

mein⁶ südhessen

18. Mai 2024

Das Leben in Mörfelden-Walldorf, Auflage 11.732

mein südhessen
auf Instagram
[www.instagram.com/
rheinmainverlag](http://www.instagram.com/rheinmainverlag)

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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7



Mehr auf Seite 2.

Foto: pexels/rdne

Acht Tipps für ungetrübten Grillgenuss

Acht Tipps für ungetrübten Grillgenuss

(PM). Sobald das Wetter es erlaubt, sind draußen die Grills in Aktion. Für Abwechslung auf dem Rost sorgen neben Steaks, Würstchen und Co. auch Gemüse, Kartoffeln und Obst. Doch falsche Handhabung am Grill ist riskant, etwa wenn sich durch auf die Glut tropfendes Fett krebserregende Stoffe bilden oder krank machende Keime durch unsachgemäßen Umgang mit Lebensmitteln übertragen werden. Wir haben Tipps für ungefährliche Gau-menfreuden am Grill.

Tipps 1: Grillgut – Tierisch gut!

Fleisch, Würstchen, Fisch, Käse und Co. sind für Viele kulinarische Höhepunkte auf dem Teller. Essen Sie sich an leckeren Gemüse- und Salatbeilagen satt und genießen Sie die tierischen „Highlights“ bewusst und in Maßen. Weniger Wurst und Fleisch ist gesünder und lässt finanziellen Spielraum für Produkte aus verbesserter Tierhaltung, beispielsweise Fleisch mit einer Haltungskennzeichnung des Handels der Stufe 3 oder 4, mit dem Tierschutzlabel oder Bio. Nachhaltig gefangener Fisch ist an Siegeln wie MSC und Naturland Wildfisch zu erkennen, Fisch aus nachhaltiger Aquakultur an Kennzeichnungen wie Bio oder dem ASC-Logo.

Auch Käse gibt es in verschiedenen Varianten für den Grill. Halloumi zum Beispiel – eine Grillspezialität aus Zypern, aus Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch. Er behält auch beim Erhitzen seine feste Struktur. Zwar eignen sich auch andere Käsesorten zum Grillen – allerdings zerfließen sie in der Regel bei Hitze und eignen sich daher nicht „solo“. Keinesfalls sollte Käse und anderes Salzige in Alufolie gewickelt werden, da sonst Aluminium herausgelöst werden kann (siehe auch unter Tipp 3: Grillwürste)! Wird Käse bereits in Aluschalen verkauft, sind diese in der Regel speziell beschichtet.

Gepökelt gehört nicht auf den Grill. Denn beim Erhitzen von Kassler oder Räucherspeck, Fleisch- und Bockwurst oder Leberkäse können aus dem Nitritpökelsalz krebserregende Nitrosamine entstehen.

Tipps 2: Grillvarianten – Vegetarisch lecker!

Im Handel findet sich eine Fülle von vegetarischen Fleischersatzprodukten. Aber auch die Gemüse-

und Obsttheken bieten eine reiche Auswahl: Festfleischige, saftige Gemüsearten – etwa Zucchini, Auberginen, Cocktailtomaten, Champignons, Fenchel, Spargel, Maiskolben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln oder Zwiebeln – eignen sich hervorragend zum Grillen. Gemüse mit Öl bestreichen, dickere Ware vorher in Scheiben schneiden oder vorgaren. Einfache Desserts vom Rost sind Äpfel, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Ananas oder Mangos. Fünf Minuten auf dem Grill und sie besitzen ein besonderes Aroma.

Komplett wird ein gesundes und kalorienmoderates Grillbüfett durch frische Salate, Gemüsesticks mit Dips, Folienkartoffeln und Brot.



Tipps 3: Grillwürste

Fleisch, Fisch oder Gemüse erst nach dem Grillen salzen. Das Grillgut verliert sonst Wasser, wird trocken und leidet am Geschmack. Wer Alu-Grillschalen oder Alufolie verwendet, sollte später auf dem Teller würzen: Denn Salz und Säure lösen Aluminium und übertragen es aufs Grillgut. Eine Alternative sind Grillschalen aus Edelstahl, die zudem immer wieder verwendet werden können.

Um das Austrocknen zu verhindern, sollte das Grillgut dünn mit hitzestabilem Öl bestrichen werden. Grillsachen mit würziger Marinade am besten selber einlegen, weil hierbei auf Zusatzstoffe verzichtet wird und die Beschaffenheit von Fleisch und Fisch besser beurteilt werden kann.

Die Grillwaren vollständig mit der

Marinade bedecken, zwischen 30 Minuten bis zu 24 Stunden einwirken lassen – im Kühlschrank! Regel hierbei: Fischfilets nur kurz, zarte Steaks und Filets wenige Stunden und je dicker das Fleischstück umso länger marinieren. Vor dem Grillen die Marinade gut abtupfen!

Tipps 4: Grillhygiene

Rohe tierische Lebensmittel können krankheitserregende Keime enthalten. Bei gut durchgegrillten Steaks sind Bakterien kein Problem. Eine Übertragung von Keimen von rohen auf gegarte Lebensmittel muss vermieden werden, deshalb verschiedenes Besteck und Teller verwenden. Hände, Geräte und Flä-

che Grillzange zur Grundausrüstung von Grillmastern. Von Einweg-Grills raten wir ab, sie verursachen unnötig viel Abfall.

Tipps 6: Grillplatz

Jeder Rost braucht einen sicheren und festen Standplatz. Ein mit Holzkohle betriebener Grill darf jedoch niemals in der Garage oder in Räumen angefacht werden – auch nicht, wenn Fenster oder Türen geöffnet sind. Das entstehende Kohlenmonoxid kann zu tödlichen Vergiftungen führen. Deshalb darf die Restwärme des Grills auch drinnen nicht als Heizquelle dienen.

Tipps 7: Grilltechnik

Als Brennmaterial für den Holzkohlegrill nur Holzkohle oder -briketts verwenden! Altpapier oder Holz hingegen können beim Abfackeln krebserregende Stoffe entwickeln, die sich mit dem Rauch auf die Grillwaren legen. Den Grill rechtzeitig mit Holzkohle anheizen und so lange durchglühen lassen, bis sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat. Fleisch, Fisch oder Gemüse erst auflegen, wenn kein Rauch mehr aufsteigt.

Damit kein Fett in die Glut oder auf die Heizschlange gelangt, sollte das Grillgut auf Grillschalen, am besten aus Edelstahl oder mit emaillierter Oberfläche, gelegt werden. Verzicht auf das ständige Bestreichen mit Marinade oder das Bespritzen mit Bier! Verkohlte Stellen an gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Obst sollten nicht verzehrt werden!

Tipps 8: Grillkohle

Bei Grillkohle und -briketts Produkte aus Deutschland bevorzugen und auf Zeichen für nachhaltige Waldwirtschaft achten, wie etwa das FSC-Siegel. Es kennzeichnet Holzprodukte, die aus einer nachhaltigeren Waldbewirtschaftung stammen. Nicht näher gekennzeichnete Grillkohle kann auch durch Raubbau an Urwäldern entstanden sein. Ohne die Zerstörung von Wäldern wird Grillkohle aus Reststoffen gewonnen. In einigen Geschäften erhalten sie beispielsweise Grillbriketts aus Olivenkernen, Maisspindeln oder Kokosnussschalen.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen

Foto: pexels/Rachel Claire

Asklepios Geburtshilfe Langen

Elterninfo am Nachmittag

LANGEN (PM). Mit zusätzlichen sonntäglichen Informationsveranstaltungen bietet die geburtshilfliche Abteilung der Asklepios Klinik Langen ein neues Angebot für werdende Mütter und Väter. Der nächste Termin in der Reihe findet am Sonntag, 26. Mai, 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 Geburtshilfliche Station sowie die Kreißsäle kennen und erhalten wichtige Informationen über die Abläufe einer Geburt in der Langer Klinik. Anmeldung & Information unter Tel.: 06103 / 912-61507 oder gyn.langen@asklepios.com, sowie www.asklepios.com/lang/geburtshilfe.

Foto: Asklepios



Saisonkalender: Welche Obst- und Gemüsesorten haben wann Saison?

(DRM). Oft legen Lebensmittel Tausende von Kilometern zurück, bevor sie auf unseren Tellern landen. Dabei ist eine saisonale und regionale Ernährung nicht nur gesund, sondern viel umweltfreundlicher und nachhaltig. Ein Blick auf den Saisonkalender verrät, welche Obst- und Gemüsesorten in Deutschland wann Saison haben.

Obst:

Apfel (ab August), Aprikose (bis August), Birne (ab August), Brombeeren, Erdbeeren (bis Juli), Heidelbeeren, Himbeeren (bis August), Johannisbeeren, Kirschen (bis August), Mirabellen, Pflaumen, Quitten (ab September), Weintrauben (ab August), Zwetschgen.

Herbst:

21. September – 20. Dezember

Gemüse:

Aubergine (bis Oktober), Blumenkohl (bis Oktober), Brokkoli (bis Oktober), Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Grünkohl (ab November), Kartoffeln, Kürbis (bis November), Mais (bis Oktober), Möhren, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Beete, Schwarzer Rettich, Spinat (bis November), Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln.

Obst:

Apfel, Birne (bis November), Kastanien, Quitten (bis Oktober), Zwetschgen (bis Oktober).

Frühling:

20. März – 20. Juni

Gemüse:

Blumenkohl (ab Juni), Brokkoli (ab Juni), Eisbergsalat (ab Juni), Erbsen (ab Juni) Frühlingszwiebeln (ab Mai), Gurke (ab Juni), Kohlrabi (ab Mai), Kopfsalat (ab Mai), Möhren (am Juni), Rucola (ab Mai), Spargel, Spinat, Spitzkohl (ab Mai), Zucchini (ab Mai), Zwiebeln (Lager).

Obst:

Erdbeeren (ab Mai), Heidelbeeren (ab Juni), Himbeeren (ab Juni) Johannisbeeren (ab Juni), Kirschen (ab Juni) Rhabarber.

Sommer:

21. Juni – 20. September

Gemüse:

Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Frühlingszwiebel, Gurke, Kartoffeln, Kopfsalat, Kohlrabi, Kürbis, Mais (ab August), Mangold, Möhren, Paprika, Radieschen, rote Beete, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben (ab August), Tomaten, Weißkohl, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln.

Winter:

21. Dezember – 20. März

Gemüse:

Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln (Lager), Kürbis (Lager), Möhren (Lager), Pastinaken, Rosenkohl, Rote Beete (Lager), Spinat (ab März), Weißkohl (Lager), Wirsing (bis Februar), Zwiebeln (Lager).

Obst:

Apfel (Lager).

Foto: Devon Breen / Pixabay

Einrichtungstrend

(DRM). Einrichtungsstile gibt es viele und erlaubt ist was gefällt, wahren manche einen modernen und geradlinigen Stil bevorzugen, wollen die anderen lieber etwas Gemütlicheres oder auch verspielteres. Deshalb erfreut sich auch der Einrichtungstrend Vintage wachsender Beliebtheit.

Vintage-Design kombiniert Elemente vergangener Jahrzehnte mit modernen Akzenten, um einen einzigartigen und zeitlosen Stil zu schaffen. Charakteristisch für diesen Trend sind Möbelstücke und Dekorationsgegenstände aus den 20er bis 70er Jahren.

Gemütliche Atmosphäre

In der Vintage-Einrichtung dominieren warme, gedämpfte Farben wie Beige, Braun und Pastelltöne, die eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Antike Möbelstücke mit aufwendigen Verzierungen und eleganten Linien werden mit modernen Elementen harmonisch kombiniert, um dem Raum einen Hauch von Nostalgie zu verleihen. Oft sind es Erbstücke oder Flohmarktfunde, die der Einrichtung eine persönliche Note verleihen.

Ein zentrales Element des Vintage-Stils sind auch Textilien wie Samt, Spitze, Leinen und gehäkelte Decken. Diese Stoffe bringen Wärme und Textur in den Raum und unterstreichen das Gefühl von Geborgen-

heit. Auch Tapeten mit verspielten Mustern im Retro-Look können einen Raum im Handumdrehen in ein nostalgisches Ambiente tauchen.

Neues Leben für alte Schätze

Accessoires spielen ebenfalls eine große Rolle. Von alten Kameras über Grammophone bis hin zu vintage Wanduhren – diese Details verleihen dem Raum Charakter und erzählen Geschichten aus vergangenen Zeiten. Ein großer Vorteil dieses Trends ist die Möglichkeit, alte Schätze wiederzuentdecken und ihnen neues Leben einzuhauchen.

Der Vintage-Einrichtungstrend eignet sich für verschiedene Räume, von Wohnzimmern über Schlafzimmer bis hin zu Küchen. Dabei kann er vielseitig interpretiert werden: Ob Shabby Chic, mit leichtert Pattina, oder Mid-Century-Modern mit klaren Linien und geometrischen Formen – Vintage bietet Raum für individuelle Gestaltung.

Ausgewogenheit ist wichtig

Um den Vintage-Look gekonnt umzusetzen, ist eine gewisse Sorgfalt bei der Auswahl der Elemente entscheidend. Es geht darum, eine ausgewogene Mischung aus alt und neu zu schaffen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, den Raum nicht zu überladen, um ein chaotisches Durcheinander zu vermeiden.

Die besten Tipps für eine lange Flugreise

(DRM). Ab in den Flieger und ganz weit weg! Ganz so schnell vergeht die Zeit im Flugzeit oftmals nicht, vor allem während eines mehrstündigen Fluges kann ganz schnell Langeweile aufkommen. Wir geben Tipps, wie der Flug bereits der perfekte Start ins Abenteuer ist.

Tipp 1: Den besten Platz im Flugzeug finden

Ob man lieber am Fenster oder Gang sitzt, das hängt ganz allein von den persönlichen Vorlieben ab. Wenn man zu zweit reist, ist es natürlich sinnvoll einen Platz am Fenster und den Platz daneben am Gang zu buchen. Gerade bei langen Flügen sind die sogenannten XL-Sitze an den Notausgängen sehr beliebt. Viele Airlines verlangen für solch einen Sitz jedoch einen



Foto: pexels/jeshoots-com

Das Handgepäck ist das einzige Gepäckstück, das man während des Fluges nutzen kann, daher ist es wichtig, sicherzustellen, dass man alles Wesentliche dabei hat: Pass, Flugticket, Wertgegenstände, Portemonnaie und Bargeld, Medikamente, Elektronische Geräte, Kopfhörer, Hygieneartikel.

In den Flugzeugen ist es meist kühl, deswegen sollte man auch warme Kleidung bei sich haben. Am besten funktioniert das „Zwiebel-Prinzip“.

Aufpreis. Eine weitere gute Wahl ist ein Platz im vorderen Teil des Flugzeugs, da dort Erschütterungen weniger wahrgenommen werden als im hinteren Teil. Zudem sollte, wer schnell essen möchte, ebenfalls einen Platz im vorderen Teil der Kabine buchen. Wer hingegen mehr Ruhe möchte, sollte einen Platz im hinteren Teil des Flugzeugs buchen. Dort ist es zumeist ein wenig ruhiger, da der Service weniger oft vorbeikommt.

Tipp 2: Bequeme Kleidung tragen

Um sich während des langen Fluges wohlfühlen, sollte man möglichst bequeme Kleidung tragen. So kann man komfortabel sitzen, schlafen und sich bewegen. Da es meist in Flugzeugen kühl ist, sollte man auch warme Kleidung bei sich haben. Am besten funktioniert das „Zwiebel-Prinzip“.

Zur Vorbeugung von Thrombosen ist es auch ratsam, bei langen Flügen Kompressionsstrümpfe zu tragen.

Tipp 3: Viel Wasser trinken

Um einer Dehydrierung vorzubeugen, trinke während des Fluges so viel wie möglich. Nimm vor und während des Fluges reichlich Nahrung zu dir, iss viel Obst und Ge-

müse. Übermäßiger Alkohol- und Koffeinkonsum sollte vermieden werden, da dieser zu Dehydrierung führen kann.

Tipp 4: Handgepäck vorbereiten

Das Packen für eine Flugreise kann eine knifflige Angelegenheit sein, besonders wenn es um das Handgepäck geht. Das Handgepäck ist das einzige Gepäckstück, das man während des Fluges nutzen kann, daher ist es wichtig, sicherzustellen, dass man alles Wesentliche dabei hat. Dinge die unbedingt in das Handgepäck müssen: Pass, Flugticket, Wertgegenstände, Portemonnaie und Bargeld, Medikamente, Elektronische Geräte, Kopfhörer, Hygieneartikel.

Tipp 5: Geduldig bleiben und gute Laune haben

Und das Wichtigste bei einem langen Flug ist die richtige Einstellung. Denke nicht an negative Dinge, an die Unannehmlichkeiten und Unbequemlichkeiten des Fliegens. Versuche, dich auf das Abenteuer und deinen anstehenden Urlaub zu freuen.

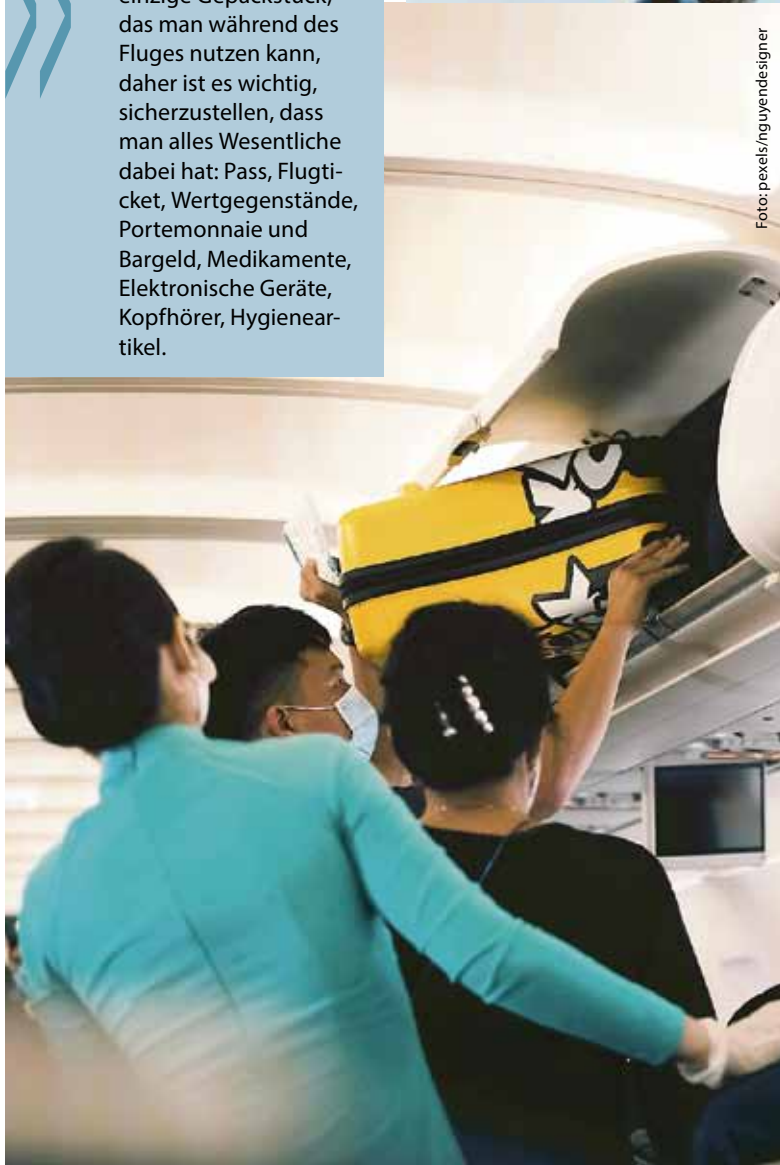


Foto: pexels/nguyendesigner

Bürokratieabbau in den Fokus stellen

Unternehmen hoffen weiter auf konjunkturelle Erholung

(IHK). Zum zweiten Mal in diesem Jahr hat die Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main bei ihren Mitgliedsunternehmen nachgefragt, wie sie ihre Situation einschätzen und welche Geschäftserwartungen sie haben. Die Ergebnisse der IHK-Konjunkturumfrage Fröhsommer 2024 enttäuschen. Der IHK-Konjunkturklimaindex für die Region Offenbach sinkt um 6,3 Punkte auf einen Stand von 90 Punkten.

Nur 21 Prozent der Unternehmen, die sich an der Umfrage beteiligt haben, sprechen aktuell von einer guten Lage. 29 Prozent bezeichnen ihre Situation als schlecht. Vor allem die Industriebetriebe klagen über eine schwierige konjunkturelle Situation. Sie rechnen zudem mit einem weiteren Rückgang der Exporte. Eine baldige Besserung wird nicht erwartet. Entsprechend gibt es kaum Pläne, Personal einzustellen oder zu investieren. Einzig von den Dienstleistern kommen teilweise etwas positivere Rückmeldungen.

Hauptgrund für die pessimistische Einschätzung ist die Unzufriedenheit mit den „wirtschaftspolitischen Rahmenbedingungen“. „Die deutsche Wirtschaftspolitik muss mittelstandsfreundlicher werden. Übermäßige Bürokratie, die oft auf EU-Regelungen zurückgeht, behindert die Unternehmen. Beispiele dafür sind die neue EU-Lieferkettenrichtlinie, das CO2-Grenzausgleichssystem (CBAM) oder die Nachhaltigkeitsberichterstattung“, sagt IHK-Hauptgeschäftsführer Markus Weinbrenner.

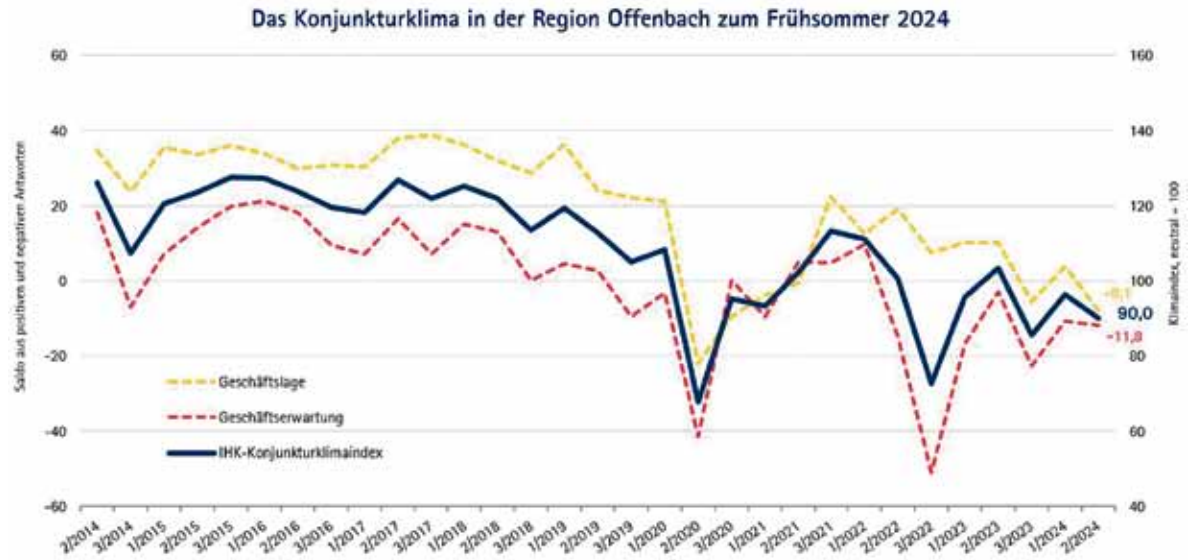
Die Unternehmen schätzen die Erregenschaften der europäischen Integration wie politische Stabilität, den gemeinsamen Währungs-

raum, den Zugang zu europäischen Märkten sowie einheitliche EU-Normen und -Standards. Diese Vorteile gilt es zu schützen, um den Wohlstand zu erhalten, gesellschaftlichen Frieden zu wahren und die riesigen Herausforderungen, denen Europa gegenübersteht, gemeinsam zu meistern. Dafür muss sich die EU in der nächsten Legislaturperiode besonders darauf konzentrieren, die Standortattraktivität zu verbessern und die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen zu stärken.



Alle Ergebnisse zur IHK-Konjunkturumfrage Fröhsommer 2024 finden Sie unter: www.ihkof.de/konjunktur

Grafik: IHK



RheinMain-Med

Praxis für Allgemeinmedizin Mörfelden-Walldorf



Dr. med. Harald Weidner
Facharzt für
Allgemeinmedizin

Dr. med. Binh Tran-My
Fachärztin für
Innere Medizin

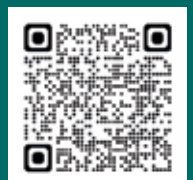
Anja Freund
Nichtärztliche
Praxis-
assistentin

Alle Krankenkassen:
gesetzlich &
privat

Allgemeinmedizinische & Hausärztliche Betreuung, Hausbesuche

Termine unter:

Tel.: 06105 / 32 04 0
rheinmainmed-moerfelden
@asklepios.com



RheinMain-Med-Mörfelden-Walldorf
Schubertstraße 37 • 64546 Mörfelden-Walldorf

Mein Job & Ich

myjob.de



Kurze Reisen mit großem Kulturgenuss

Mit dem Wohnmobil zu den Highlights im Ländle

(DJD-K). Charmante Fachwerkstädte, prunkvolle Schlösser und imposante Burgen prägen die reiche Kulturlandschaft im Norden Baden-Württembergs. Schon früh im Jahr wärmt die Sonne die Flusstäler von Main, Tauber oder Neckar, in den Weinbergen öffnen die Ausflugslokale und an den langen Wochenenden im Frühling beginnt die Saison der Open-Air-Feste.

Für Wohnmobil-Reisende ist die Kulturregion zwischen Würzburg, Nürnberg, Stuttgart und Heidelberg aus ganz Deutschland gut zu erreichen. So zum Beispiel Bad Wimpfen: Hoch über dem Neckar thront die Altstadt mit der Kaiserpfalz zwischen liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern. Beim Spaziergang durch die mittelalterlichen Gassen entdecken die Urlauber kleine Bauerngärten. Und vom Blauen Turm, der heute als Wahrzeichen der Stadt gilt, können sie ihren Blick über das Neckartal schweifen lassen. An den schönsten Orten finden sie zahlreiche Stellplätze, häufig nur ein paar



Burg Neipperg bei Brackenheim ist von Weinbergen umgeben.

Foto: dj-d-k/Arbeitsgemeinschaft Wohnmobil-BW/Christian Frumolt

Schritte entfernt von den lebhaften Städtchen und Sehenswürdigkeiten, von Cafés und Restaurants.

Schlösser und Museen

Die zahlreichen Schlösser lassen noch heute staunen über den früheren Reichtum in der Region: Schloss Bruchsal zählt beispielsweise zu den prächtigsten fürstbischöflichen Residenzen in Deutschland. Bei Führungen tauchen die Besucher in ein wahres Meisterwerk des Barock ein. In der Beletage erzählen glanz-

volle Säle mit Stuck und seidenen Wandbespannungen, wertvollen Tapisserien, Gemälden und feinem Porzellan vom höfischen Leben der Fürstbischöfe von Speyer und der Markgräfin Amalie von Baden. Daneben beherbergt das weitläufige Schloss aber auch das Städtische Museum und das faszinierende Deutsche Musikautomaten-Museum. Unter www.wohnmobil-bw.de/kulturreise-2024 sind dieses und andere Schlösser, Sehenswürdigkeiten und Städte sowie Reiseinspirationen und Stellplätze zu finden.

Burgen und Freilichtspiele

Eins der beliebtesten Ausflugsziele im Neckartal ist Burg Guttenberg. Kein Wunder, denn in der außergewöhnlichen Kulisse ihrer historischen Gemäuer wird viel geboten: Im Burgmuseum ist die preisgekrönte Ausstellung „Leben auf der Ritterburg“ zu erleben. In der Greifenwarte gibt es Flugvorführungen mit Adlern, Geiern und Uhus. Und in der Burgschenke genießen die Gäste auf der Aussichtsterrasse zum rustikalen Rittermahl eine grandiose Aussicht über das Neckartal. Unter dem mächtigen Bergfried und in den imposanten Mauern ist das Flair des Mittelalters überall spürbar. Um die Geschichte der Region erlebbar zu machen, laden auch zahlreiche Freilichtmuseen und Freilichtspiele zu Besuchen ein. Weitere Veranstaltungshighlights bietet der Hohenloher Kultursommer mit Konzerten in historischen Räumen, Keltern, Kellern und Open-Air.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 19

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

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

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





**26. MAI
2024**

Beginn 16 Uhr

INFOABEND GEBURTSHILFE

**Jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne**

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Chefarzt Dr. Krapfl und sein Team präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung & Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen



Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

**Eine
Anmeldung ist
erforderlich.**

Rhein Main Verlag

21 Zeitungen | **30** Ausgaben | **718T** Haushalte

ECHT OKAL REGIONAL

NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

HEIMATBLATT RÖDERMARK

Verlagshaus Taunus MEDIEN GMBH

NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder Journal

EPPERTSHAUSENER ANZEIGEBLATT

MÜNSTERER ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag.de

myjob.de **Mein Job & Ich**

PARTNER DER

CHARITY GOLFTOUR 2024

Flexible Arbeitszeit

(DRM). Im Laufe der Zeit entwickelten sich unterschiedliche Modelle, welche nicht nur den Arbeitern selbst, sondern auch den Vorgesetzten viele Vorteile bieten.

1. Gleitzeit

Eine bereits seit längerem beliebte Alternative ist die sogenannte Gleitzeit. Dabei gibt es in der Regel Kernarbeitszeiten, während die Anwesenheit am Arbeitsplatz verpflichtend ist. Darüber hinaus haben die Angestellten aber die Freiheit, ihren Arbeitsbeginn und -endzeitpunkt flexibel zu gestalten.

2. Homeoffice

Eine Arbeitsform, welche seit Corona in vielen Unternehmen fest verankert ist, ist das Homeoffice. Wie der Name schon verrät, wird hier von zuhause gearbeitet. Natürlich ist so etwas nicht in jedem Beruf möglich. In den meisten Fällen bedeutet das auch nicht, dass nur noch außerhalb des Büros gearbeitet wird, sondern eben dann, wenn es die anstehenden Aufgaben gerade zulassen.

3. Vertrauensarbeitszeit

Bei diesem Modell werden keine konkreten Arbeitszeiten mehr festgelegt. Stattdessen werden konkrete Ziele abgemacht, welche bis zu einer gewissen Deadline erledigt sein müssen.

Die Mitarbeiter können sich ihre Zeit dabei völlig frei einteilen. Selbstverständlich ist hierfür eine große Menge an Vertrauen und auch an guter Kommunikation nötig.

4. Jahresarbeitszeit

Die Jahresarbeitszeit ist eine noch sehr neue und wenig bekannte Form der Arbeitszeitmodelle. Es wird keine wöchentliche, sondern eine jährliche Stundenzahl ermittelt und festgelegt. Solch ein Modell erfordert extrem gute Planung und Kommunikation innerhalb des Teams. Da jeder seine Stunden von Woche zu Woche selbst einteilen kann, aber die Aufgaben dennoch pünktlich bewältigt werden müssen, müssen sich die Kollegen untereinander gut absprechen. Besonders bei diesem Modell wird eine verlässliche Erfassung der Arbeitszeiten benötigt.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.



Tobias A.

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



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Anzeigen | Markt

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

Suche wg. Eigenb.
3 ZKBT, EG m. Rolli, 65qm, KM 570, WM ca. 720 + Garage, Kr. OF-HU (+/- 15km), ☎ 0152-28976004

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, 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

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, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

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

Stellen

40-jährige Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol noch rauche ich Zigaretten. Gerne langfristig! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Partnersuche

Ich Margit, 72 J., bin eine lebenswerte, hübsche, gepflegte Frau die aber sehr einfam ist. Trotz der schweren Zeit die hinter mir liegt habe ich mein Lächeln nicht verloren. Für mich wäre das größte Glück wieder einen Mann zu finden. Ich hoffe sehr Sie melden sich bei mir. Am liebsten würde ich mit Ihnen zusammen wohnen. pv. ☎ 0160 - 97541357

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH • Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

www.rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlag

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**

Beilagen-Hinweis

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

Action, Aldi, Alldrink, Edeka, Globus, HIT, JYSK,
LIDL, Marktkauf, Malteser Hausnotruf,
Media Markt Saturn, Möbel Kempf, Möbel Roller,
Netto, Norma, Penny, REWE, Schäfer Dein Bäcker,
Toom Baumarkt, Zimmermann

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS

ZEITUNGSZUSTELLER

(m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du,
Dein Taschengeld
auf.

EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

Impressum

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

Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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.

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

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 meinsuedhessen 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



Murphy



Kenny

HTB (PM). Kenny verlor durch einen Unfall ein Bein. Er läuft super mit 3 Beinen und ist ein glücklicher Hund. Die ersten Jahre lebte er an der Kette, jetzt lebt er im Rudel mit anderen Hunden und sucht nun sein Für-immer-Zuhause bei einer Familie. Mit anderen Hunden verträgt er sich gut.

Kenny ist 4 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 15 kg, er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

SELIGENSTADT (TSV). Murphy braucht keine Katzengesellschaft. Murphy, ein Hauskatzen-Russisch Blau-Mix ist ca. 2 ½ Jahre alt und ein lieber, aktiver Kater, der seinen

Freigang über alles liebt. Genauso wichtig für ihn ist ein liebevolles Zuhause, in dem er ausgiebig mit seinen Menschen schmusen kann. Murphy würde gerne als Einzelka-

ter zu einer Einzelperson, einem Paar oder einer Familie mit älteren Kindern ziehen, die ihm eine adäquate Heimat in einer ruhigen Gegend bieten können.

Fotos: TSV

Mehr Informationen 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

Das müssen Sie tun, um ab Juli weiterhin fernsehen zu können

ANZEIGE

Ab dem 1. Juli 2024 dürfen Vermieter die Gebühr für den Kabel-TV-Anschluss nicht mehr über die Nebenkosten abrechnen. Das Gute daran: Mieter können dann ohne den Kabel-TV-Zwang frei entscheiden, über welchen Empfangsweg sie Fernsehen beziehen möchten. Eine günstige und einfache Alternative zum Kabelanschluss ist das bewährte Antennenfernsehen von freenet TV über DVB-T2 HD.

Viele Kabel-TV-Kunden können sich einen Wechsel zu einer anderen TV-Empfangsart vorstellen, wie eine Befragung des Marktforschungsinstituts Appinio zeigt. Fast jeder zweite befragte Nutzer eines Kabelanschlusses (48 Prozent) ist bereit, den TV-Anbieter zu wechseln, wenn die Abrechnung nicht mehr über den Vermieter oder die Hausverwaltung erfolgt. Als Wechselkriterien

werden insbesondere ein stabiler Empfang ohne Verzögerungen und ein günstiger Preis genannt. Wichtig sind den Nutzern auch Flexibilität im Sinne einer monatlichen Kündigungsmöglichkeit und die HD-Qualität der Sender.

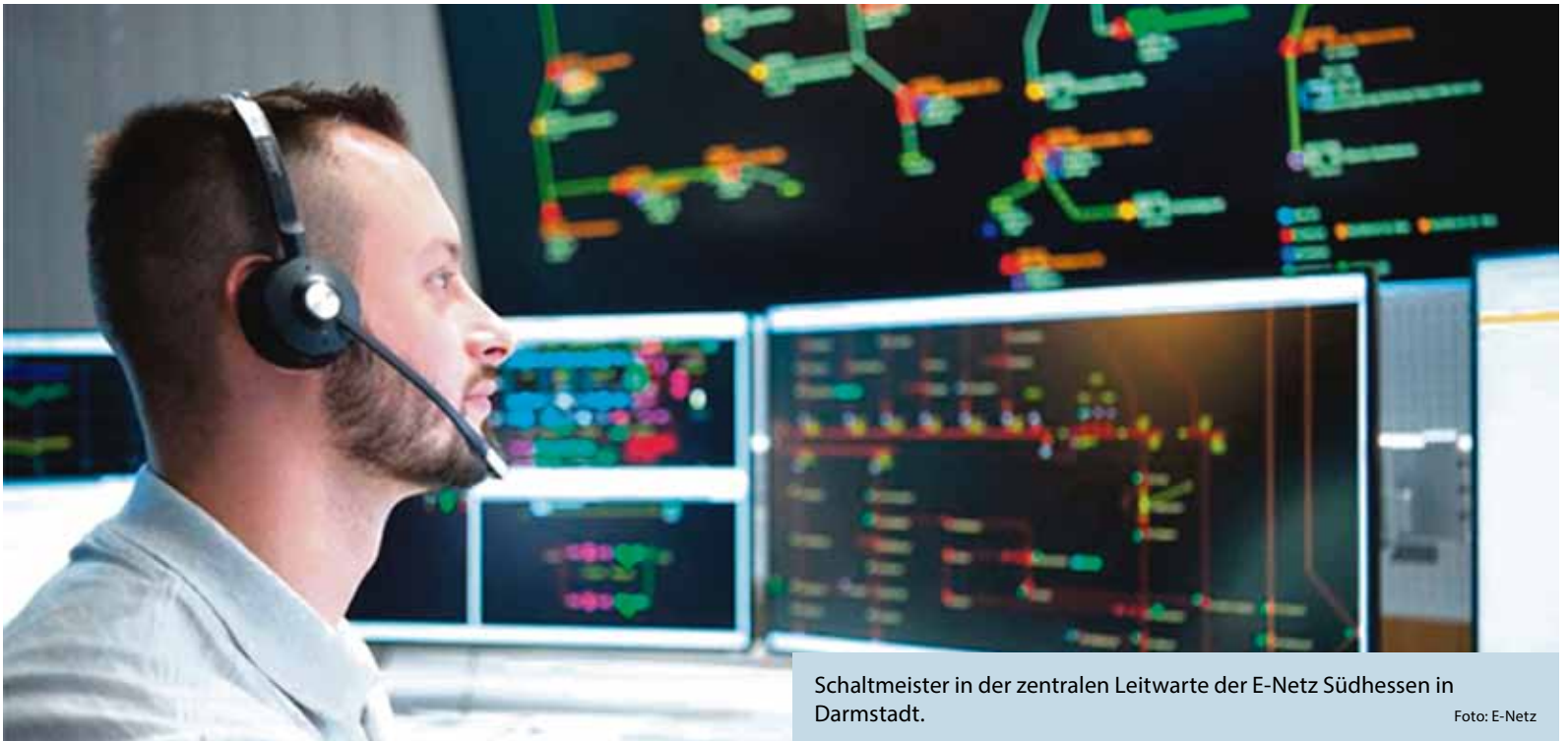
Mit dem Antennenfernsehen von freenet TV über DVB-T2 HD können über 40 attraktive Sender in hochauflösender Full-HD-Qualität empfangen werden. Zur Auswahl gibt es für jeden das passende Empfangsgerät, wie zum Beispiel den Hybrid TV Stick.



Foto: Gpointstudio/stock.adobe.com

Dieser vereint das Beste aus zwei Welten: Antennenfernsehen und Streaming. Er bietet zusätzlich Zugang zu digitalen Inhalten wie beliebten Streaming-Apps und Mediatheken sowie zu bis zu 250 TV-Sendern verfügbar über IPTV, dem Fernsehempfang über das Internet. Er ist leicht in der Handhabung und wird einfach in den HDMI-Eingang des Fernsehers gesteckt. SATVISION hat den Hybrid TV Stick getestet und ihn mit dem Testurteil „Sehr gut“ bewertet. Das Programmpaket kostet 7,99 Euro pro Monat und kann monatlich gekündigt werden. Beim Kauf des neuen Hybrid TV Sticks erhalten Kunden 12 Monate freenet TV inklusive und sparen über 90 Euro.

Jetzt für eine Empfangsart entscheiden. Weitere Informationen unter www.freenet.tv



Schaltmeister in der zentralen Leitwarte der E-Netz Südhessen in Darmstadt.

Foto: E-Netz

e-netz Südhessen steht erneut für hohe Versorgungssicherheit in der Region

(PM). Wie auch in den vergangenen Jahren kann der Netztochter der ENTEGA AG, die e-netz Südhessen AG, sehr geringe Ausfallzeiten in der Strom- und Gasversorgung für das südhessische Netzgebiet an die Bundesnetzagentur melden.

Alle deutschen Stromnetzbetreiber übermitteln der Bundesnetzagentur (BNetzA) gemäß Energiewirtschaftsgesetz (EnWG) jährlich einen Bericht über die in ihrem Netz aufgetretenen Versorgungsunterbrechungen. Die BNetzA ermittelt aus diesen Meldungen den sogenannten SAIDI-Wert (System Average Interruption Duration Index), der die durchschnittliche Versorgungsunterbrechung je angeschlossenen Letztverbraucher eines Kalenderjahres widerspiegelt. In Deutschland lag die durchschnittliche Unterbrechungsdauer für die Stromversorgung im Jahr 2022 bei 12,2 Minuten (2021: 12,7 Minuten), im Netzgebiet der e-netz Südhessen AG belief sich dieser Wert im Jahr 2022 auf 4,83 Minuten (2021: 4,30 Minuten) und lag damit weiter deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. Dies sind etwa 60% weniger Stromnetzstörungen als im Bundesdurchschnitt.

Die Versorgungssicherheit in der Region Südhessen bleibt damit spit-

ze - dank des Netzbetreibers der ENTEGA. Doch woran liegt das? Ein Grund für die geringen Versorgungsunterbrechungen und die hohe Netzzuverlässigkeit liegt an dem vorausschauenden, datenbasierten Einspeisemanagement des Verteilnetzbetreibers. Es trägt wesentlich dazu bei, Blackouts im deutschen Stromnetz zu verhindern und die Energiewende in der Region voranzubringen. Angesichts der weiter zunehmenden Strommenge aus Windparks und Solaranlagen sind hier in den letzten Jahren gezielte Maßnahmen erforderlich geworden, damit im südhessischen Versorgungsnetz Stromeinspeisung und -verbrauch immer im Einklang stehen und die Netzstabilität stets gewährleistet ist.

Für Netzstabilität zu sorgen, war bisher vor allem die Aufgabe der Betreiber der Übertragungsnetze – also der überregionalen Stromtrassen. Betroffen waren in erster Linie Anlagen mit einer Leistung ab 10 Megawatt (MW). Im Zuge der Energiewende wandelt sich jedoch die Kraftwerklandschaft. Statt zentraler Kern- und Kohlekraftwerke speisen in ganz Deutschland immer mehr regenerative Anlagen mit einem großen Leistungsspektrum dezentral Wind- und Sonnenstrom in die Stromnetze ein.

Vor diesem Hintergrund hat der Gesetzgeber neue Vorgaben für das Management von Netzengpässen definiert. Nun müssen auch Erzeugungs- und Speichereinrichtungen mit einer Leistung ab 100 Kilowatt (kW) in das Engpassmanagement einbezogen werden. Zudem wurden Verteilnetzbetreiber wie die e-netz Südhessen ebenfalls mit dieser Aufgabe betraut – dem so genannten Redispatch. Redispatch bedeutet, dass eine ursprünglich geplante Einspeisung eines Kraftwerkes geändert wird, um Netzengpässe zu vermeiden.

Im Verteilnetz der e-netz Südhessen speisen inzwischen über 250 Anlagen ab 100 kW ein – vor allem Wind- und Sonnenstrom. Da die Einspeisung von regenerativen Energien von den Wetterbedingungen abhängig ist, stellt das hohe Anforderungen an das Einspeisemanagement dar.

Grundlagen für die Stabilisierung des Verteilnetzes der e-netz Südhessen sind die dabei Daten der installierten Maximalleistung der Anlagen in der Region, die der e-netz Südhessen vorliegen, sowie bundesweite Wetterprognose- und Marktdaten. Zudem findet ein kontinuierlicher Datenaustausch zwischen vorgelagerten Betreibern der

überregionalen Stromtrassen und nachgelagerten kleineren Netzbetreibern statt.

Zur Vermeidung von Netzengpässen berechnet das bundesweite Redispatch-System die volkswirtschaftlich günstigste Lösung zur Netzstabilisierung und übermittelt sie an den jeweiligen Netzbetreiber und die Anlagenbesitzer.

Mit Hilfe der Redispatch-Software, die in der zentralen Leitwarte der e-netz Südhessen am Dornheimer Weg in Darmstadt bedient wird, können die Schaltmeister Schaltbefehle an Erzeugungsanlagen und Kraftwerksbetreiber senden und somit Anpassungen an der erzeugten Strommenge vornehmen. Im Prinzip funktioniert das Stromnetz so wie eine Wanne mit vielen Zuflüssen und noch mehr Abflüssen und die e-netz Südhessen sorgt vorausschauend zum Beispiel im Vorfeld von Unwettern oder Windflauten dafür, dass immer die gleiche Menge Wasser in der Wanne ist.

Die Verbraucher in privaten Haushalten und in der Wirtschaft bekommen von diesen diffizilen Prozessen nichts mit: Der Strom im Verteilnetz der e-netz Südhessen steht für sie wie gewohnt zuverlässig zur Verfügung.