

meine südhessen

Möbel Kempf

Bitte beachten Sie
unsere Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!

18. Mai 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381

DAHLER

**Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie**

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 dahler.com/hanau



Zur Website:



Zur neuen Figur in 4 Wochen.

für nur
49€

VITA NOVA

Am Schwimmbad 3,
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182-2 59 44
www.vitanova.de



Wir informieren Sie:

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
- bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefachkräften beraten und schulen zu lassen.

**Kostenlose Schulung
für Pflegepersonen
Wir beraten/schulen Sie!
0 61 82 - 955 46 55**

Ihr ambulanter Pflegedienst
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen
Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt
www.pflegekraeftig.de

albero-immobilien.de
fon 06182 23970

albero
www.kommunikationspartnern.de

Wir
kümmern
uns drum!

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 6-7

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

Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



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 Tier-schutzlabel 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?



Saisonale und regionale Ernährung nicht nur gesund, sondern viel umweltfreundlicher und nachhaltig.

Foto: Devon Breen / Pixabay

(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.

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).

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),

SIE HABEN EIN PROBLEM, WIR LÖSEN ES!







SERVICE RUND UMS HAUS

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

FRÜHLINGSAKTION
Gutschein für Neukunden
100€

KOSTENLOSE BERATUNG UND PROBE VOR ORT

Tel. 06106/2791922

Fa. Christians

63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

Ferienspiele 2024

Anmeldeschluss für die Campwoche: 19. Juli

SELIGENSTADT (RA). Unter dem Motto „Spielplatz der Möglichkeiten – Bau dir deine eigene Welt“ finden auch in diesem Jahr, unter der Leitung des städtischen Kinder- und Jugendbüros, die Ferienspiele statt. Seligenstädter Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren können sich für eine Campwoche (12. bis 16. oder 19. bis 23. August anmelden). „Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr mit den Kindern Seligenstadts eine Woche voller Aktivitäten und Spaß verbringen zu können“, so Erster Stadtrat Michael Gerheim. Ihr Kind hat total Lust an den Ferienspielen teilzunehmen? Dann schauen Sie ab sofort auf www.seligenstadt.de/ferienspiele. Hier finden Sie weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung. Wenn Sie eine schriftliche Anmeldung bevorzugen, können die Anmeldeunterlagen sowohl im Rathaus (Zentrale) als auch im Nachbarschaftshaus abgeholt werden. Anmeldeschluss ist der 19. Juli 2024.



Ferienspiele 2024

Sollten Sie noch Rückfragen haben, wenden Sie sich bitte an Jugendreferentin **SANDY SEHNERT** (06182-874020/ 0176-46674946, jugendtreff@seligenstadt.de)

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


RheinMainVerlag

Woody Feldmann – WAS ISSES SEN?

GEWINNSPIEL

Erleben Sie die Live Tour 2024 am 24. Mai, 20 Uhr, in der Willy-Brandt-Halle Mühlheim!
mein südhessen verlost 3 x 2 Karten

SELIGENSTADT (RA). Das kleine Energiebündel sorgt von der ersten Minute an für Lachtränen. Ihre Comedyshow bietet deutlich mehr als nur „Super Tupper...“ Woody Feldmann, die kleine Frau mit der großen Klappe, ist landauf landab als urkomische, schlagfertige Comedian bekannt. Schon der Vorname der Lady mit dem stoppelkurzen Haar und den strahlenden, blaugrünen Augen lässt stutzen: Ist sie Mann? Ist sie Frau? „Ei, die Leut' solle sich Gedanke mache“, sagt Woody, die ihre Strumpfhosen keinesfalls am Bein, sondern höchstens auf dem Kopf trägt! Mit ihren lustigen Zoten aus dem Alltag des kleinen Bürgers trifft sie den Nerv ihres Publikums und versteht es, auf elegante Weise Ohrfeigen zu verteilen. Denn das ist Woody: eigensinnig, geistreich und mit grandiosem Mutterwitz gesegnet. Comedy aus dem echten Leben gegriffen.

Seien Sie als Zuschauer mit dabei und senden Sie bis Dienstag, 21. Mai, eine E-Mail an Gewinnspiel@rheinmainverlag.de und dem Kennwort „WAS ISSES SEN?“ Willy-Brandt-Halle Mühlheim; und mit etwas Glück sind Sie am Freitag, 24. Mai, in der Comedyshow! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sie werden dann per E-Mail oder telefonisch informiert. Tickets gibt es auf www.events4you.me und allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Foto: privat

„ACHT FRAUEN“

brachten die Zuschauer am 3. Mai in der Maintalhalle Mainaschaff in Wallung!

MAINASCHAFF (RA). Dieser Abend war an Spannung nicht zu überbieten und bleibt für ganz viele Zuschauer in allerbesten Erinnerung. Auf unserem Foto sehen Sie allerdings nicht acht sondern neun Frauen. Denn eine Dame (vorne 2. von rechts) gehört nicht zum Ensemble, sondern ist Gemeinde-Mitarbeiterin Nina Weipert.

Sie ist Teil des Kulturamts, das unter anderem für die Organisation der Veranstaltungen der Maintalhalle zuständig ist.

Übrigens endete das Bühnenstück mit einer großen Überraschung – der ermordete geglaubte Hausherr Marcel war nämlich gar nicht tot! Bei dem „Mord“ handelte es sich um eine Finte des Hausherrn, wie die jüngste Tochter Catherine (gespielt von Anuschka Tochtermann - vordere Reihe, erste von links), letztendlich aufdeckte, die die ganze Zeit über in den Plan eingeweiht war.

Die ganze Täuschung sollte zeigen, welcher der Frauen er wirklich trauen konnte – keiner wie sich herausstellte. So sah Marcel keinen anderen Ausweg und erschoss sich dann selbst.

Foto: Kulturamt Mainaschaff



Seligenstädter Skate-Night geht in die zweite Runde

Pause im EINHARDS am Bahnhof

SELIGENSTADT (RA). „Nach einem zwar kalten, aber dennoch sehr gelungenen Auftakt im April geht die Seligenstädter Skate-Night in die zweite Runde“, kündigt Bürgermeister Dr. Daniell Bastian an. Am Donnerstag dem 23. Mai können die Skater wieder auf freigehaltenen Straßen Seligenstadts und Umgebung losrollen. Veranstaltet werden die Skate-Nights gemeinsam von der Stadt und der Seligenstadt Marketing & Tourismus GmbH, der Hauptsponsor ist die Sparkasse Langen-Seligenstadt. Das Mitfahren ist kostenfrei, alle Teilnehmenden sind versichert. Beginn ist immer um 20 Uhr auf dem Parkplatz an der Feuerwehr (Frankfurter Straße 31). Schutzkleidung, besonders Helme, sind erforderlich. Streckenpläne sind auf dem Stadtportal zu finden: www.unser-seligenstadt.de. Foto: Stadt Seligenstadt



TERMINE 2024:

23. Mai (Streckensponsor EINHARDS Eventlocation)
20. Juni (Streckensponsor TW Hotel Columbus)

18. Juli (Streckensponsor Kiosk im Schwimmbad)
15. August (Streckensponsor Badehaus – italienisches Eiscafé)

myjob.de

Die Jobsite mit dem Social Media Boost



HMMM... ENDLICH WIEDER
SPARGELZEIT!



DAS DORF AM SEE ...



Seehotel GmbH & Co. KG | Leerweg | Niedernberg
www.seehotel-niedernberg.de

SPARGELMARKT
auf dem Dorfplatz
26.05.2024 ab 11:00 Uhr

- Unsere Dorfküche zaubert leckere Köstlichkeiten rund um den Spargel
- Weinverkauf in unserer Reblaus
- Mit tollen Ausstellern
- Nachmittag: Kaffee & Kuchen



© hansenwerbung.de

Wir Dorfbewohner freuen uns auf Sie!



mein südhessen
NOTDIENSTE
18. bis 24. Mai

18 GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Hamburger Straße 1, Tel. 0 61 06 / 7 20 40

19 SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84

20 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

21 BAHNHOF-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Bahnhofstraße 21, Tel. 0 61 04 / 4 15 03

22 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

23 TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00

24 BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02



mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende!
Erste Hilfe

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 61 82 / 8 93 00
Giftnotruf 0 61 31 / 1 92 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt 0 61 82 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 61 81 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach 0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach 0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom 0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser 0 61 06 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht 0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 61 82 / 87-0

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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
südhessen

EPPERTSHAUSENER
ANZEIGEBLATT

Rodgau Zeitung

HEIMATBLATT
RÖDERMARK

NEUE ZEITUNG
OBERTSHAUSEN
Unsere Heimat

Odenwälder
Journal

MÜNSTERER
ANZEIGEBLATT

DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag
www.rheinmainverlag.de

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.

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

www.tomkova.de

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.

BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.



Tobias A.

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

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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.