

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

18. Mai 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

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



mein süd

hessen

auf Facebook

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



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 Gaumenfreuden am Grill.

Tipp 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 Salziges 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.

Tipp 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.



Tipp 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!

Tipp 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-

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

Tipp 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.

Tipp 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!

Tipp 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

Einrichtungstrend

(DRM). Einrichtungsstile gibt es viele und erlaubt ist was gefällt, während 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 Geborgenheit. 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 Patina, 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, um eine harmonische Atmosphäre zu erzeugen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, den Raum nicht zu überladen, um ein chaotisches Durcheinander zu vermeiden.

Foto: Nguyen Tran auf Pixabay



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.

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 (ab 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.

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).

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

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.

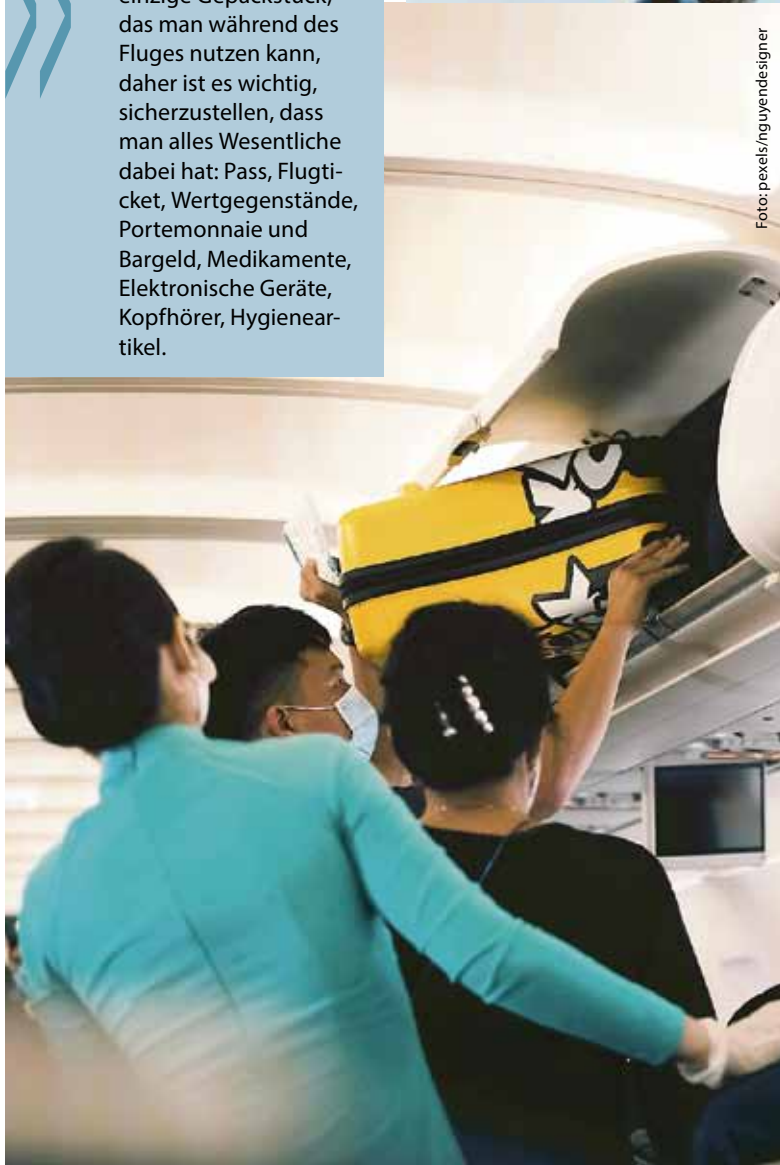


Foto: pexels/nguyendesigner

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 Frühlingsommer 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.

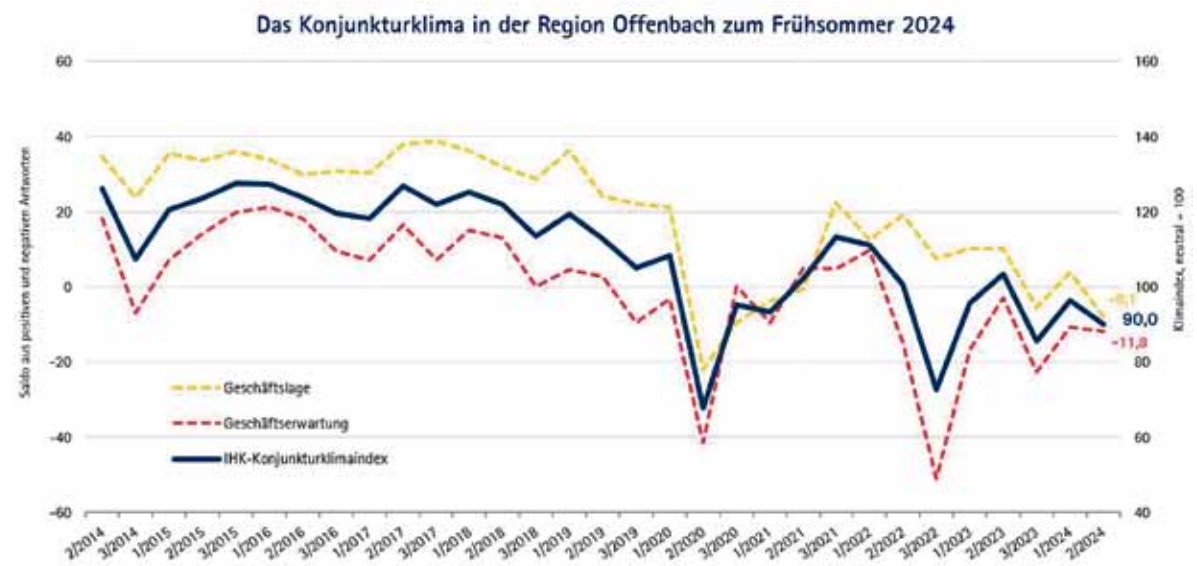
Die Unternehmen schätzen die Ertragskraft der europäischen Integration wie politische Stabilität, den gemeinsamen Währungs-

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 Frühlingsommer 2024 finden Sie unter: www.ihkof.de/konjunktur

Grafik: IHK



Eisheilige: Kühle Tage im Mai

(DRM). Im Monat Mai kehrt auch ein meteorologisches Phänomen zurück, das vor allem Landwirten und Hobbygärtnern bekannt ist: die Eisheiligen. Vom 11. bis zum 15. Mai sind diese Tage bekannt für unerwartet kühle Temperaturen und möglichen Spätfrost. Was steckt hinter den Eisheiligen?

Die „Eisheiligen“ entstammen dem Volksmund und beziehen sich auf die Gedenktage mehrerer Heiliger, deren Namen mit diesen Tagen verbunden sind: Mamertus (11. Mai), Pankratius (12. Mai), Servatius (13. Mai), Bonifatius (14. Mai) und die kalte Sophie (15. Mai). Die „Gestrenge Herr“, wie die Eisheiligen auch genannt werden, markieren einen wichtigen Termin im Bauernkalender. In vielen europäischen Regionen

sind dies traditionell die Tage, an denen Bauern und Gärtner besonders vorsichtig sind, ihre empfindlichen Pflanzen ins Freie zu bringen.

Die Wetterregel hat sich im Laufe der Jahre entwickelt. Die Erfahrung von Landwirten und Gärtnern hat gezeigt, dass um diese Zeit im Mai häufig Kaltluftvorstöße aus polaren Regionen das Wetter beeinflussen. Diese können zu Nachtfrost führen, die für junge Triebe und Blüten verheerend sein können. Für die Landwirte bedeutet dies, dass es besser ist, mit dem Auspflanzen von empfindlichen Gemüsesorten, wie Tomaten oder Zucchini, bis nach den Eisheiligen zu warten, um Frostschäden und Ernteeinbußen zu verhindern.



Was ist wirklich dran an der alten Bauernregel?

Auch wenn die meteorologischen Bedingungen in den letzten Jahren aufgrund des Klimawandels weniger vorhersehbar geworden sind, halten viele dennoch an dieser alten Weisheit fest.

Laut Deutschem Wetterdienst entstand der Begriff der Eisheiligen aus der Beobachtung, dass es im Frühjahr jährlich in der zweiten Maidekade des Öfteren zu Kaltlufteinbrüchen kam.

Demnach häufen sich in der zweiten Maihälfte Nord-Wetterlagen mit Zufuhr arktischer Polarluft nach Mitteleuropa.

Foto: Frauke Riether / Pixabay

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: djd-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



ANZEIGE

Summerbeauty

Jetzt erfolgreicher abnehmen auf natürlicher Basis

formoline L112 unterstützt Sie auf Ihrem Weg zur Wohlfühlfigur! Jetzt loslegen und den Sommer in vollen Zügen genießen!

Natürlich abnehmen mit Genuss
formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112, auf natürlicher Basis, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert. formoline L112 ist sehr gut verträglich und frei von Konservierungs- und Farbstoffen sowie Geschmacksverstärkern.

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt
Das bewährte Schlankheitsmittel aus der Apotheke – formoline L112 – ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit



Video-Beleg
„Warum formoline L112 Tabletten garantiert funktionieren.“

einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmenden konnten im Mittel über 12 kg abnehmen.

Unvergleichlicher Qualitätsführer
Einziges Abnehmprodukt mit CE-Kennzeichnung nach der aktuellen, strengen europäischen Verordnung. Dafür wurden Sicherheit und Wirksamkeit klinisch belegt. Abnehmen ist für Ihre Gesundheit ein Gewinn. Vertrauen Sie auf die Hilfe durch das millionenfach bewährte formoline L112. Jetzt Preisangebote in Apotheken und Versandapotheken nutzen, für ein noch besseres Preis-Leistungsverhältnis.

- Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen
- Sicherheit und Leistung geprüft
- sehr gut verträglich und langfristig anwendbar



Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • 1) Cornelli, U. et al. (2017): Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): Randomized Study Compared with Placebo in Subjects after Caloric Restriction. Curr Dev Nutr 1, e000919, (2017). • IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Februar 2024 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • fEE3_0324_M_DE

Rhein MainVerlag

21 Zeitungen 30 Ausgaben 718T Haushalte

ECHT LOKAL REGIONAL

NEWS

DER FRANKFURTER
HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Verlagshaus
Taurus MEDIEN
GMBH

meine
süd Hessen

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Süd Hessen in einem Verlag
www.rheinmainverlag.de

Ein Unternehmen der EGR0 Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen

VEREIN für KREBSKRANKE und CHRONISCH KRANKE KINDER Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V.

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

PARTNER DER

WIEST

CHARITY GOLFTOUR 2024

Checkliste für dein Vorstellungsgespräch

Einige Tipps von uns und Fragen, auf die du dich einstellen musst.

(DRM). Wenn das Vorstellungsgespräch ansteht, bist du bestimmt aufgeregt. Damit du dir keine Sorgen machen musst, hier ein paar Tipps, was du mitnehmen musst und auf welche Fragen du dich einstellen musst.

Ich habe ...

1. ... mich so gut wie möglich über den Betrieb informiert (Was wird dort gemacht oder hergestellt? Gibt es mehrere Betriebsstätten? Wer ist der Betriebsleiter? Wer ist für die Ausbildung verantwortlich? Ist es ein neues, junges Unternehmen oder ein alteingesessener Betrieb?).
2. ... alle Informationen notiert, die ich bekommen konnte (Was ich nicht verstanden habe, kann ich als Fragen notieren!).
3. ... mir überlegt, wie ich mein Interesse an dem Ausbildungsberuf deutlich machen kann (Welche eigenen Interessen oder Hobbys kann ich mit dem Ausbildungsberuf in Verbindung bringen?).
4. ... mir überlegt, was dafürspricht, dass ich die Ausbildung gerade in diesem Betrieb machen will (z.B.:

Überlege dir, welche Kleidung du tragen willst, aber so, dass du dich darin auch wohlfühlst. Deine Kleidung soll zum Job passen – du willst dich in das betriebliche Umfeld einfügen und nicht der „Hingucker“ sein.

Foto: pexels/mart-production



Wie stellst du dich am besten vor? Es ist hilfreich, eine kleine Kurzpräsentation vorzubereiten und die schon daheim vor dem Vorstellungsgespräch einzuüben.

Foto: pexels/fauxels

Übernahme nach der Ausbildung und langfristige Beschäftigungsmöglichkeit? Gute Bezahlung? Guter Ruf? Wohnortnahe Arbeitsplätze? Ich kann erklären, warum ich zu diesem Betrieb gehören will.

5. ... mir überlegt, was ich erzähle, wenn ich gebeten werde, mich kurz vorzustellen (Am besten eine kleine Kurzpräsentation vorbereiten – und die habe ich schon daheim eingeübt).
6. ... mir Fragen zur Ausbildung und zum Betrieb notiert.
7. ... mich darauf vorbereitet, dass ich zu meinen Stärken und Schwächen (z.B. nicht ganz so gute Schulnoten) befragt werde, und mir überlegt, was ich antworten würde.
8. ... mich selbst gegoogelt (Ich bin darauf vorbereitet, dass die Informationen, die ich selbst aus dem Internet über mich bekommen habe, auch meine Gesprächspartner haben).
9. ... mein Bewerbungsschreiben noch einmal durchgelesen (Ich kenne den Inhalt).
10. ... mir überlegt, welche Kleidung ich tragen will (sie soll zum Job passen – ich will mich in das betriebliche Umfeld einfügen und nicht der „Hingucker“ sein) und ich sollte mich darin wohlfühlen.
11. ... dafür gesorgt, dass ich selbst einen gepflegten Eindruck mache (Haare, Fingernägel etc.).
12. ... eine Kopie des Bewerbungsschreibens, die Einladung zum Vorstellungsgespräch (wenn sie schriftlich erfolgt ist), Notizzet-

tel mit meinen Fragen und einen ordentlichen Block und einen Stift dabei.

13. ... mich informiert, wann ich losfahren muss, um pünktlich anzukommen, und habe auch einen kleinen Puffer für Verzögerungen eingeplant.
14. ... mich kundig gemacht, wo der richtige Eingang in den Betrieb ist und wo ich mich melden muss.
15. ... ein Handy, die Telefonnummer des Betriebes und meines Ansprechpartners dabei, damit ich notfalls (Stau, Zugverspätung) Bescheid sagen kann.
16. ... mich frühestens zehn Minuten vor dem Gespräch angemeldet, und auf jeden Fall nicht zu spät.
17. ... beim Vorstellungsgespräch das Handy ausgeschaltet oder lautlos gestellt!

myjob.de

Mein Job & Ich



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, 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

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

