

# meinsüdhessen

6C

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

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

20. April 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

**toom**

Bitte beachten Sie unsere  
Beilage in Teilen der  
heutigen Ausgabe!

**PENNY**

Bitte beachten Sie unsere Beilage  
in Teilen dieser Ausgabe!

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



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 verschönern 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 Zentralverband 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



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:



## Gesunder Snack für den Alltag

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.

### Du brauchst:

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

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



## Schnelle proteinreiche Sonntagsbrötchen

Man freut sich auf einen gemütlichen Sonntagmorgen mit einem ausgiebigen Frühstück mit den Liebsten. Frische Brötchen dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

Natürlich kann man, wenn man Glück hat, schnell zum Bäcker um die Ecke huschen.

Oder man nimmt Aufbackbrötchen aus dem Tiefkühler oder ein anderes Fertigprodukt. Alternativ könnte man aber auch selbst Brötchen backen. Mit diesem Rezept dauert das nur 20 Minuten und man braucht lediglich 4 Zutaten dafür. Bonus: In den Brötchen steckt viel Protein und das hält lange satt.

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Anschließend alle Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig sechs bis acht Brötchen formen und auf dem Blech verteilen.

### Du brauchst:

- 300 Gramm Dinkelvollkornmehl
- 500 Gramm Magerquark
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- Optional: Saaten oder Kerne nach Wunsch

Wer möchte kann die Brötchen oben einschneiden. Die Oberfläche der Brötchen mit etwas Wasser glattstreichen. Optional können jetzt Kerne oder Saaten ganz nach Gutdünken auf den Brötchen verteilt werden.

Die Brötchen auf der mittleren Schiene für rund 15 Minuten (je nach Ofen) backen, bis sie goldbraun sind. Die Brötchen vom Blech nehmen, kurz abkühlen lassen, nach Wunsch belegen und genießen.

Textquelle: DRM, Foto: Willfried Wende / Pixabay

# 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 zwischen durch 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.



# Mit der Uhr ein Statement setzen

Für Männer können Armbanduhren weit mehr als nur Zeitmesser sein

(DJD-K). Für manche Männer ist die Armbanduhr ein Gebrauchsgegenstand, mit dem man schnell die Zeit ablesen kann. Für viele Herren ist sie aber viel mehr: eine Möglichkeit, Persönlichkeit und individuellen Stil zu zeigen. Eine schöne Uhr ist für Männer fast die einzige Chance, mit Schmuck Flagge zu zeigen.

### Unterschiedliche Uhren für unterschiedliche Anlässe

Wer mit seiner Uhr in unterschiedlichen Situationen ein modisches Statement setzen möchte, wird mit einem einzigen Zeitmesser schwer auskommen. Hier sollte mindestens ein klassisch-elegantes Modell fürs Business oder für den Theaterbesuch zur Verfügung stehen - und eine sportlichere Variante für entspannte Events wie den Barbesuch oder den sommerlichen Ausflug ans Meer. Dabei sollten Männer darauf achten, dass die Uhren vom Design her zur bevorzugten Garderobe passen. Ansprechende Armbanduhren

gibt es bereits für wenig Geld, nach oben hin sind im Luxusbereich keine Grenzen gesetzt. Uhrenmarken, die von der Zeitgeschichte inspiriert sind, fügen eine weitere interessante Facette hinzu.

### Bauhaus, Zeppelin und Ruhla

Vom Familienunternehmen Pointtec aus Ismaning bei München etwa gibt es drei Uhrenmarken mit Reminiszenzen an legendäre Ereignisse, mehr Infos: [www.pointtec.de](http://www.pointtec.de). Da wäre zum einen die Marke Bauhaus. Sie erinnert an die vor gut 100 Jahren gegründete Hochschule für Gestaltung. Das dort entwickelte Design mit seiner reduzierten und klaren Formsprache fasziniert bis heute und gilt als Mythos der Moderne. Diese historische Designsprache dient als Vorbild für die Uhren, die sich zudem durch einen frischen, farbenfrohen Stil auszeichnen. Die zweite Legende ist der Zeppelin, er wurde ebenfalls vor mehr als 100 Jahren entwickelt



Die „Zeppelin“-Uhr ist im Retro-Stil gestaltet, den Zeitmesser kann man sich gut am Handgelenk eines Zeppelin-Passagiers vorstellen, er passt aber auch in die heutige Zeit und wirkt frisch und modern.

Foto: djd-k/POINT tec Electronic

und revolutionierte die Luftfahrt. Die mechanischen Zeitmesser aus der „Zeppelin Atlantic“-Reihe wie das Modell „Automatic GMT“ im Retro-Stil sind eine Hommage an die Atlantiküberquerungen mit den legendären Luftschiffen. Die dritte Marke „Ruhla“ verweist mit der Serie „Space Control“ auf den historischen Weltraumflug des ersten Deutschen im All, Sigmund Jähn, im Jahr 1978. Bei seinem sieben-tägigen Aufenthalt im Kosmos trug Jähn eine speziell produzierte Armbanduhr aus der thüringischen Uhrenstadt Ruhla. Inspiriert vom Original gibt es nun die „Ruhla Space Control“ mit der Besonderheit, dass der Uhrenkörper fließend in ein Stahl-Armband übergeht. Die Uhr wird wie damals an alter Stätte produziert. Juweliere in der Nähe, welche diese Uhren führen, findet man bei der Händlersuche auf [www.pointtec.de](http://www.pointtec.de). Diese und viele andere Zeitmesser sind aber auch direkt auf der Website des Herstellers online zu erstehen.

## 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	4
		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](http://www.rheinmainverlag.de)





# 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



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

Foto: Oleksandr Pidvalnyi / Pixabay

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 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.

## Cheeseboard zum Muttertag

ANZEIGE

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](http://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](mailto:gewinnspiel@cambozola.de).



## Genießertipps: Tag des Deutschen Brotes am 5. Mai

ANZEIGE

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

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.

Spezialitäten kombinieren sich vorzüglich, doch auch kontrastierende Aromen ergeben interessante Genüsse“, so der 22-jährige Innungsbäcker. „Zu einem knusprigen Baguette passen

# Die Pollensaison hat begonnen!

**(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!

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.

## Früher Start, frühe Belastung

Die Pollen der Frühblüher Hasel und Erle sind oft bereits im Februar in der Luft und auch Pollen von



Die milden Temperaturen, die in dieser Zeit mancherorts herrschen, können dazu führen, dass Haselsträucher früher als erwartet zu blühen beginnen.

Foto: Boomie / Pixabay



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 beginnen. 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.

## Gesundheitsrisiko für Allergiker

Laut Robert-Koch-Institut leiden etwa 12 Million Menschen in Deutschland an Heuschnupfen. Für Menschen, die an einer Haselpollenallergie leiden, bedeutet der frühe Beginn der Haselblüte eine frühe Belastung durch allergene Pollen. Die Symptome reichen von Niesattacken über tränende Augen bis hin zu Atembeschwerden und können den Alltag beeinträchtigen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig Vorsichtsmaßnahmen zu treffen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen, um die Symptome zu lindern und der Allergie wirksam entgegenzuwirken.

## Pollensaison beginnt durch Klimawandel im früher

Der frühe Start der Pollensaison ist auch durch Umweltveränderungen zu erklären. Der Klimawandel hat



**Rhein Main Verlag**



**21**  
Zeitungen

**30**  
Ausgaben

**718T**  
Haushalte

ECHT **LOKAL** REGIONAL



NEWS

**DER FRANKFURTER**  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

**Verlagshaus Taurus**  
MEDIEN GMBH

**mein südhessen**

**EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT**

**Rodgau Zeitung**

**HEIMATBLATT RÖDERMARK**

**NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN**  
Unsere Heimat

**Odenwälder Journal**

**MÜNSTERER ANZEIGEBLATT**

**DER ISEBORJER**

Südhessen in einem Verlag | [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

Ein Unternehmen der ESO Mediengruppe  
Verlags-Zeitungsorganisationen-AG

# 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](http://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 Wertschätzung. Zahle Höchstprieise. 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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstprieise, 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](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

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

## ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: [info@rheinmainverlag.de](mailto: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](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**

## Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [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:** 718.228

**Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck:** Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen  
**Vertrieb:** EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0  
**Anzeigen:** Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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.

**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 Preisausschreiben 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](http://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](mailto: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](http://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 Käuferschutzmodus, 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.
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 meist eine Betrugsmasche dahinter.

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

Foto: Jan Vasek / Pixabay



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

