Manna ermittelt direkt vor Ort den Gesamtnährstoff- und Säuregehalt, um darauf basierend für verschiedene Pflanzvorhaben eine Düngeempfehlung auszusprechen.

Das RMB-Team berät zudem zur Anwendung von Kompost und Substraten, Garten- und Rasen-

düngern, Saatgut und vielen weiteren Produkten im Garten, die im RMB-Shop erworben werden können. Die FES-Gärtner verteilen kostenlos vor Ort bestückte Blumenkästen (solange der Vorrat reicht). Abgerundet wird das Ganze durch ein kleines Kinderprogramm für Familien (u.a. Hüpfburg) sowie kostenlose Fahrten mit Kehrmaschine und Müllfahrzeug der FES. Musik, Essen und Trinken laden zum Verweilen ein.

FES rechnet mit großem Andrang – vor allem in den Morgenstunden – und empfiehlt, auch das Nachmittagszeitfenster zu nutzen, wo es erfahrungsgemäß etwas ruhiger zugeht.

Anfahrt: Die Anlage liegt im Osthafen, Peter-Behrens-Straße 8 (Zufahrt über Franziusstraße). Besucher aus dem Kreis Offenbach orientieren sich von der A661 aus am Ratswegkreisel links Richtung Innenstadt und biegen gleich wieder links ins Industriegebiet ab. Ab der Intzestraße ist die Veranstaltung dann ausgeschildert.

KOMPOST-TAG

**Samstag, 27. April 2024
von 10.00 bis 16.00 Uhr**
in der Bioabfallbehandlungsanlage Frankfurt Osthafen
Peter-Behrens-Straße 8
(Anfahrt über Franziusstraße)

- Führungen durch die Bioabfallbehandlungsanlage
- Gratisaktion „Bepflanzte Blumenkästen“ (solange Vorrat reicht)
- Bodenqualitätstest (Erdprobe bitte mitbringen)
- Beratung u. Verkauf: Komposterden, Gartendünger, Saatgut u.v.m.
- Kinderprogramm
- Freifahrten mit Kehrmaschine und Müllfahrzeug der FES
- Speisen- und Getränkeangebot

Ein Unternehmen der FES
Die Rhein-Main-Macher

rmb-frankfurt.de

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 Langer 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: Millionstel				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-Zufüsse		Waldantilope				mittels		ungefähr		jüdische Schiäfenlocken				Männername
nord. Götterbotin			gr. Buchstabe			sprachgewandt	Nachlass empfangen					Schellfischart	Berg der Albula-Alpen	
				iranische Währung		genug!				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
 E M
 I H
 R E
 T A
 U A
 R K
 J E
 W I
 R I
 O S
 A L
 K F

LÖWE Fenster & Türen

Infostand

Trinkbrunnenstr., Rödermark/Ober-Roden

Sa., 27. April: 14 bis 20 Uhr • So., 28. April: 13 bis 19 Uhr



Kommen Sie einfach vorbei!

Informieren Sie sich umfassend über die Vielfalt moderner Fenster und Haustüren.



www.loewe-fenster.de

LÖWE Fenster Löffler GmbH • Albert-Einstein-Str. 26 • 63322 Rödermark • Tel.: 06074-9171090



Mein Job & Ich





TOIII KOVA

Sie wollen energetisch Sanieren, haben jedoch Angst vor falschen Entscheidungen?
Ich bin Ihr persönlicher Ansprechpartner für Energieeffizientes Bauen und Fördermittel-Beratung.

TOM KOVA CONSULTING

Tomislav Kovacevic – Dipl.Ing. Architekt (TU) – Energieberater (TU)

Buchen Sie hier ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch.

☎ 0151-17233984 ✉ mail@tomkova.de 📍 Hauptstraße 151, 63110 Rodgau



www.tomkova.de

Ihre Onlinezeitung



www.rheinmainverlag.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

Genießertipps: 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 Genießertipps 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.

GARANTIIERT 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

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 Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

Suche Wohnwagen oder Wohnmobil von privat. ☎ 0163 / 0084543

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 Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Stellen

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**

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
Anzeigensatz und Druck: 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

Tiervermittlung 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

Die Pollensaison hat begonnen!

Gesundheitsrisiko für Allergiker

(DRM). Wenn der Frühling erwacht und die Natur langsam aus dem Winterschlaf zurückkehrt, nimmt auch die Pollensaison Fahrt auf. Die frühe Haselblüte kündigen nicht nur das bevorstehende Frühjahr an, sondern stellen auch Allergiker vor Herausforderungen!

Dies stellt Allergiker vor eine Herausforderung, da sie bereits zu einem Zeitpunkt im Jahr mit Pollenbelastungen konfrontiert werden, an dem sie es am wenigsten erwarten.

Pollensaison beginnt durch Klimawandel im früher

Früher Start, frühe Belastung

Die Pollen der Frühblüher Hasel und Erle sind oft bereits im Februar in der Luft und auch Pollen von Eiben, Zypressen, Pappeln und Ulmen fliegen bereits früh. Die milden Temperaturen, die in dieser Zeit mancherorts herrschen, können dazu führen, dass Haselsträucher früher als erwartet zu blühen begin-

nen. Der frühe Start der Pollensaison ist auch durch Umweltveränderungen zu erklären. Der Klimawandel hat bereits Auswirkungen auf die Vegetationszyklen vieler Pflanzen. Milde Temperaturen lassen die Blühzeiten immer früher beginnen. Laut Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) hätten Hasel- und Erlenpollen die diesjährige Saison bereits im Dezember eingeläutet.

**24. APR
2024
18.00 Uhr**



Vortrag für Patienten & Interessierte

WENN DIE REALITÄT ABHANDENKOMMT

Was sind Psychosen?

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

S. Koob, Leitender Oberarzt der Klinik für Psychische Gesundheit Langen

Anmeldung und Information unter:
c.rechel@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912- 40 01
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

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

