

mein süd hessen

6B

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

19. Juli 2025

Das Leben in und um Mainz-Kastel, -Kostheim, -Amöneburg, Hochheim und Flörsheim, Auflage 22.825

mein süd hessen
auf Facebook



www.facebook.com/rheinmainverlag

Tiere der Woche

Tiere suchen
ein neues
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Der feinsandige Badestrand ist in wenigen
Fußminuten von der Eckernförder City.
Mehr auf Seite 2.

Foto: DJD/LTO Eckernförder Bucht/Oliver Franke

Anregend und aufregend
Ostseeküste Schleswig-Holstein:
Eine Reise an die Eckernförder Bucht

Anregend und aufregend

Ostseeküste Schleswig-Holstein: Eine Reise an die Eckernförder Bucht

(DJD). Die Eckernförder Bucht gilt als besonders reizvolle Region an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins. Zentrum ist die lebendige Hafenstadt Eckernförde mit ihrem maritimen Flair, sie liegt nur wenige Autominuten von der Landeshauptstadt Kiel entfernt. Der idyllische Hafen wird gesäumt von einer einladenden Promenade, der feinsandige Badestrand ist in wenigen Fußminuten erreichbar und lädt zum Sonnenbaden, Schwimmen oder zum Strandspaziergang ein. Hier sind zwei Tipps für eine Reise nach Eckernförde: ein anregender Spaziergang durch die Stadt und ein aufregendes Familienwochenende auf einem Campingplatz direkt am Meer.

Tipp 1: Anregend – ein Bummel durch den Erlebnisort Eckernförde

Die Ostsee wirft ihre Wellen an den Strand, in den Gassen hört man Menschen fröhlich lachen, während Möwen das eine oder andere Fischbrötchen ins Visier nehmen – Eckernförde ist ein vielseitiges Ausflugsziel für die ganze Familie. Das Ostseebad verbindet Kultur, Einkaufsvergnügen und sommerlichen Spaß am Meer. Hingucker an der Strandpromenade ist die von Eckhard Kowalke geschaffene, mehr als vier Meter hohe Meerjungfrau Mareminde. Im Hafen mit der neu gestalteten Hafenspitze warten Restaurants und Cafés auf ihre Gäste. Rund 100 Yachten und Boote liegen hier vor Anker, etwas weiter um die Spitze herum verkaufen Fischer ih-



Beim Rapsblütenfest in Gettorf bei Eckernförde wird in jedem Jahr auch eine Rapsblütenkönigin gekürt.

Foto: DJD/LTO Eckernförder Bucht/Oliver Franke

ren Fang direkt vom Kutter. Gelebte Tradition ist der Wochenmarkt auf dem Rathausmarkt und an der im 13. Jahrhundert erbauten St. Nikolaikirche. Händler aus der Region treffen sich mittwochs und samstags, um frische und regionale Waren zu verkaufen. Mehr Infos: www.ostseebad-eckernfoerde.de

Tipp 2: Aufregend – ein Campingwochenende für die ganze Familie

Dafür bieten sich in Schwedeneck, etwa 15 Kilometer von Eckernförde

entfernt, der Camping- und Ferienpark Surendorf mit 420 Stellplätzen oder der Campingplatz Grönwohld mit seinen gut 620 Stellplätzen und 14 Ferienhäusern an. Eine Attraktion ist das neue Tiny House, ein 20 Quadratmeter großes Holzhaus mit Terrasse, Küche, Bad und Schlafmöglichkeiten in luftiger Höhe unterm Dach. Wenn der Wind bläst, sind an der Ostsee die Kiter in ihrem Element. Wer sich mit dem Stand-Up-Paddeling vertraut machen möchte, ist in der Wassersportschule genau richtig. Hier bekommt man die Boards -

und auf dem Wasser heißt es dann: Rauf aufs Brett, Paddel ins glasklare Wasser und sanft dahingleiten. Nach dem Ausflug ins nasse Element geht es in den Hochseilgarten Altenhof bei Eckernförde. In einem Buchenwald haben die Betreiber 14 unterschiedliche Parcours aufgebaut. Man kann in 25 Meter Höhe klettern, über wacklige Hängebrücken und Slacklines balancieren oder sich wie Tarzan in den freien Fall stürzen: Nervenkitzel pur.



Nach Herzenslust shoppen: Die St.-Nicolai-Straße ist eine der beliebtesten Einkaufsmeilen in Eckernförde.

Foto: DJD/LTO Eckernförder Bucht/Oliver Franke



Eine frische Brise genießen: Das überall spürbare maritime Flair ist das Markenzeichen des Ostseebads Eckernförde.

Foto: DJD/LTO Eckernförder Bucht

Der Hate Speech nicht hilflos ausgeliefert

Rechtsexperte: So kann man sich gegen Hass und Hetze im Internet wehren

(DJD). Hate Speech hat sich längst zu einem zentralen Problem in der digitalen Kommunikation entwickelt. Die aktuelle Forsa-Studie im Auftrag der Landesanstalt für Medien NRW zeigt, dass 78 Prozent der Befragten bereits Hate Speech im Netz begegnet sind – ein erneuter Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren. Besonders stark betroffen sind Nutzerinnen und Nutzer unter 25 Jahren. Sie nehmen Hasskommentare nicht nur häufiger wahr, sondern sehen sich auch überproportional oft als Ziel solcher Angriffe. Doch niemand ist dem Hass im Netz hilflos ausgeliefert.



Mehr als drei Viertel der Menschen in Deutschland sind schon einmal Hatespeech beziehungsweise Hasskommentaren im Internet begegnet, bei jungen Leuten ist der Anteil noch deutlich höher.

Foto: DJD/Itzehoer Versicherungen/asiandelight - stock.adobe.com

Rechtsschutzversicherung kann bei Hatespeech helfen

In der EU regelt das „Gesetz über digitale Dienste“ die Verfahren zur Meldung und unverzüglichen Entfernung illegaler Inhalte auf Online-Plattformen. Ziel ist die Schaf-

fung eines sichereren digitalen Raums, in dem die Grundrechte aller Nutzer geschützt sind. Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union Schadenservice GmbH, begrüßt die EU-Regeln, weist aber auch auf weitere Möglichkeiten hin, sich zu wehren:

„Eine gute Rechtsschutzversicherung etwa übernimmt in der Regel sowohl die Anwaltskosten als auch die Kosten für die Löschung der Hasskommentare. Sie kann zudem den Kontakt zu Kanzleien und Online-Reputation-Managern vermitteln, die sich speziell mit dem Tatbestand Hatespeech auskennen.“

Täter eine Unterlassungserklärung zukommen lassen

Grundsätzlich könne die Rechtsschutzversicherung auf zivilrechtlicher Ebene eine große Hilfe sein: „Sie kann beim Ziel des Löschens oder der Abänderung des strittigen Kommentars unterstützen, sofern dieser einen strafrechtlichen Inhalt aufweist oder Persönlichkeitsrechte verletzt.“ Mit anwaltlicher Hilfe, so Cichonczyk, könne man dem Täter ein Schreiben mit der Aufforderung zukommen lassen, eine strafbewehrte Unterlassungserklä-

rung gemäß Paragraph 1004 BGB abzugeben: „Die Versicherung kann zudem dazu beitragen, Schadenersatz bei äußerst schweren Verletzungen des Persönlichkeitsrechts zu erstreiten.“

Tipps für Betroffene

1. Screenshots machen, welche die Beleidigungen oder Bedrohungen speichern. Dokumentieren, auf welcher Plattform man angegangen wurde und wie viele User die Hasskommentare gelesen haben.
2. Rechtsschutzversicherung informieren und Anzeige bei Polizei oder Staatsanwaltschaft erstatten: Die Justiz kann die Herausgabe der Daten erzwingen, um Täter zu identifizieren.
3. Ist der Täter bekannt, kann das Opfer Schadenersatz verlangen.
4. Über die Rechtsschutzversicherung die Löschung der Kommentare veranlassen.

Finanziell auf eigenen Füßen stehen

Mit dem Budgetgeld lernen Jugendliche mehr Eigenverantwortung



Taschengeld und Budgetgeld dienen vollkommen unterschiedlichen Zwecken – und sollten daher auch getrennt voneinander ausgezahlt werden.

Foto: DJD/Geld und Haushalt/Thomas Gasparini

(DJD). Mit Taschengeld können Kinder schon frühzeitig den Umgang mit Geld und Konsum üben und erste Erfahrungen sammeln. Ab einem Alter von etwa 14 Jahren kann zusätzlich ein Budgetgeld hinzukommen.

„Während Taschengeld zur freien Verfügung steht und der Erfüllung individueller Wünsche dient, ist das Budgetgeld zweckgebunden für vorher miteinander vereinbarte Ausgaben vorgesehen, zum Beispiel für Schulhefte, Kleidung und ähnliches“, erklärt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Wichtig ist es, beide Positionen getrennt voneinander auszubezahlen, damit dem Nachwuchs der Unterschied klar wird.

Viele Tipps bietet die Broschüre „Budgetkompass für Jugendliche“, die unter www.geldundhaushalt.de oder Telefon 030-20455-818 kostenfrei erhältlich ist.

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:

☎ 0 61 04 / 4 97 00
telefonisch oder
per Whatsapp

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

EGRO

Direktwerbung GmbH

Schön alleine reicht nicht aus

Beim Möbelkauf werden Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit immer wichtiger

(DJD). Heute legen immer mehr Menschen Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit beim Kauf von Möbeln. Sie entscheiden sich für Produkte, die nicht nur funktional und schön sind, sondern auch umweltgerecht hergestellt wurden. Nachhaltige Materialien, eine ressourcenschonende Produktion mit Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft, eine weitgehende Recyclebarkeit am Ende der "Lebenszeit" sowie eine möglichst lange Lebensdauer der Möbel sind dabei zentrale Kriterien.

Nachhaltig hergestellte Möbel aus Schwaben

Beim schwäbischen Unternehmen Tojo Möbel aus Schorndorf bei Stuttgart beispielsweise wird durch die Verwendung zertifizierter Materialien sichergestellt, dass die Möbel nicht nur umweltfreundlich, sondern auch langlebig und robust



Das frei stehende Bücherregal ist von der Höhe her an die gängigen Buchformate angepasst. In dem flexiblen Regal können sowohl Taschenbücher als auch größere Bücher mit festem Einband auf eigenen Ebenen ihren Platz bekommen.

Foto: DJD/Tojo Möbel

sind. Das für die Herstellung der Möbel verwendete Holz stammt aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung, die Holzfaserplatten sind FSC-zertifiziert. Es werden keine Hölzer aus illegalen Holzquellen bezie-

hungsweise besonders schützenswerten Waldflächen verwendet und die Produkte werden nicht mit Holzschutzmitteln behandelt. Es wird zudem darauf geachtet, dass nur ein geringer Ausschuss in der Produktion entsteht, zudem sind die Möbel - außer Schrauben und Beschläge - komplett recycelbar. Da die Produk-

te zerlegbar verpackt sind, ergeben sich auch umweltfreundliche Vorteile in der Logistik. Herstellungsorte sind Deutschland, Norditalien und Ungarn. Unter www.tojo.de gibt es alle Infos zu den Produkten - von Betten, Regalen, Schränken, Tischen über diverse Sitzmöbel bis hin zu Kindermöbeln - und eine Bestellmöglichkeit im Online-Shop.

Zeitloses, minimalistisches Design

In Sachen Design ist bei diesem Hersteller eine zeitlose, minimalistische Formensprache gefragt. Der Anbieter kooperiert sowohl mit etablierten als auch mit Nachwuchsdesignern, um die Kollektionen stets up to date zu halten. Die Möbel werden in Zusammenarbeit mit den Designern entwickelt und zur Serienreife gebracht, viele Modelle haben in den vergangenen Jahren bereits Preise gewonnen.



Scandinavian Sleeping & Living

Skandinavisches Wohndesign – einfach zum Wohlfühlen

Die Skandinavier sind die glücklichsten Menschen der Welt. Woran das liegt? Zum einen an einer ausgewogenen Work-Life-Balance und der Verbundenheit mit der Natur. Zum anderen an der „Hygge“, der skandinavischen Gemütlichkeit, die vor allem in Dänemark besonders beliebt und ausgeprägt ist.

„Hyggelig“ wohnen

„Hygge“ ist eine Philosophie, die sich auf Gemütlichkeit, Geborgenheit und die Schaffung einer warmen, behaglichen Atmosphäre konzentriert. Dazu gehört natürlich auch das passende Umfeld.

Dabei ist den Skandinaviern gutes Möbeldesign sehr wichtig: Schlichtheit, Stil und zurückhaltende Eleganz, gepaart mit hoher Qualität und Funktionalismus. Kein Wunder, dass sich skandinavisches Wohnen weltweit immer größerer Beliebtheit erfreut. Viele zeitlose Designikonen kommen dabei vor allem aus Dänemark.

JYSK: „Scandinavian Sleeping & Living“ – 940-mal in Deutschland

Wir bei JYSK lieben und leben den skandinavischen Style und in unseren über

940 Stores und in unserem Onlineshop findest du eine große Auswahl attraktiver skandinavischer Möbel für dein Zuhause, deinen Garten oder deine Terrasse.

Von der Natur inspiriert, mit klaren Formen und freundlichen Farben. Ob eine elegante Sofalandschaft oder „hyggelige“ Sessel, schlichte und stilvolle Regale, Vitrinen oder Kommoden – lass auch du dich bei einem Besuch bei JYSK skandinavisch inspirieren!

Unsere Möbel verleihen deinen Räumen sowohl funktionale als auch stilvolle Akzente und schaffen eine einladende Atmosphäre.

Wir sehen uns bei JYSK – oder wie man in Dänemark sagt: „Vi ses!“



AMERICAN FOOTBALL LIVE ERLEBEN

JULI 27 | 13:00

**PSD BANK ARENA
SUMMER BEACH PARTY**

**NORDIC
STORM**

AT

**FRANKFURT
GALAXY**

TICKETS JETZT ERHÄLTlich
FRANKFURT-GALAXY.EU



Den Energieverbrauch sehen – und das Verhalten ändern

Monatliche Informationen per App zeigen Mietern ungenutzte Einsparpotenziale

(DJD-K). Seit Anfang 2022 müssen Vermieter ihren Mietern gemäß Heizkostenverordnung (HKVO) bei Immobilien mit Funkauslesung monatliche Verbrauchsinformationen bereitstellen, diese sind auch unter dem Namen unterjährige Verbrauchsinformation (uVI) bekannt. In einer aktuellen Umfrage bewerten 65 Prozent der befragten Mieterinnen und Mieter diese regelmä-

ßigen Verbrauchsinformationen als hilfreich beim Energiesparen. Als besonderer Mehrwert wurden das Vorbeugen böser Überraschungen in der Jahresabrechnung und die Hilfe beim Kosteneinsparen genannt. Laut einer Untersuchung der Unternehmensberatung PwC senken monatliche Verbrauchsinformationen tatsächlich den Energieverbrauch um bis zu acht Prozent.

zung der unterjährigen Verbrauchsinformation ein Rundum-Paket aus fernauslesbarer Messtechnik, dem eMonitoring und einer App für Mieter an. Alle Infos dazu gibt es unter www.minol.de/emonitoring. Damit setzen Verwalter und Vermieter zum einen die gesetzlichen Anforderungen der HKVO in Bezug auf die unterjährige Verbrauchsinformationen für Mieterinnen und Mieter digital und rechtssicher um. Vor allem aber erhalten diese mit dem eigenen Zugang über die App einen schnellen und bequemen Überblick über ihre Verbrauchswerte für Heizung, Warm- und Kaltwasser. Die Auswirkungen des individuellen Verbrauchsverhaltens werden damit direkt nachvollziehbar: „Mieterinnen und Mieter werden durch die App direkt ange-regt, auf hohen Verbrauch zu reagieren und den eigenen Energiekonsum zu reduzieren. Somit senken sie nicht nur ihre Kosten, sondern tragen auch aktiv zum Umweltschutz und zur Vermeidung von CO₂-Emissionen bei“,

betont Marcel Gerstner, Teamleiter Digitale Produkte & App bei Minol.

App zeigt Änderung des Energieverbrauchs bei Anpassung der Raumtemperatur

In der App stehen verschiedene Ansichten für die Verbrauchsverläufe zur Verfügung, auch Vergleiche zum Vorjahr und zu Durchschnittswerten werden visualisiert. Zusätzlich gibt es weitere Funktionen zur effektiven Überwachung des Energieverbrauchs: die Übersicht der eigenen CO₂-Erzeugung, eine Simulation des Energieverbrauchs bei Anpassung der Raumtemperatur oder das Einstellen und Nachverfolgen individueller Verbrauchsziele. Die App zeigt dem Nutzer ungenutzte Einsparpotenziale auf und sorgt für mehr Nachhaltigkeit und einen schonenden Umgang mit Ressourcen. Die App kann nach Freischaltung durch den Vermieter bequem im App Store und bei Google Play heruntergeladen werden.

Mieterinnen und Mieter erhalten über App schnellen Überblick über ihren Verbrauch

Der Immobiliendienstleister Minol beispielsweise bietet für die Umset-

Mieterinnen und Mieter erhalten durch die App einen direkten Impuls, auf einen möglicherweise zu hohen Energieverbrauch zu reagieren und den eigenen Energiekonsum zu reduzieren.

Foto: djd-k/Minol/Getty Images/gpointstudio



Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 28

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

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

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



Die gesunde Kraft des Apfels

Mit leckeren Rezeptideen der Darmgesundheit etwas Gutes tun

(DJD). Ein gesunder Darm ist entscheidend für einen gesunden Körper und das menschliche Wohlbefinden im Allgemeinen. Kleine Helfer wie der Apfel, der gute alte Alleskönner, sind ein wichtiges Hilfsmittel für die Darmgesundheit. Um das nährstoffreiche Obst besonders leicht in den Alltag zu integrieren, gibt es leckere Rezepte für jede Tageszeit.

Die guten Snacks des Alltags

Neben Fettlieferanten wie Nüssen oder proteinhaltigen Linsen versorgen auch Äpfel den Körper mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen: Sie führen dem Körper neben Vitaminen Ballaststoffe zu, die die Darmtätigkeit anregen. Mit ihrem großen Wasseranteil tragen sie zudem positiv zum Flüssigkeitshaushalt bei. Aufgrund der enthaltenen Präbiotika eignen sich Äpfel außerdem sehr gut bei Magen-Darm-Problemen, stärken das Immunsystem und beugen chronischen Krankheiten vor. Mit Elstar und Braeburn gehören die knackigen, leicht süß-säuerlichen Früchte von Pink Lady zu den drei beliebtesten Äpfeln in Deutschland. Sie werden in Europa, in Frankreich, Italien und Spanien angebaut und überzeugen durch ihr ausgewogenes Verhältnis von Zucker und Säure, ihr saftiges Fruchtfleisch und Noten von Honig, Vanille, Rose und Gewürzen.

Gesund durch den Tag mit leckeren Rezepten

Der große Vorteil der runden Frucht: Ein Apfel passt einfach immer. Ob in kleinen Stücken, im Frühstücksmüsli oder pur als gesunde und natürliche Alternative zu industriell gefertigten Süßigkeiten. Doch er überzeugt auch herzhaft: Das beliebte Obst verleiht verschiedenen Gerichten eine besondere Frische und feine Säure. Damit man für jede Tageszeit das passende Gericht zur Hand hat, gibt es unter www.apfel-pinklady.com/rezepte Rezeptideen, mit denen sich Äpfel problemlos in Mahlzeiten einbauen lassen: vom leckeren Detox-Smoothie aus Äpfeln und Roter Bete über eine herzhafte Lauch-Tarte mit saftigen Äpfeln bis hin zu Apfel-Energy-Balls.



Äpfel lassen sich wunderbar herzhaft genießen, wie das Beispiel dieser Tarte zeigt.

Foto: DJD/Pink Lady

Lauch-Tarte mit Äpfeln zaubern

Um eine herzhafte Lauch-Tarte mit Äpfeln zu zaubern, braucht man:

- 3 Pink Lady Äpfel
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Thymianzweig
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Stange Lauch
- 1 Ei
- 1 Handvoll gehackte Nüsse
- 1 Blätterteig
- 1 Portion Streukäse

Und so geht's:

Schritt 1: Lauch und Äpfel waschen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. In einer Pfanne Butter erhitzen, Lauch, Knoblauchzehe und Thymianzweig dazugeben und braten. Wenn der Lauch gut angebraten ist, Äpfel hinzufügen und weiterbraten. Schritt 2: Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und einklappen. Blätterteig mit Käse bestreuen und die Apfel-Lauch-Mischung darauf verteilen. Gehackte Walnüsse und Käse darüberstreuen. Die Tarte bei 220 Grad für 20 Minuten im Ofen backen.

Käse genießen ohne Bauchschmerzen

Die meisten Heumilch-Käse sind von Natur aus laktosefrei

(DJD). Wer von einer Laktoseintoleranz betroffen ist, kennt Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen nur zu gut: Sie treten oft auf, wenn der oder die Betroffene Milchprodukte isst. Doch es gibt Auswege aus der Misere.

Es fehlt ein Enzym

Laktose ist Milchzucker und damit ein natürlicher Bestandteil der Milch. Sie kann von den meisten Menschen mithilfe des körpereigenen Enzyms Lactase unbemerkt abgebaut werden. Säuglinge produzieren im Dünndarm dieses Enzym, um die Laktose in der Muttermilch zu spalten und zu verdauen. Einige Menschen verlieren im Laufe ihres Lebens jedoch diese Fähigkeit, und dann treten die Verdauungsprobleme auf – und zwar nicht nur, wenn sie Milch trinken oder Joghurt essen, sondern auch beim Genuss von Käse. Es gibt jedoch auch Käsesorten, die von Natur aus laktosefrei sind und somit die genannten Beschwerden gar nicht erst hervorrufen. Dazu zählen die meisten Heumilch-Käse.

Der Säuerungsprozess hilft

Nahezu jeder Heumilch-Käse – mit Ausnahme von Frischkäse – kann bei Laktoseintoleranz bedenkenlos gegessen werden, denn er enthält weniger als ein Gramm Laktose auf 100 Gramm des Produktes und gilt damit als laktosefrei. Wie kommt das? Ganz einfach: Käse entsteht durch Fermentation – das ist ein natürlicher Vorgang, um Milch haltbar zu machen. Dabei wandeln Milchsäurebakterien einen Großteil der Laktose in Milchsäure um. Durch mikrobielle Stoffwechselforgänge und Abbauprozesse verbrauchen die eingesetzten Bakterien während des Verkäsungsprozesses den restlichen Milchzucker. Dieser Säuerungsprozess bewirkt auch,

dass später durch Gase die Lochbildung wie im Emmentaler entsteht. Gerade handwerklich hergestellter, traditionell erzeugter Käse ist meist laktosefrei. Wer es ganz genau wissen will, findet unter www.heumilch.at eine Übersicht über den Laktosegehalt der Heumilch-Produkte.

Laktosefreie Käsesorten ohne Kennzeichnung

Damit ein Produkt auf der Verpackung als laktosefrei gekennzeichnet werden darf, sind kostenpflichtige Untersuchungen nötig. Gerade für kleine Hersteller rechnen sich diese Sonderausgaben nicht, auch wenn ihre Produkte gar keine oder nur wenig Laktose enthalten. Speziell bei einer bestehenden Laktoseintoleranz ist es daher von Vorteil zu wissen, in welchen Produkten von Natur aus nur sehr wenig oder gar kein Milchzucker drin ist.

Käse wird zwar aus Milch gemacht. Bei Heumilchkäse ist nach der Fermentierung der Milchzucker jedoch abgebaut. So gibt es kein Bauchweh.

Foto: DJD/ARGE Heumilch



Rotary Club Offenbach-Dreieich spendet Spielgeräte an die Albert-Schweitzer-Schule in Langen



(PM). Pünktlich zum Start der Ferienbetreuung erhielt die Albert-Schweitzer-Schule in Langen eine besondere Lieferung: Zwei Dreiräder, zwei Roller und ein großer Sack mit verschiedenen

Bällen wurden vom Rotary Club Offenbach-Dreieich gespendet – mit dem Ziel, die Schülerinnen und Schüler auch über die Ferien hinaus in Bewegung zu bringen. Die neuen Spielgeräte sollen langfristig in den Pausen zum Einsatz kommen und zu mehr körperlicher Aktivität anregen.

Im Rahmen des rotarischen Gesundheitsprojekts „Gesunde Kids“ engagiert sich der Club für die Förderung von Bewegung und motorischer Entwicklung bei Kindern. „Bewegung ist ein zentraler Baustein für eine gesunde Entwicklung“, betont Dr. Jörg Rahmig, Präsident des Rotary Clubs Offenbach-Dreieich. „Mit den Spielgeräten möchten wir Anreize schaffen, damit sich Kinder in den Pausen

spielerisch austoben und ihre motorischen Fähigkeiten stärken.“

Die Übergabe der Spielgeräte fand im Beisein der Schulleiterin, Frau Busch, dem Vorsitzenden vom Gesunde Kids e.V., Carl-Eugen Bitzer, Betreuerinnen und Betreuern der Ferienbetreuung, sowie begeisterten Schülerinnen und Schülern statt. Die Freude an der Schule war groß: „Die neuen Spielgeräte werden bereits täglich genutzt und bereichern unser Pausenangebot in besonderer Weise“, sagt Schulleiterin Barbara Busch dankbar.

Mit dem Projekt „Gesunde Kids“ setzt sich Rotary deutschlandweit für das Wohlbefinden von Kindern ein – ein Engagement, das auch in Langen nachhaltige Wirkung entfaltet.

Foto: RC Offenbach-Dreieich

„Monatspreis“ der WCGTour im KIAWAH ein voller Erfolg

Golferschaft erspielt und spendet Höchstbetrag der laufenden Turnierserie

(PM). Am vergangenen Wochenende gastierte die WCGTour zum „Monatspreis“ im Golfpark Riedstadt. Nach dem erfolgreichen „Kiawah Nine“ zum Tourauftakt, machte die Turnierserie für den guten Zweck bereits zum zweiten Mal in dieser Spielzeit Station auf der Anlage von GOLF absolute im hessischen Ried und wiederum konnten die Veranstalter voller Zufriedenheit vorzeitig „AUSGEBUCHT“ melden. Insgesamt fast neunzig Teilnehmer*innen hatten sich auf dem Golfplatz in Riedstadt eingefunden, um beim fünften Wettbewerb der laufenden Charitytour gemeinsam für den guten Zweck zu spielen.

Während die Golferschaft sich beim Startschuss der WCGTour im Kiawah noch über eventuell einsetzenden Regen Gedanken machen musste, gab es beim „Monatspreis“ hingegen beste Voraussetzungen für das 18-Loch-Turnier. Als die ersten Flights ab 10:00 Uhr an den Start gingen, strahlte bereits die Sonne und das sollte sich auch den ganzen Tag nicht mehr ändern. Gegen 17:00 Uhr kehrte der letzte Flight zufrieden und gut gelaunt ins Clubhaus zurück.

Bei der offiziellen Siegerehrung auf der Außenanlage des Clubrestaurants Hof Hayna konnten sich

die Gewinner der Bruttoklasse, der Handicapklassen A bis C sowie der Sonderwertungen über große Präsentkörbe von EDEKA Patschull nebst Gutscheinen, sowie weitere Preise der diesjährigen Tourpartner freuen.

Den Turniersieg in den Bruttowertungen sicherten sich Jana Kromholz vom Kiawah Golfpark Riedstadt sowie Bong Joo Kim vom Golfpark Bachgrund und erspielten sich damit die Teilnahme am großen Abschlussturnier der WCG-Tour im Golfresort Gernsheim.

Insgesamt 1 Eagle, 41 Birdies, 338 Pars und 521 Bogeys sorgten für erspielte Leistungen in Höhe von insgesamt 813,50 Euro, die dem Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e. V. (VKKD) zugutekommen. Während der Siegerehrung wurden von den Teilnehmer*innen und Gästen noch einmal 365,- Euro gespendet, sodass mit einem Gesamtbetrag von 1.178,50 Euro der höchste Betrag der bisherigen Turniere in diesem Jahr in den Charity-Topf fließt. Herzlichen Dank an alle Golfer*innen und Gönnern! Weitere Informationen zur WCGTour 2025 finden Sie auf der Website (www.wcgtour.de) der Turnierserie.

(Text/Fotos: ek)



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

Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen, Zustand egal auch mit Mängel Tel. 0174/6004673

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/3087449

**Junge Künstlerin sucht alles aus Zinn- z.B. Becher, Teller, Löffel, Krüge, etc. Zahle Sammlerpreise!
TEL: 06108 - 99 58 275 oder 0152 - 11 97 05 34**

**Herr Zeiß kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06104 / 6 70 79 40**

SUCHE FAHRZEUGE
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.
**0151/ 7187 2306
06258/5089921**

Kaufe Autos
PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.
Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.
**24 Stunden erreichbar!
06157/ 9168006
0177/ 31 05303**

Job

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

**Herr Eiffler kauft an Pelze aller Art, Alt u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Briefmarken, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung.
Zahle absolute Höchstpreise! 100% seriös und diskret!
+++Barabwicklung vor Ort+++
Mo. - So.: 8.00 - 20.00 Uhr
☎ 06105 / 9 67 60 55**

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

KFZ BAR ANKAUF
Alle Fahrzeuge
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten!
(Baujahr, Km, Zustand egal).
**Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449**

Frau Danna sucht und kauft
Pelze, Zinn aller Art, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Bernstein, Leder und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Möbel, Gardinen, Tischdecken, Uhren.
Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% diskret, Barabwicklung vor Ort.
Mo.-So. 7.30-21.00 Uhr
Tel. 069 - 34 87 58 42

Partnersuche

Magdalena, 78 Jahre, aus hiesigem Raum, ich bin eine gutaussehende ruhige Frau, vertrauensvoll u. warmherzig, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, die schwere Zeit der Trauer habe ich überwunden und möchte nun wieder nach vorne blicken. Ich suche pv einen zuverlässigen Mann (Alter egal), habe ein Auto u. bin nicht ortsgelunden. Sie erreichen mich ☎ 0160 - 97541357

Bildschöne Verena, 64 J., verwitwet und kinderlos, mit traumhafter Figur, bin eine ruhige Witwe, sauber und ordentlich, nach dem schmerzhaften Verlust meines Mannes suche ich pv einen treuen Partner bis 80 J. Das Alleinsein macht mir sehr zu schaffen, mir fehlt die tägliche Ansprache, habe ein Auto u. würde am liebsten zusammenziehen ☎ 0157 - 75069425

Als Beilage in Teilen dieser Ausgabe:

ALDI, Alldrink, Bäcker Eifler, Edeka, Expert Klein, Globus, HIT, Lidl, Marktkauf, Media Markt Saturn, Mobile, Nahkauf, Netto, Norma, Penny, toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

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**

KFZ-ANKAUF

WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG JEDE MARKE · JEDES ALTER · JEDER ZUSTAND

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

ALLES ANBIETEN · SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!
Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile · Robert-Bosch-Str. 4 · 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de · www.kfz-ankauf-24h.de

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: 672.689

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 mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber 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



Dringend gesucht: sichere Plätze für verwilderte Katzen!

TSV SELIGENSTADT (PM). Viele herrenlose Katzen brauchen dringend ein neues Zuhause – nicht im Wohnzimmer sondern auf Höfen, Reitanlagen oder großen Grundstücken, wo sie frei leben dürfen, aber einen sicheren Unterschlupf und Futter bekommen.

Diese Katzen sind scheu, nicht an Menschen gewöhnt – aber sie sind hervorragende Mäusefänger und brauchen eine Chance auf ein artgerechtes Leben.

Wir suchen:

- Bauernhöfe
- Reiterhöfe
- Gartengrundstücke
- Scheunen oder ähnliche Unterbringungsmöglichkeiten

Diese Katzen brauchen keine Couch – nur ein geschütztes Plätzchen, Futter und ein wenig Geduld.

Wenn Sie helfen können oder mehr erfahren möchten – kontaktieren Sie uns!

Foto: TSV

Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. | <https://tsvseligenstadt.de>
Tel.: 06182-26626 | E-Mail: info@tsvseligenstadt.de

*„Der Hund ist ein Begleiter,
der uns daran erinnert,
jeden Augenblick
zu genießen.“*

Marla
Lennard



Foto: pixabay

TINO(PM). Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für ELISA.

Um möglichen Irrtümern vorzubeugen. Elisa wurde im Januar 2022 geboren und ist eine mindestens 60cm grosse, 30kg schwere Hündin. Elisa zeigt sich bei Tiere in Not Odenwald verträglich, geht schon gut an der Leine und ist auch in neuen Situationen relativ souverän. Menschen mag Elisa. Sicher schlummern in Elisa zumindest Anteile eines rumänischen Herdenschutzhundes, dem Ciobanesc Romanesc Mioritic. Das Fell von Elisa ist geschneitten, vermutlich wird es noch länger. Über die Vorgeschichte von Elisa ist nichts bekannt. Wer sich für die tolle, absolut sympathische Hündin interessiert, darf durchaus damit rechnen, dass Elisa noch einiges für das Leben lernen muss. Autofahren, alleine bleiben oder überhaupt im Haus sein: Würde man



Elisa

Elisa fragen, fände sie es sicher wichtig, dass ihr neues Zuhause auch über einen Garten verfügt, in dem sie liegen und den sie ggf. auch bewachen darf.

Wenn Sie einmal ELISA kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf www.tiere-in-not-odenwald.de informieren.

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.

Foto: TINO

Tiere in Not Odenwald e.V. | Tel. 06063/939848
www.tiere-in-not-odenwald.de



Sandra

HTB (PM). Sandra ist eine liebe, unkomplizierte Hündin. Sie ist sehr verschmust und liebt es bei ihren Menschen zu sein. Sie ist stubenrein, läuft gut an der Leine

und fährt auch gerne im Auto mit. Katzen mag Sandra nicht. Sandra ist 4 Jahre alt, 38 cm groß und wiegt 16,4 kg, sie ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

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

MYJOB.de
 Zeit für was Neues?
 Jetzt Traumjob finden!

Abholung kostenlos

Bio-Teppichwäsche

nach rein biologischem und traditionellem Verfahren – ganz ohne Chemie!

Teppichwäscherei Luca

Damit Ihnen Ihr Teppich noch lange Freude macht – Qualitätsarbeit mit Garantie.

Weitere Leistungen:

- ✓ Biol. Imprägnierung – Schmutzabweisung durch Rückfettung
- ✓ Aufarbeitung von Haustierbissen
- ✓ Entfärben, Entmotten, Spannen
- ✓ Fleckenbehandlung
- ✓ Nachknüpfen von Löchern, Anknüpfen neuer Fransen
- ✓ Erneuerung von Kanten
- ✓ Teppichbodenreinigung vor Ort
- ✓ Polsterreinigung
- ✓ speziell für Allergiker, Kinder und ältere Leute
- ✓ Entfernung von Milben, Ungeziefer, Staub, Gerüchen

25 Jahre Erfahrung

Gültig vom 19. - 24. Juli Aktion unschlagbar!

ab €12,50* m²

Achtung: Die ersten 10 Anrufer erhalten 10% Rabatt. Senioren 10% Rabatt extra.

*nur für Maschinenwäsche

Termine und Infos unter:
06182 – 79 61 319 oder **0178 – 37 00 578**
 Zellhäuserstr. 16, 63533 Mainhausen
 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9-18 Uhr / auch sonntags erreichbar

www.bauhaus.info

BAUHAUS

Wenn's gut werden muss.

Mediterranes Flair für Ihren Garten!

99,- 129,-
Piardino Feigenbaum Bonsaiform
 Ficus carica
 Topfgröße 35 cm, Höhe 140 – 160 cm
 78754526

59,99 79,99
Piardino Hanfpalme
 Trachycarpus fortunei
 Topfgröße 30 cm, pflegeleicht, winterhart bis -15 grad
 78675113

19,99 29,99
Piardino Dattelpalme
 Phoenix canariensis
 Topfgröße 22 cm
 79249973

299,- ab 499,-
Olivenbaum
 Olea europaea
 Topfgröße 160 Liter, Höhe 220 – 240 cm
499,- 299,-
 78975099

699,- 999,-
Olivenbaum (o. Abb.)
 Topfgröße 130 Liter, Höhe 240 – 260 cm
699,- 399,-
 79246479

699,- 999,-
Olivenbaum
 Olea europaea
 Topfgröße 160 Liter, Höhe 260 – 280 cm
 79246488

Alle Angebote nur gültig vom 19.7. – 2.8.2025 in den Fachcentern Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS 61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
 60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
 63457 Hanau, Edisonstraße 3

BAUHAUS GmbH & Co. KG Hessen, Sitz: Albert-Einstein-Straße 1, 34277 Fulda/Brück
 BAUHAUS GmbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Sitz: Bohnenbergerstraße 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf: