

mein südhessen

12

Möbel Kempf

Bitte beachten Sie unsere Beilage in Teilen dieser Ausgabe!

18. Mai 2024

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.998

mein südhessen auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

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



Rätselseiten

Sudoku und Rätsel



Acht Tipps für ungetrübten Grillgenuss

SIE HABEN EIN PROBLEM, WIR LÖSEN ES!



SERVICE RUND UMS HAUS

FRÜHLINGSAKTION
Gutschein für Neukunden
100€

LEISTUNGEN

- Pflasterreinigung
- Gehwegreinigung
- Terrassenreinigung
- Reinigungsarbeiten
- Holz streichen
- Haushaltsauflösungen
- Fliesen abstemmen
- Dachreinigung
- Keller auf- & ausräumen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz usw.
- Renovierungsarbeiten
- Tapete entfernen
- Gartenarbeiten
- Dachreparaturen
- Winterdienst
- Abrissarbeiten u. v. m.
- Weiteres auf Anfrage

KOSTENLOSE BERATUNG UND PROBE VOR ORT

Rätselseiten

Sudoku und Rätsel



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

Tel. 06106/2791922 Fa. Christians
63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

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.

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 Tiereschutzlabel 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-

lange Grillzange zur Grundausstattung 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



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:

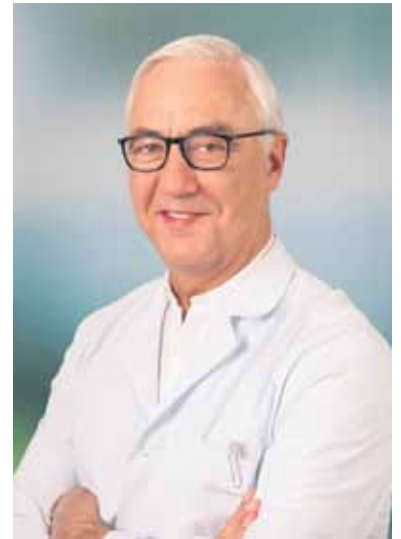
Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Kartoffeln (Lager), Kürbis (Lager), Möhren (Lager), Pastinaken, Rosenkohl, Rote Beete (Lager), Spinat (ab März), Weißkohl (Lager), Wirsing (bis Februar), Zwiebeln (Lager).
Obst:
Apfel (Lager).

Foto: Devon Breen / Pixabay

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 Langener Klinik. Anmeldung & Information unter Tel.: 06103 / 912-61507 oder gyn.langen@asklepios.com, sowie www.asklepios.com/lang/geburtshilfe. Foto: Asklepios



**23. MAI
2024
18.00 Uhr**



Vortrag für Patienten & Interessierte

WENN RAUCHEN LUNGE & GEFÄSSE SCHÄDIGT

wie kann die moderne Medizin helfen?

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

Prof. Dr. Dr. med. K. Donas, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie

Dr. med. T. Stein, Chefarzt der Klinik für Pneumologie

Anmeldung und Information unter:
anmeldung.langen@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-14 92
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

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 sogenann-



Foto: pexels/jeshoots.com

**22. MAI
2024**
18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

PLÖTZLICH IM KOMA

Tipps zur rechtzeitigen und selbstbestimmten Vorsorge

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

Dr. med. M. Schütz, Chefarzt der Klinik für
Anästhesie & Interdisziplinäre Intensivmedizin

O. Leubecher, Notar & Fachanwalt für Medizinrecht

Anmeldung und Information unter:
Anmeldung.langen@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-6 14 66
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

ten XL-Sitze an den Notausgängen sehr beliebt. Viele Airlines verlangen für solch einen Sitz jedoch einen 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 Gemüse. Übermäßiger Alkohol- und

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

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.

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.

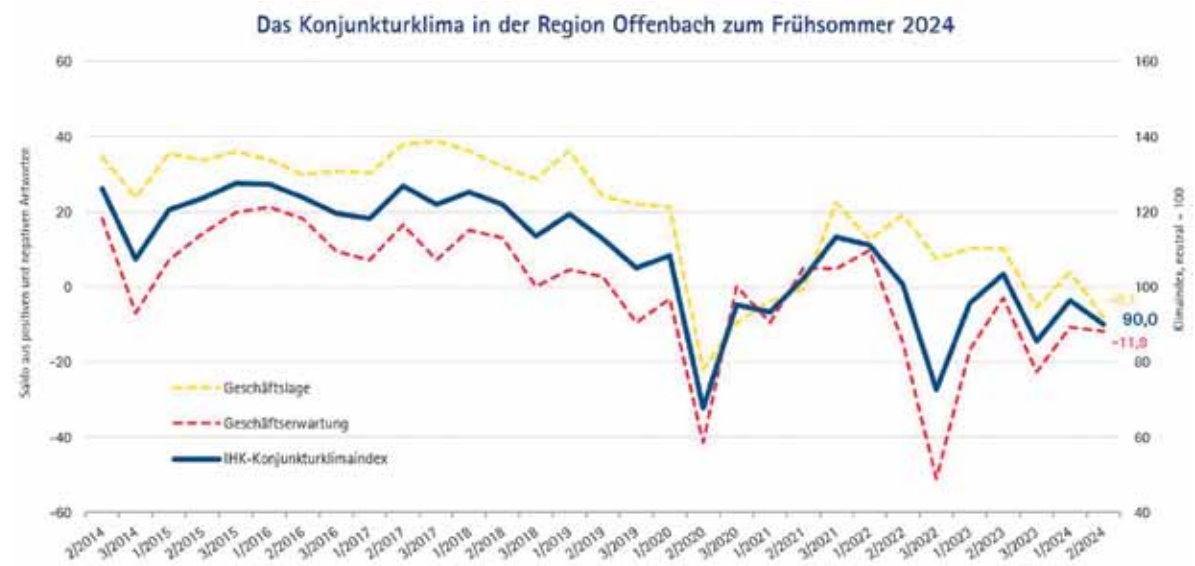
Die Unternehmen schätzen die Ertragskraft der europäischen Integration wie politische Stabilität, den gemeinsamen Währungs-

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



Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

LANGEN (PM). Im Rahmen der Reihe "Patientenakademie 2024" finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt.

Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

22. Mai, 18.00 Uhr

Plötzlich im Koma! Tipps zur rechtzeitigen & selbstbestimmten Vorsorge. Informationen zu: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesetzlicher Betreuung

Referenten:

Dr. Michel Schütz,
Chefarzt Anästhesie und
Intensivmedizin,
Asklepios Klinik Langen

Dr. Oliver Leubecher,
Notar & Fachanwalt Medizinrecht,
HFBP Rechtsanwälte Frankfurt,

Ort:
Neue Stadthalle Langen,
Kleiner Saal

In Ihrem Vortrag zeigen die Referenten auf, wie wichtig eine frühzeitige, selbstbestimmte Vorsorge für den Fall einer (plötzlichen) schweren Erkrankung ist und wie

Sie am besten Vorsorge treffen können. Herr Dr. Schütz und Herr Leubecher stellen die Sachlage dabei sehr anschaulich aus Sicht des erfahrenen Intensivmediziners, und versierten Rechtsanwalts für Medizinrecht und Notars dar. Während Herr Dr. Schütz auf der Intensivstation nahezu täglich mit Angehörigen von Patienten in Kontakt ist, die den weiteren Behandlungsverlauf für Patienten entscheiden müssen, wenn diese dazu nicht mehr in der Lage sind, berät Herr Leubecher seine Mandanten in der Regel bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, bevor der schwere Krankheitsfall eintritt. In der Veranstaltung sollen u. a. fol-

gende Fragen beantwortet werden: Was ist der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung? Was kann und sollte ich mit einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht regeln? Wie verfasse ich eine Patientenverfügung so, dass sie auch meinem Willen entspricht? Wo hinterlege ich die Dokumente, damit sie im Notfall immer gefunden werden? Wer diese und viele weitere Informationen zum Thema erhalten möchte, ist herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Tel.: 06103 / 912 - 6 14 66,
anmeldung.langen@asklepios.com

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

(PM). Im Rahmen der Reihe "Patientenakademie 2024" finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

23.05. um 18:00 Uhr
Wenn Rauchen Lunge und Gefäße
schädigt – wie kann die moderne
Medizin helfen?

Referenten:
Prof. Dr. Dr. med. K. Donas, Chefarzt
der Klinik für Gefäßchirurgie,
Dr. med. T. Stein, Chefarzt der Klinik
für Pneumologie
Ort: Neue Stadthalle Langen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben jährlich mehr als 7 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Anlässlich des Welt-nichtrauchertags am 31.05. lädt die



Asklepios Klinik Langen Raucher und Nichtraucher zum o. g. Vortrag ein. Beim Rauchen nimmt der Körper zahlreiche giftige und gesundheitsschädliche Substanzen auf. Besonders die Lunge und die Atemwege werden durch das Rauchen beeinträchtigt. So ist z.B. das Risiko für Rauchende an Lungen-

krebs zu erkranken, bis zu zwanzigmal höher als bei Menschen, die nicht rauchen. Doch auch das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt schon mit einer Zigarette pro Tag. Denn Rauchen schädigt die Blutgefäße und fördert die Ge-

fäßverkalkung. Dadurch können Durchblutungsstörungen im Bereich von Armen und Beinen, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall auftreten. Aus diesem Grund ist der sofortige Rauchstopp immer das Mittel der Wahl. Gleichzeitig gilt für Raucher und ehemalige Raucher: Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Lungenspezialisten und Gefäßspezialisten sind extrem wichtig. Sie können Leben retten oder z. B. vor Amputationen bei starken Durchblutungsstörungen schützen. Die Referenten möchten in ihrem Vortrag ausführlich über die Auswirkungen des Rauchens auf den gesamten Organismus informieren, Raucher zum Rauchstopp animieren sowie die verschiedenen Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen darstellen.

Fotos: Asklepios

Anmeldung & Information:
Tel.: 06103 / 912 – 14 92
anmeldung.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

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



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

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 ...

- ... 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?).
- ... alle Informationen notiert, die ich bekommen konnte (Was ich nicht verstanden habe, kann ich als Fragen notieren!).
- ... 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?).
- ... mir überlegt, was dafürspricht, dass ich die Ausbildung gerade in diesem Betrieb machen will (z.B.: Übernahme nach der Ausbildung und langfristige Beschäftigungsmöglichkeit? Gute Bezahlung? Guter Ruf? Wohnortnaher Arbeitsplatz?). Ich kann erklären, warum ich zu diesem Betrieb gehören will.
- ... 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).
- ... mir Fragen zur Ausbildung und zum Betrieb notiert.
- ... 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.
- ... mich selbst gegoogelt (Ich bin darauf vorbereitet, dass die Informationen, die ich selbst aus dem Internet über mich bekommen habe, auch meine Gesprächspartner haben).
- ... mein Bewerbungsschreiben noch einmal durchgelesen (Ich kenne den Inhalt).
- ... 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.
- ... dafür gesorgt, dass ich selbst einen gepflegten Eindruck mache (Haare, Fingernägel etc.).
- ... eine Kopie des Bewerbungsschreibens, die Einladung zum Vorstellungsgespräch (wenn sie schriftlich erfolgt ist), Notizzettel mit meinen Fragen und einen ordentlichen Block und einen Stift dabei.
- ... mich informiert, wann ich losfahren muss, um pünktlich anzukommen, und habe auch einen kleinen Puffer für Verzögerungen eingeplant.
- ... mich kundig gemacht, wo der richtige Eingang in den Betrieb ist und wo ich mich melden muss.
- ... ein Handy, die Telefonnummer des Betriebes und meines Ansprechpartners dabei, damit ich notfalls (Stau, Zugverspätung) Bescheid sagen kann.
- ... mich frühestens zehn Minuten vor dem Gespräch angemeldet, und auf jeden Fall nicht zu spät.
- ... beim Vorstellungsgespräch das Handy ausgeschaltet oder lautlos gestellt!

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



**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



**Eine
Anmeldung ist
erforderlich.**

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

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, gechipt 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

