

20. April 2024

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.767

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

Dein Weg ins Ausland Ausbildung und Praktika außerhalb von Deutschland

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

mein süd hessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](https://www.facebook.com/rheinmainverlag)



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



Seit 1978 Ihr starker Partner rund ums Haus.

FENSTER · TÜREN · WINTERGÄRTEN

thermoSUN
...da kommt Freude auf!



AKTION

Bei Bestellung einer Überdachung oder
eines Wintergartens schenken wir Ihnen
eine professionelle Erstreinigung.

06184-992960

Birkenweiher Straße 4 / 63505 Langenselbold www.thermosun.de
Fenster - Terrassendächer - Haustüren - Wintergärten

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 zuständige

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 Auslandsaufenthalte 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



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 Fuldabrück

Folgen Sie uns auf:

Social media icons for Instagram, TikTok, Facebook, Pinterest, and YouTube.

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

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

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 anderen 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

Mit der Uhr ein Statement setzen

Für Männer können Armbanduhren weit mehr als nur Zeitmesser sein

(DJ-D-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. 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. Diese und viele andere Zeitmesser sind aber auch direkt auf der Website des Herstellers online zu erstehen.

Sudoku | Rätsel

Auflösungen der KW 15

			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	6

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



Jetzt „Offenbachs Beste 2024“ wählen

IHK OFFENBACH (PM). Ab Montag, den 15. April 2024 kann über die beliebtesten Einzelhandels-, Gastronomie- und Freizeitangebote in Offenbach abgestimmt werden: „Offenbachs Beste“, ein Wettbewerb, den der mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main verbundene Verein Offenbach offensiv e.V. und die Initiative „Das ist Offenbach“ initiiert haben, geht in die entscheidende Voting-Phase.

„Es gibt über 800 Nominierungen. Wir danken allen Menschen, die Restaurants, Cafés, Geschäfte und Veranstaltungsstätten vorgeschlagen haben. Sie tragen dazu bei, die Aufmerksamkeit für Offenbachs hervorragende Angebote zu stärken“, erklärt Dominic Leindecker, der „Das ist Offenbach“ ins Leben gerufen hat.

Franziska Hoefer, Vorstandsvorsitzende des Offenbach offensiv e.V., betont: „Die große Beteiligung zeigt, wie hoch das Engagement der Gewerbetreibenden für Offenbach geschätzt wird. ‚Offenbachs Beste‘ werden auch in diesem Jahr die Vielfalt unserer Stadt präsentieren. Das kann ich jetzt schon versichern.“

Mit Oberbürgermeister Felix Schwenke hat sie die Schirmherrschaft für den Wettbewerb übernommen. Zusammen werden sie die Gewinner bei einer feierlichen Preisverleihung am 21. Mai 2024 in der IHK Offenbach am Main ehren, und zwar nicht nur die Erst-, sondern auch die Zweit- und Drittplatzierten.

„Diese Auszeichnung würdigt die Vielfalt und Qualität der Angebote in Offenbach sowie die Bemühungen derjenigen, die kontinuierlich

zur positiven Entwicklung Offenbachs beitragen. Mir gefällt, dass die Bürgerinnen und Bürger Offenbachs entscheiden, wer das ist. Jetzt gilt für die nächste Phase wieder: Mitmachen und die eigenen Lieblingsangebote unterstützen!“ appelliert Oberbürgermeister Dr. Felix Schwenke.

Informationen zum Verein Offenbach offensiv e.V. und seinem Engagement unter:

www.offenbachs-beste.de

Offenbach offensiv e. V. ist ein Verein, in dem sich hauptsächlich engagierte Unternehmerinnen und Unternehmer aus der Region Offenbach am Main zusammengetan haben. Mit dem ‚Masterplan 2030‘ und dem ‚Zukunftskonzept Innenstadt‘ hat der Verein Offenbach offensiv e.V. gemeinsam mit der

Stadt Offenbach zwei starke Strategien entwickelt und in die Umsetzung gebracht. Ziel des Vereins ist es, den Wohn- und Wirtschaftsstandort Offenbach zu stärken.

myjob.de
Mein Job & Ich

QR code linking to myjob.de



TOIII KOVA

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



www.tomkova.de

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

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 Soft-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.



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 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.

GARANTIERT TROCKENE WÄNDE IN KELLER ODER WOHNBEREICH

NASSE WÄNDE?

FEUCHTE 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 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 Werteinschätzung. 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 Werteinschätzung. 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 Toman
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.

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 eingesandte 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 Werbeverbotsaufkleber 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



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.

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

