

mein süd hessen

6C

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

6. Juli 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 Instagram

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

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11



Mehr auf Seite 2.

Foto: Luan Peterson / Pixabay

Eine Reise durch die Vielfalt der
verschiedenen Esskulturen

Eine Reise durch die Vielfalt der verschiedenen Esskulturen

(DRM). Verschiedene Kulturen machen jedes Land zu etwas Einzigartigem. Das gilt auch für die heimischen Küchen. Wir nehmen sie mit auf eine kleine Reise durch verschiedene Esskulturen.

Diese Reise lädt dazu ein, die unterschiedlichen Esskulturen von fünf verschiedenen Ländern kennenzulernen. Von der außergewöhnlichen Küche Namibias über unsere Nachbarn aus Frankreich bis zu den herzhaften Gerichten der USA werfen wir einen Blick auf besondere Gerichte, Traditionen und Essenszeiten, die jedes der Gebiete auszeichnen. Eine Reise durch die Esskultur dieser Länder bietet Einblick in die Vielfalt der verschiedenen Lebensmittel und es entsteht die Möglichkeit neue Gerichte zu entdecken.

Vielfalt und Exotik – So kocht Namibia

Wir starten im Südwesten des afrikanischen Kontinents. Namibias Kulinarik spiegelt die Vielfalt des Landes wider, von traditionellen afrikanischen Gerichten bis hin zu exotischen Rezepten mit Wildfleisch. Ein beliebtes namibisches Gericht ist Biltong, luftgetrocknetes Fleisch, das oft als Snack gegessen wird. Eintöpfe sind ebenfalls weit verbreitet, hier ist es typisch sie über dem

offenen Feuer zuzubereiten. Die Namibier schätzen Gesellschaft und essen oftmals in großen Gruppen zum Beispiel mit benachbarten Freunden.

Japan liebt die frische Küche

Von Namibia gehen wir weiter nach Japan. Die japanische Küche zeichnet sich vor allem durch ihre Frische aus. Außerdem ist sie sehr gesund. Viele Nahrungsmittel beinhalten von Natur aus eine Vielzahl an Wundermitteln gegen Krankheiten und Hautalterung. Auch in Deutschland ist die japanische Kochweise beliebt. Sushi, Sashimi und Tempura gelten auch hierzulande als Lieblingsgerichte vieler Menschen. Die Essenszeiten sind in Japan oft festgelegt, wobei das Abendessen die größte Mahlzeit ist. Die Japaner essen sehr lange und planen für jede ihrer Mahlzeiten viel Zeit ein.

Leben wie Gott in Frankreich

Machen wir nun einen großen Sprung und kommen nach Europa - genauer gesagt nach Frankreich. Die französische Küche ist vor allem für Baguette, Käse und Wein bekannt. Wobei wir in Deutschland das französische Baguette am liebsten frisch und weich essen, lassen es viele Franzosen hingegen gern noch einen Tag liegen, damit es hart wird. Das Frühstück ist in Frankreich nicht besonders wichtig, besteht klassisch aus einer Tasse Kaffee und ein mit Butter oder Marmelade bestrichenes Baguette, Tartine genannt. Dabei verzichten die Franzosen oft auf Teller. Das Baguette wird in Stücke gerissen und auf dem Tisch gegessen. Hierfür lassen sie sich im Gegensatz zum Abendessen nicht viel Zeit. Abends essen viele französische Familien sehr lange, es ist auch nicht

üblich, dass es mehrere Gänge gibt. Ein klassisches französisches Gericht ist Coq au Vin, ein herzhafter Eintopf aus Huhn und Rotwein. Ein weiteres, auch in Europa beliebtes Gericht ist die Bouillabaisse, ein Fischeintopf.

Über den Kanal – die englische Küche

Wir bleiben in Europa und sehen uns die Essensgewohnheiten aus England an. In England ist der Afternoon Tea eine beliebte Tradition. Zwischen 15.00 und 17.00 Uhr treffen sich die Engländer oft zu einer Tasse Tee. Dazu essen sie meistens süßes Gebäck wie Scones mit Clotted Cream oder Teebrot mit Früchten. Ein beliebtes traditionelles Gericht ist der Sunday Roast, ein Braten mit Kartoffeln, Gemüse und oftmals Bohnen. Die englische Küche ist von vielen Traditionen geprägt, wurde über die letzten Jahre aber auch sehr von anderen Kulturen beeinflusst. Besonders reichhaltig fällt in England das Frühstück aus. Das typische Full English Breakfast enthält gebratene Eier, Speck und gebackene Bohnen. Fisch wird an der britischen Küste ebenfalls gern gegessen.

USA – ein Schmelztiegel der Küchenkulturen

Zuletzt beschäftigen wir uns mit den USA. Die USA sind nicht unbedingt für ein Gericht bekannt, sie überzeugen durch ihre breite Vielfalt. Diese entstand über die Jahre durch verschiedene Einflüsse von außen und innen. Von herzhaften Burgern und Pommes frites bis hin zu Barbecue und Soul Food bietet die amerikanische Küche ein breites Spektrum an Gerichten, sodass jeder etwas für sich findet. Im

Großen und Ganzen sind die meisten Mahlzeiten eher informell. Die Amerikaner essen gern schnell und nicht unbedingt zu geregelten Zeiten. Dadurch entstanden auch die vielen 24/7 Restaurants. Oft wird mit Familie und Freunden gegessen, wobei jeder Gast etwas mitbringt. Ein typisch amerikanisches Frühstück kann Pfannkuchen, Speck und Eier umfassen.

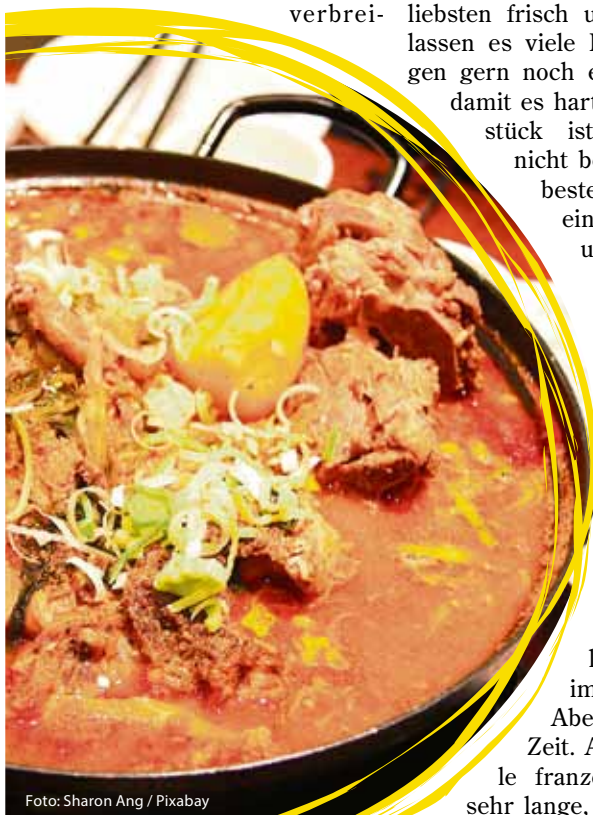


Foto: Sharon Ang / Pixabay



Foto: PublicDomainPictures / Pixabay

Jedes dieser Länder bietet auf seine eigene Art und Weise eine einzigartige Esskultur. Verglichen zu Deutschland und der eigenen Küche, zeigt diese kulinarische Reise, wie sich Essgewohnheiten, Zutaten und Zubereitungsarten je nach Region und Kultur unterscheiden. Dennoch findet man Ähnlichkeiten zu den verschiedenen Ländern. Heutzutage muss man sich auch nicht nur auf die eigene Esskultur beschränken, es gibt ein reichhaltiges Angebot an Gerichten und Produkten aus dem Ausland in Deutschland zu kaufen. Auch ausländische Restaurants wurden im Laufe der Zeit in Deutschland immer beliebter.

Mit Geschick und Finesse

Einrad-Weltmeisterin Maja Novosel aus Rodgau verteidigt im Juli ihren Titel in den USA und erhält dabei große Unterstützung aus ihrer Heimat

(PM). Ein Einrad und sich selbst – das ist alles, was Maja Novosel aus Rodgau benötigt, um ihre Zuschauer zum Staunen zu bringen. Sie tritt nicht nur mit ihren Füßen in die Pedale, sondern dreht auch wie selbstverständlich im Handstand ihre Runden und überzeugt mit anderen artistischen Kunststücken auf einem Rad. Was bei der Freestyle-Weltmeisterin so einfach aussieht, erfordert in Wahrheit jede Menge Geschick, eine perfekte Körperbeherrschung und intensives Training. Davon berichtete sie vor Kurzem im Rahmen einer Ehrung im evangelischen Gemeindehaus in Dudenhofen, zu der der Förderkreis für kulturelle Projekte Dudenhofen eingeladen hatte. Bereits im Alter von fünf Jahren hat Novosel ihre Leidenschaft für diesen besonderen Sport entdeckt und seitdem diverse Meisterschaften und Titel gewonnen. Stürze



und Verletzungen bleiben da nicht aus. Eine gute medizinische Betreuung ist für ihren sportlichen Erfolg deshalb unverzichtbar. Ein wichtiger Partner ist dabei die Asklepios Klinik in Langen. „Ich bin

unfassbar dankbar für die ganze Unterstützung, vor allem durch das großartige Team der Asklepios Klinik in Langen. Ich wurde dort schon einige Male behandelt und medizinisch betreut. Sowohl pflegerisch als auch medizinisch bin ich dort immer super aufgehoben“, sagt die Weltmeisterin. Für Dr. Eckart Krapfl, Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe, und sein Team von der Asklepios Klinik in Langen ist die Zusammenarbeit nicht alltäglich. „Wir danken ihr sehr für das Vertrauen, das sie uns und unseren Abteilungen als Weltmeisterin entgegenbringt. Das ist immer besonders, wenn man als berühmte Sportlerin darauf angewiesen ist, dass medizinisch alles super gut läuft. Ich bin froh, dass sie sich bei uns wohl fühlt und wir ihr bisher immer weiterhelfen konnten.“

(Foto: ah)

Medizin

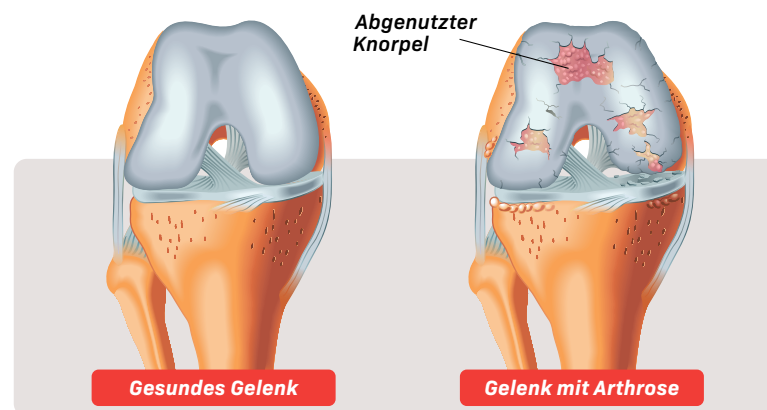
ANZEIGE

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.



Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei

mittel, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich.

Tipp: Aktuell gibt es auf pureSGP.de beim Kauf von Rubaxx Arthro eine kleine Tube Rubaxx Cannabis CBD Gel im Wert von 4,99€ gratis dazu. Das Rubaxx Cannabis CBD Gel unterstützt und kühlt beanspruchte Muskeln und Gelenke durch seine ideale Powerformel aus CBD, Menthol und Minzöl. Daneben stellt die äußerliche Anwendung des Rubaxx Cannabis CBD Gel die optimale Ergänzung zu den Rubaxx Arthro Tropfen dar, die oral eingenommen werden.

Für eine ganzheitliche Behandlung Ihrer Beschwerden: von innen und außen.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen & gratis* Rubaxx Cannabis CBD Gel sichern.



*Bei einer Bestellung von Rubaxx Arthro; nur solange der Vorrat reicht

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312. • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8.
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 500 mg CBD / 100 ml, kein THC.

Trauma-Beinwell – schnelle Hilfe für verletztes Gewebe

Bei Zerrungen, Prellungen und Schürfwunden

(WLM). Autsch, das tat weh! Dabei hätte der Start in den Sommer so entspannend sein können. Aber gerade wenn die ersten Bewegungen an der sommerlichen Luft Muskulatur und Gelenke noch überfordern, sind Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen vorprogrammiert, häufig verbunden mit mehr oder weniger tiefen Schürfwunden. Abhilfe kann eine Schmerzcreme auf Basis der Arzneipflanze Trauma-Beinwell bringen. Sie lindert Schmerzen und Schwellungen, bekämpft Entzündungen und beschleunigt zusätzlich die Zellregeneration des verletzten Gewebes.

Verletzungen, Wunden und Schmerzen nach übermäßiger oder ungewohnter Belastung sind ein uraltes Problem. Auf der Suche nach Linderung zeigte sich schon früh die heilsame Wirkung einer speziellen Arzneipflanze – des Beinwells. Weil ihre kurierenden und schmerzstillenden Eigenschaften selbst bei ernsthaften Knochenverletzungen zu spüren waren, erhielt die Pflanze einst den Beinamen „Knochenheil“. Heute setzt die moderne Pflanzenheilkunde diesen Helfer aus der Natur in Form einer wirkstoffreichen, speziell gezüchteten und in Deutschland geernteten Hochleistungssorte ein – des Trau-

ma-Beinwells (in Traumaplant Schmerzcreme, rezeptfrei in Apotheken).

Wirkung auch bei Gelenkschmerzen

Nicht nur Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen sind ungeliebte Begleiter unseres Bewegungsdrangs, sondern vor allem Gelenkschmerzen. Unsere Gelenke müssen in der Tat viel wegstecken. Besonders die Knie- und Hüftgelenke tragen tagtäglich tonnenschwere Lasten. War es früher schwere körperliche Arbeit, so ist es heute vielfach der Sport, bei dem während Sprung- und Drehbewegungen oft ein Mehrfaches des Körpergewichtes auf dem Bänder- und Sehnenapparat der Gelenke lastet. Besonders risikobehaftet sind Ballsportarten wie Fuß- und Handball, aber auch Tennis, Volleyball oder Squash. Häufig vergessen: Das Risiko Haushalt. Denn gerade hier stellen ungewohnte kurzzeitige Belastungen Muskeln und Gelenke vor große Herausforderungen. Da reicht manchmal schon das Herausnehmen einer vollen Kiste Sprudel aus dem Kofferraum oder das Streichen einer Wand in der neuen Wohnung. Kein Wunder, dass Muskel- und Gelenkschmerzen inzwischen zu den häufigsten Alltagsschmerzen zählen.

Beschleunigte Gewebe-Regeneration

Selbst wenn es äußerlich nicht so aussieht: Auch bei Zerrungen, Prellungen oder Verstauchungen handelt es sich um Wunden. Und zwar um Wunden in der Tiefe des Gewebes. Reißt zum Beispiel eine Muskelfaser, wird diese Wunde nach und nach zwar vom Organismus geschlossen, doch es kommt zu Narbenbildung im Gewebe. Auf das erkrankte Gewebe aufgetragen und sorgfältig einmassiert, kann Trauma-Beinwell Schmerzen lindern, Entzündungsprozesse hemmen und so Patienten schneller wieder fit und belastungsfähig machen. Sehr gut bewähren sich hier auch Verbände, die nach Auftrag der Beinwell-Zubereitung das verletzte Gewebe längerfristig mit den Wirkstoffen versorgen.

Deutlich schneller – dank Trauma-Beinwell

Manchmal hinterlassen Stürze oder ungeschickte Bewegungen mehr als nur innerliche Spuren und Schmerzen. Unsere Haut ist ein empfindliches Organ und quitiert unsanfte Behandlung gerne mit Abschürfungen. Leider herrscht auch heute noch vielfach die irrierte Meinung, Schürfwunden heilten „an der Luft“ besser. Das Gegenteil ist der Fall. Denn bei einer an der Luft getrockneten Wundoberfläche müssen sich die neu gebildeten Hautzellen mühsam unter dieser Schorfbarriere nach vorne quälen. Wird die Wunde hingegen feucht gehalten, rutschen die neuen Zellen nahezu widerstandsfrei über die Wunde hinweg. So können sie sich wesentlich schneller vernetzen und neue Hautstrukturen bilden. Zudem ist die Ernährung der Zellen nur in feuchter Umgebung reibungslos sichergestellt. Eine weitere große Stärke der Schmerzcreme: Sie kann nach Wundverschluss direkt auf Schürfwunden aufgetragen werden. Ihr Heilungseffekt ist eindrucksvoll: In einer experimentellen Studie bildeten sich unter Einsatz der Trauma-Beinwell Creme erste neue Zellschichten knapp doppelt so schnell wie in der unbehandelten Vergleichsgruppe, ein wesentlicher Beitrag zu einer schnellen Gesundung.

Selbst für Kinder ab 6 Jahren geeignet

Heilkräftigende Wirkung ist das Eine – die Verträglichkeit das Andere. Trauma-Beinwell kombiniert offensichtlich beides. Denn immer wieder fällt neben den überzeugenden schmerzlindernden, entzündungshemmenden, abschwellenden und auch wundheilungsfördernden Wirkungen die gute Verträglichkeit auf. Kein Wunder, dass dadurch eine Traumaplant-Behandlung schon bei Kindern ab sechs Jahren empfohlen wird und beruhigend für Eltern, die dem verletzungsgefährdeten Toben der Kleinen oft skeptisch zuschauen. Ein weiterer Grund, diese Schmerzcreme als wichtigen Bestandteil der Hausapotheke und der Sporttasche einzustufen. Damit der Start in den Frühling entspannt bleiben kann.

¹ Dähnhardt E et al. Experimentelle Studie: Beinwell-extrakt fördert die Regeneration von beschädigter Epidermis. Zeitschrift f. Phytotherapie 2021; 42: 181-185
Foto: stock.adobe.com/Dirima; White-Lines Medienservice



KICK OFF

COLOGNE CENTURIONS AT FRANKFURT GALAXY

13. JULI | 18:00 UHR
PSD Bank Arena

DON'T MISS:
Power Party 15:00 Uhr

GET YOUR
TICKETS!



WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU



PRIME TIME fitness



Frankfurter Rundschau



Die Bucket List für den Radurlaub im Radsüden

Einmalige Entdeckungen zwischen Neckarquelle und Württemberger Weinbergen

(DJD-K). Erstmals gibt es für den Neckartal-Radweg und den Württemberger Weinradweg eine gemeinsame Erlebniskarte. Das ist für alle Radurlauber auf den beiden 4-Sterne ADFC-Qualitätsradrouten ebenso praktisch wie anregend, egal ob sie zu sportlichen Etappentouren oder zu gemütlichen Tagesausflügen aufbrechen. Während der Neckartal-Radweg dem Flusslauf ohne viele Steigungen folgt, von der Quelle bei Schweningen über Tübingen, Marbach und Heidelberg bis zur Mündung in den Rhein, zweigt der Württemberger Weinradweg in mehreren Schleifen über die umliegenden Weinberge ab. Bei Heilbronn trennen sich die zwei Fernradwege und Radreisende können sich entscheiden, ob sie dem Neckar gen Norden folgen oder ostwärts durch die vielfältigen Weinregionen Württembergs fahren bis nach Niederstetten im Lieblichen Taubertal. Dank beidseitiger Beschilderung geht es auch umgekehrt.



Der Neckartal-Radweg führt durch malerische Weinorte wie Besigheim.

Foto: djd-k/Geschäftsstelle Neckartal Radweg/ Maximilian Semsch

Überraschungen am Wegesrand

Am Wegesrand warten Entdeckungen, die man sich nicht entgehen lassen sollte: Die „Bucket List“ hält

Überraschungen bereit für Naturfreunde, Kulturliebhaber und Familien. So sind unter den architektonischen Perlen die ältesten Fachwerkstädte Deutschlands, der erste Fernsehturm der Welt sowie futuristische Wissenschaftsmuseen. Deutschlands erste Sektkellerei lädt zu einer prickelnden Pause mit Blick auf die Esslinger Burg ein. In Tübingen sollten die Radler einmal die Perspektive wechseln und in einem Stocherkahn auf Wasser wechseln. Auf der Fähre Neckarhausen können sie „die kürzeste Kreuzfahrt der Welt“ erleben und in Ludwigsburg die weltgrößte Kürbisausstellung bestaunen. Auf den Webseiten www.neckartalradweg-bw.de und www.wuerttemberger-weinradweg.de lässt sich die Rad-Erlebniskarte bestellen oder herunterladen und es gibt alle Informationen von An- und Anreise über Fahrradverleih bis Übernachtungstipps in ausgezeichneten Bett+Bike-Unterkünften.

Kontrastreiche Eindrücke und kulinarische Genüsse

Der Neckartal-Radweg gilt als Deutschlands kontrastreichster Flussradweg, da er vom mystischen Schwenninger Moos am Schwarzwald durch malerische Weinorte sowie Großstädte wie Stuttgart oder Heidelberg führt und dabei die Geschichte Baden-Württembergs spiegelt. Hier haben berühmte Dichter wie Hölderlin und Schiller ihre Spuren hinterlassen, genauso wie die Erfinder Carl Benz und Gottlieb Daimler. Der Württemberger Weinradweg schlängelt sich durch Deutschlands größte Rotweinlandschaft, lädt zum Bummeln über Weinlehrpfade oder zu Weinerlebnisführungen ein. Und nach der Radtour ist Zeit für ein wohlverdientes „Viertel“ beim Wengert, so werden die Winzer in Württemberg genannt, und einen Winzerteller in einer urigen Beinwirtschaft.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 26

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

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

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



Geballte Star-Power im Atrium

Heino bietet ein Spektrum an musikalischer Vielfalt

ERBACH (PM). Noch nicht einmal eine Woche, dann tritt ein Urgestein der Schlagermusik im Volksbank Atrium in Erbach auf: Heino ist am Freitag, 12. Juli, auf der Bühne. Um das Konzerterlebnis abzurunden, stehen ihm Tänzerinnen und ein Chor zur Seite.

Den Musiker aber auf unter der Kategorie „Schlager“ abzuheften oder als „langjährigen Musiker“, würde der enormen Breitenwirkung des Künstlers nicht gerecht werden.

Seit Jahrzehnten steht Heino auf der Bühne und präsentiert sowohl eigene Werke wie auch Interpretationen von Heimatliedern. Von „Schwarzbraun ist die Haselnuss“ über „Blau blüht der Enzian“ bis hin zur „Schwarzen Barbara“ finden sich eine Vielzahl bekannter und weniger bekannter Lieder in seinem Repertoire. Dennoch scheut sich Heino nicht, ganz unterschiedliche Richtungen auszuprobieren. So experimentierte er vor gut zehn Jahren auf dem Album „Mit freundlichen Grüßen“ auch mit Coverversionen bekannter deutschsprachiger Pop-, Hip-Hop- und Rocklie-

der. Kurz danach setzte er seine Hits auf „Schwarz blüht der Enzian“ in den Heavy-Metal-Stil um. Dabei stand er sogar in Wacken mit Rammstein auf der Bühne. Aber auch damit ist sein musikalischer Variantenreichtum noch lange nicht ausgeschöpft: Im letzten Jahr standen vor allem kirchliche Lieder auf der im Zentrum der Tour „Die Himmel rühmen“, eine Neuaufnahme der Tour 2009. Ein halbes Jahr später schon veröffentlichte Heino ein Album mit Coverversionen von Ballermann-Hits.

Die Bühne hinter sich lassen wollte Heino schon öfter in seiner Karriere: Bereits 2005 startete er eine Abschiedstournee durch 25 Städte. Auch 2019 gab der damals 80-jährige eine Abschiedstournee zum Album „und Tschüss“, wurde aber von den positiven Rückmeldungen überzeugt, weiterzumachen.

„Das Beste“, Heinos Solo-Tour, startet am Freitag, 12. Juli, ab 20 Uhr im Volksbank Atrium in Erbach, Mitveranstalter ist das Odenwälder Journal.

Vorverkauf bei www.eventim.de.



Was tun bei Wildunfällen?

(DRM). Aktuelle Studien zeigen, dass sich in Deutschland rechnerisch alle zwei Minuten ein Wildunfall ereignet. So meldete der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) allein im Jahr 2022 265.000 Schäden durch das Ausweichen oder den Zusammenstoß mit einem Tier. Was außerdem häufig außer Acht gelassen wird: Neben dem Schaden an den jeweiligen Fahrzeugen kommen jährlich wohl rund eine Million Wildtiere unmittelbar durch den Zusammenstoß bzw. seine Folgen ums Leben.

So können Wildunfälle vermieden werden

Wildunfällen sind dabei eine echte Ausnahmesituation. Denn auch wenn sich dabei keiner der Beteiligten verletzt, sitzt der Schock erst einmal tief. Was also tun? Was muss man nach einem Wildunfall

beachten? Wie lässt sich ein Zusammenstoß mit Reh oder Wildschwein vermeiden? Wer bezahlt den Schaden bei Wildunfällen?

Zunächst einmal gilt: Vorausschauendes Fahren und erhöhtes Gefahrenbewusstsein helfen, folgenschwere Wildunfälle zu vermeiden. Die Tiere überqueren besonders häufig in Waldabschnitten und an Feldrändern die Straßen. Und das vor allem in den Abend- und frühen Morgenstunden während der Dämmerung. Wichtig: Fuß vom Gas und immer bremsbereit sein! Wildtiere können die Geschwindigkeit von Autos nicht einschätzen und warten nicht am Fahrbahnrand, bis Sie vorbeigefahren sind. Auch, wenn das Tier Sie sieht, kann es trotzdem unmittelbar vor Ihrem Auto auf die Straße springen.

Wenn Sie also ein Tier am Straßenrand entdecken, müssen Sie deut-

lich langsamer werden oder sogar ganz abbremsen. Schalten Sie das Fernlicht aus, um das Tier nicht zu blenden – dadurch bleibt es nämlich stehen. Hupen Sie zusätzlich, das verscheucht das Wild in den meisten Fällen. Achtung: Wildtiere sind meist nicht allein unterwegs. Einem Tier könnten weitere folgen.

Richtiges Verhalten nach einem Wildunfall

- Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anziehen und Unfallstelle absichern. Das gilt auch, wenn das Tier verletzt geflüchtet ist. Ganz wichtig: Ruhe bewahren
- Sind Personen verletzt, die 112 wählen und Erste Hilfe leisten
- Auch ohne Verletzte muss immer die Polizei unter der Rufnummer 110 verständigt werden. Geben Sie Ihren genauen Standort

durch. In vielen Bundesländern muss bei einem Wildunfall zusätzlich noch ein Jäger informiert werden. Bitten Sie darum, dass Ihnen der Jäger eine Wildschadenbescheinigung aushändigt

- Wenn möglich, das tote Tier an den Randstreifen ziehen, damit keine Folgeunfälle passieren. Wegen eventueller Parasiten oder Krankheiten aber nicht mit bloßen Händen anfassen
- Verletzte Tiere nicht anfassen, da sie sich wehren könnten
- Warten Sie am Unfallort, bzw. in sicherer Entfernung, bis Polizei oder Jäger da sind. Wichtig: Das angefahrene Wild darf vom Unfallort nicht entfernt werden, sonst droht eine Anzeige wegen Wilderei. Das kann eine Strafe nach sich ziehen.

Urlaub in Xanthi – zauberhaftes Griechenland

(DRM). Rund 65.000 Menschen leben in Xanthi, einer kleinen Stadt im Nordosten Griechenlands. Die Stadt, die besonders berühmt ist für einen milden und aromatischen Orienttabak ist, ist oft ein übersehenes Reiseziel.

Die Altstadt von Xanthi

Ein Spaziergang durch die Altstadt von Xanthi ist wie eine Reise in die Vergangenheit. Die gut erhaltenen neoklassizistischen Gebäude, gepflasterten Straßen und traditionellen Herrenhäuser erzählen Geschichten aus einer Zeit, als die Stadt ein wichtiger Handelsplatz war. Besonders hervorzuheben ist das Haus von Kaloudis, das heute als Stadtmuseum dient und einen Einblick in das Leben der wohlhabenden Bürger im 19. Jahrhundert gibt.

Kulinarische Köstlichkeiten

Die Küche von Xanthi spiegelt die multikulturelle Geschichte der Region wider. Besucher sollten unbedingt die lokalen Spezialitäten probieren, wie z.B. „Kavourmas“, ein würziger Fleischkonserven, und „Soutzouk Loukoum“, eine süße Delikatesse mit orientalischem Flair. Die zahlreichen Tavernen und Restaurants der Stadt bieten eine Vielzahl an traditionellen Gerichten, die mit frischen, lokalen Zutaten zubereitet werden. Besonders bekannt ist die Stadt Xanthi für ihre Schokoladenspezialität namens Karioka. Zwar findet man die halbkreisförmige, in dunkle Schokolade getauchte Süßigkeiten auch in anderen Teilen Griechenlands, doch nirgends schmeckt sie so lecker als in Xanthi. Im Jahr 2016 schaff-

ten es sogar 24 Konditorinnen und Konditor mit der größten Karioka der Welt, die unglaubliche 383 Kilogramm wog, in das Guinness Buch der Rekorde.

Kultur und Veranstaltungen

Xanthi ist berühmt für seine lebendigen kulturellen Veranstaltungen. Der Karneval von Xanthi, der jährlich im Februar oder März stattfindet, ist einer der größten und buntesten Karnevals Griechenlands. Mit Paraden, Musik, Tanz und traditionellen Kostümen zieht er Tausende von Besuchern an. Ein weiteres Highlight ist das jährliche Old Town Festival im September, bei dem die Straßen der Alt-

stadt mit Musik, Tanz und kulinarischen Köstlichkeiten zum Leben erweckt werden.

Outdooraktivitäten

Die Umgebung von Xanthi bietet zahlreiche Möglichkeiten für Naturliebhaber und Outdoor-Enthusiasten. Der nahegelegene Nestos-Fluss ist ideal für Kajak- und Kanutouren, während die Rhodope-Berge zum Wandern und Mountainbiken einladen. Besonders beeindruckend ist die Nestos-Schlucht, ein atemberaubendes Naturwunder mit steilen Felswänden und üppiger Vegetation.



Foto: pexels / myersmc16

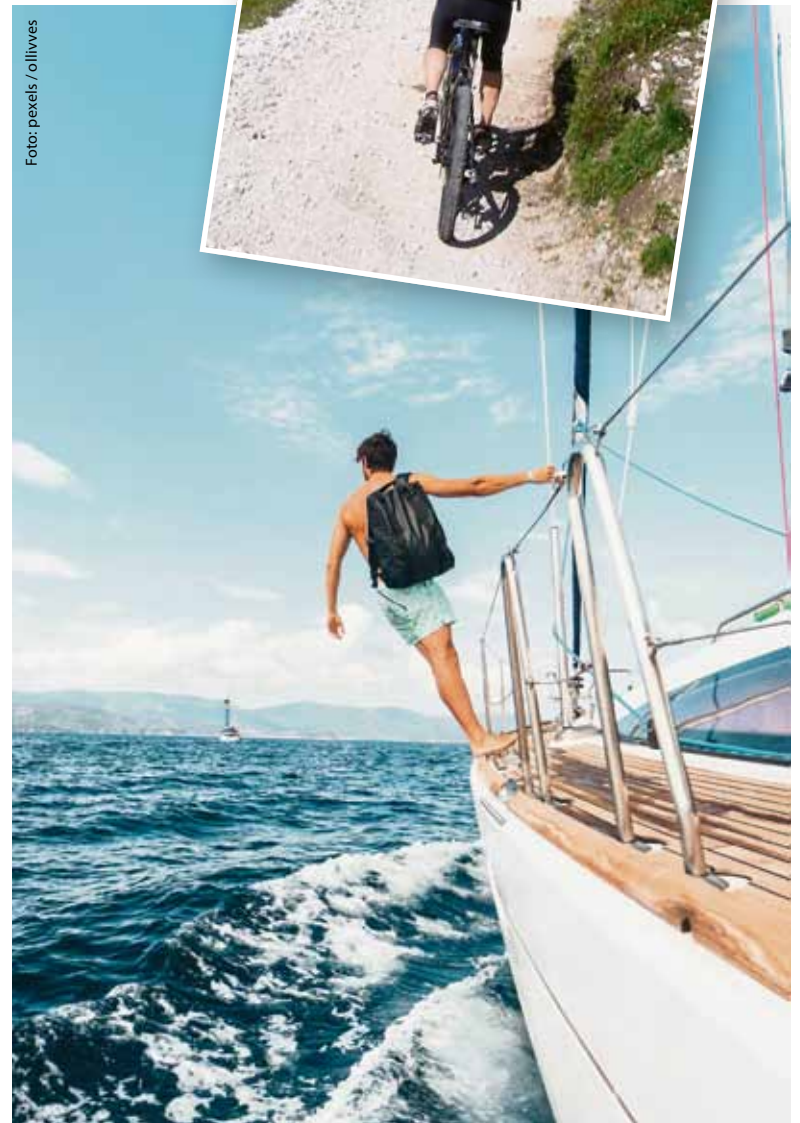


Foto: pexels / ollivres



Foto: Simon / Pixabay

Anzeigen | Markt

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

Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7:30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Nette Frau sucht neue Vollzeit Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur Langfristig! Mit eigene Schlafraum 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Partnersuche

Gudrun, 73 J., liebeswerte, sehr hübsche Witwe, mit schöner vollbusiger Figur, habe nur eine kleine Rente, dafür aber ein großes Herz. Ich wohne alleine hier i. der Gegend, wäre auch umzugsbereit und suche pv e. sympathischen Mann gerne auch älter, der mich braucht. Gemeinsam könnten wir doch ein viel schöneres Leben haben. ☎ 0151 - 62913878

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

ANZEIGEN

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

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 WEISSBÄCKER

- 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):

ALDI, Black Car Mietwagenservice, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Netto, Norma, Penny, POCO, Polster Aktuell, REWE, Toom Baumarkt, Zimmermann

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



FERIENJOBBER/ VERTRETUNG GESUCHT



Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

☎ 06104 / 49700
telefonisch oder per Whatsapp

oder schick Deine Bewerbung an:
zusteller@egro-direktwerbung.de



EGRO

Direktwerbung GmbH

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschritt: 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.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbewerbsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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: Gesamtpreislste 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 mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Tier der Woche



Grafik: freepik



Lucy

HTB (PM). Lucy ist lieb und offen, kommt auch gut mit Kindern klar. Sie kann auch zu einem anderen Hund vermittelt werden. Und Lucy möchte natürlich noch viel lernen. Lucy ist 8 Monate alt, 40 cm groß und wiegt 10 kg. Sie ist geimpft, gechipt und kastriert.

Foto: HTB



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

EGRO

Direktwerbung GmbH



Jetzt ins Qualitätsmanagement einsteigen!

Kaufmännische Angestellte (m/w/d) im Qualitätsmanagement

Standort: Obertshausen / Remote

Unternehmen:

Wir, die Egro-Direktwerbung, sind ein Teil der EGRO Mediengruppe und ein führendes Logistikunternehmen im Rhein-Main-Gebiet mit über 60 Jahren Erfahrung in der überregionalen Prospekt- und Promotion-Werbung. Unser Erfolg beruht auf Innovation, Zuverlässigkeit und einem starken Teamgeist. Dies ermöglicht es uns, immer wieder neue Maßstäbe in Sachen Qualität und Kundenzufriedenheit zu setzen.

Kaufmännische Angestellte (m/w/d) im Qualitätsmanagement

Aufgaben:

- Verantwortlich für die Kundenkommunikation sowohl schriftlich als auch telefonisch
- Analyse von Beschwerdegründen und Ableitung von Maßnahmen zur Prozessoptimierung
- Enge Zusammenarbeit mit den Abteilungen Produktion, Vertrieb und Unternehmensleitung
- Dokumentation und Auswertung von Daten zur kontinuierlichen Verbesserung
- Innovatives Prozessmanagement

Anforderungen:

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung oder vergleichbare Qualifikation wünschenswert
- Erste Berufserfahrung im Umgang mit Kundenbeschwerden von Vorteil
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit und Kundenorientierung
- Analytische Fähigkeiten sowie strukturierte und eigenverantwortliche Arbeitsweise
- Sicherer Umgang mit MS Office-Anwendungen, insbesondere Excel
- Fähigkeit zum Teamplayer ist erforderlich

Wir bieten:

- Eine vielseitige und verantwortungsvolle Tätigkeit in einem dynamischen Unternehmen
- Flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege
- Ein motiviertes und kollegiales Team
- Attraktive Vergütung und zusätzliche Sonderleistungen
- Arbeiten im Homeoffice nach Einarbeitung möglich
- Vertriebsinterne und -externe Weiterbildungen
- Aufstiegschancen innerhalb der EGRO Mediengruppe an anderen Standorten möglich

Wenn Du Teil unseres erfolgreichen Teams werden möchtest und eine spannende Herausforderung im Qualitätsmanagement suchst, freuen wir uns auf Deine Kontaktaufnahme an daniele.dauria@egro-direktwerbung.de

Egro-Direktwerbung GmbH
Bieberer Straße 137
63179 Obertshausen

www.egro-direktwerbung.de



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Das neue BAUHAUS bietet reichlich Platz für 160.000 Qualitätsprodukte.

Foto: BAUHAUS AG

Neues BAUHAUS in Mannheim eröffnet

Über 160.000 Produkte und nachhaltiges Energiekonzept

MANNHEIM (SH). Das neue BAUHAUS Fachzentrum in Mannheim-Columbus hat am 28. Juni seine Türen geöffnet und ersetzt somit das kleinere BAUHAUS Vogelstang. Mit rund 19.000 Quadratmetern Fläche bietet es 6.500 Quadratmeter mehr Platz und ein völlig neues Verkaufskonzept. Neben besonderen Services wie der Drive-In ARENA, einer Abholstation und einem Gasflaschenautomat, liegt der Fokus auf Nachhaltigkeit: Schnellladesäulen für Elektroautos, energiesparende LED-Lampen und

eine Photovoltaik-Anlage gehören zur Ausstattung. Das BAUHAUS Mannheim bietet über 160.000 Produkte und setzt auf ein nachhaltiges Energiekonzept, einschließlich begrünter Dächer und Wärmepumpen. Kunden können Produkte online reservieren und vor Ort abholen. Mit zentraler Lage und guter Anbindung an die B38 bietet es optimale Erreichbarkeit. Das Fachzentrum und die dazugehörige Drive-In ARENA haben künftig von Montag bis Samstag von 07:00 - 20:00 Uhr geöffnet.



vlnr. EGRO-Geschäftsführer Bernd Maas und regionaler BAUHAUS-Geschäftsführer Volker Markert fühlen sich wohl im großzügigen Outdoor- und Grill-Areal des neuen BAUHAUS Fachzentrum in Mannheim-Columbus. Foto: SH



Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

myjob.de
Mein Job & Ich



myjob.de ein Produkt der

EGRO MEDIENGRUPPE



Rhein Main Verlag