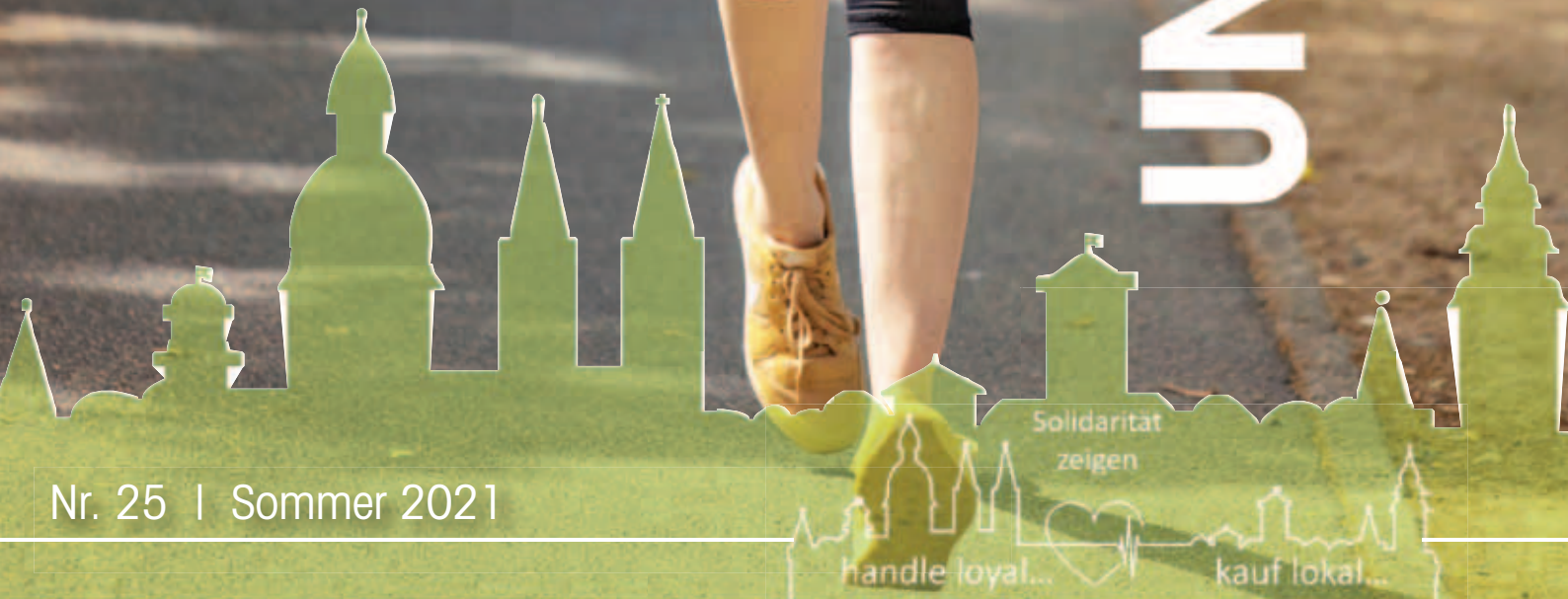




# UNSER SELIGENSTADT





Gut, besser, Göbel:  
Wir sind rundum ausgezeichnet.



Unsere besten Gebrauchtwagen finden Sie hier



All unsere Marken finden Sie hier

seit 1924



Neu-Isenburg • Langen • Dreieich • Frankfurt • Seligenstadt • Tel. 06102 7111-0 • www.mb-goebel.de

**Heinrich Göbel**  
Service sind wir!



10



22



42



53

# INHALT

- |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|
| <b>5</b>  | Editorial  | <b>34</b> | Hausverwaltung ist stets vorteilhaft                         |
| <b>6</b>  | Dr. Ernst-Günter Graf ist neuer Chef der SeligenstadtStadtMarketing GmbH | <b>35</b> | Modernes Wohnen - ein Spiegel unserer selbst                 |
| <b>10</b> | Neue Modelinie: Wir-Gefühl-Stärken!                                      | <b>37</b> | Immobilien - nach wie vor attraktiv                          |
| <b>12</b> | Gewerbeverein: „Positiv nach vorne gehen“                                | <b>38</b> | Musikschule mit neuem Standbein                              |
| <b>14</b> | Dolce Vita zum Anziehen  | <b>39</b> | Neue Bücher in unserer Lese-Ecke                             |
| <b>16</b> | Elektromobilität auch in Seligenstadt                                    | <b>41</b> | Helfende Hände gesucht beim MainCleanUp                      |
| <b>18</b> | Grillen - Fleischgenuss und mehr   | <b>42</b> | Sommer, Sonne Badefreuden! Endlich: Das Freibad ist eröffnet |
| <b>20</b> | „Hört Ihr Leut’ und lasst Euch sagen“ - wieder Nachtwächter-Führungen    | <b>44</b> | Spiel-Spaß: Familien-Fachwerk-Quiz                           |
| <b>22</b> | Ananas - seit 1766 im Kloster  | <b>45</b> | Bewegte Geschichte: 75 Jahre Sportfreunde Seligenstadt       |
| <b>23</b> | Spaziergang zu hiesigen Kunstwerken                                      | <b>47</b> | Ökotipp: Wilde Ecken im Garten                               |
| <b>25</b> | Einnahmen und Ausgaben: Die Finanzen im Blick behalten                   | <b>49</b> | Gutschein-Card ein toller Erfolg!                            |
| <b>26</b> | IHK: Attraktiver Wirtschaftsstandort                                     | <b>50</b> | Streuobst-Börse als digitaler Marktplatz                     |
| <b>27</b> | Schlösser und Gärten im Jubiläumsjahr                                    | <b>51</b> | Lebensmittel, die das Herz liebt                             |
| <b>29</b> | Neues Bettenhaus eröffnet: Meilenstein für Klinikstandort Seligenstadt   | <b>53</b> | Schlemmen im Freien: So gelingt das Picknick                 |
| <b>31</b> | Hotel Elysee erweitert und mit neuem Tagungsraum                         | <b>54</b> | Gesunde Alternativen zu Zucker                               |
| <b>32</b> | Die Natur mit allen Sinnen erleben                                       | <b>55</b> | Die neue Lust aufs Frühstück                                 |
| <b>33</b> | Einschätzung: Kommt nun das Ende des Immobilienbooms?                    | <b>56</b> | Melone - sommerlich leicht                                   |
|           |  | <b>57</b> | Geleitsfest 2023 in Vorbereitung                             |
|           |  | <b>57</b> | Mitmachen: Unser Gewinnspiel!                                |



Seligenstadt · Steinheimer Straße 45

Telefon 0 61 82 - 895 57 74



## Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Freunde Seligenstadts,

das aktuelle Sommer- Magazin „Unser Seligenstadt“ ist erschienen.

Die Seligenstädter Gewerbetreibenden, Gastronomen , Einzelhändler und die gesamte Geschäftswelt Seligenstadts sind wieder für Sie da.

Die unsägliche Pandemie ist nicht vorbei, aber doch sehr zurückgedrängt und die Bürger von den meisten Restriktionen befreit.

Unterstützen Sie als Bürger und Kunden weiterhin die Seligenstädter Geschäftswelt, die uns nur dann in unserer Gesamtheit und Vielfältigkeit erhalten bleibt, wenn Sie alle die unzähligen Angebote nutzen und davon Gebrauch machen.

Die Seligenstadt Gutscheine sind weiter verfügbar und attraktiv für Unternehmen und Privatleute und erfreuen sich grosser Beliebtheit.

Unsere Seligenstädter Geschäftsleute haben mit viel Einsatz und Phantasie die schwere Zeit der langen Schließungen durchgestanden.

Der Online-Handel, der große Gewinner, des Lock-downs, darf nicht weiter immer größere Marktanteile übernehmen.

Die Politik in der Stadt Seligenstadt muss weiter dafür

stehen und daran arbeiten, die Rahmenbedingungen für den lokalen Einkauf, Verweilen in der Gastronomie und Besuche in der Einhardstadt zu verbessern und zu entwickeln.

Die Individualität Seligenstadts, unterscheidet uns von vielen anderen Kommunen, und das soll so bleiben.

Wir, als Gewerbeverein, sind für unsere Mitglieder des Gewerbevereins, aber auch all anderen Geschäftsleute, immer ein kompetenter Ansprechpartner.

Wir wollen weiterhin ein sicherer Hafen in unsicheren Zeiten für unsere Mitglieder sein.

Halten Sie uns die Treue, bleiben Sie gesund und lassen Sie uns gemeinsam unsere schöne Stadt erhalten.

Mit besten Grüßen

**Christof Sulzmann**

Dipl. Kfm., Steuerberater,  
Schatzmeister des  
Gewerbevereins

Seligenstadt von 1894 e. V.



[www.unser-seligenstadt.de](http://www.unser-seligenstadt.de)



**DIE SELIGENSTÄDTER SEITE**  
HAUTNAH & AKTUELL - MACHEN SIE MIT UND SEIEN SIE DABEI!



# Dr. Ernst-Günter Graf als neuer Chef der SeligenStadtMarketing GmbH begrüßt

## Dank an Wolfgang Reuter für sein 12-jähriges ehrenamtliches Engagement

Die SeligenStadtMarketing GmbH (SSM) hat sich einen Namen gemacht. Sie steht vor Ort und in der gesamten Region für unzählige Aktionen zur Steigerung der Attraktivität Seligenstadts als Wirtschaftsstandort, Wohn- und Einkaufsort, Kulturstätte sowie touristische Destination. Nach Wolfgang Pachali fungierte von Oktober 2008 bis Ende 2020 Wolfgang Reuter, Geschäftsmann vor Ort und Teil des Gewerbevereinsvorstandes, als ehrenamtlicher Geschäftsführer. Nun übergab er die Geschäftsleitung in die Hände von Dr. Ernst-Günter Graf.

Der Wahl-Seligenstädter kommt als promovierter Mikrobiologe aus der Wissenschaft, hat allerdings früh im Marketing einer Medizintechnikfirma gewirkt. Er kann in dem Bereich auf über dreißig Jahre Berufserfahrung, teilweise in globaler Verantwortung, zurückblicken. Mit seinem Renteneintritt im Jahre 2019 kam der Wunsch auf, seine Kompetenzen und sein Engagement seiner Wahlheimat, in der seine drei Kinder geboren wurden, zu widmen.

„Diese Tätigkeit bietet eine gute Möglichkeit etwas von dem, was die Stadt Seligenstadt meiner Frau und mir bedeutet, in Form von Engagement zurückzugeben“, umschreibt der sportliche Kulturfreund seine Motivation.

Kurzfristig gelte es für Graf, gemeinsam die Zeit der Coronapandemie mit ihren Auswirkungen auf die Stadt schnell zu überwinden und zu einem gewohnten Leben mit Markt- und Vereinsveranstaltungen zurückzukommen. Mittel- und langfristig sei das Ziel, in Zusammenarbeit mit verschiedenen Interessengruppen in Verwaltung, Vereinen und Verbänden den Wirtschafts-, Kultur- und Tourismusstandort Seligenstadt zu stärken und die Digitalisierung in allen Bereichen voranzubringen.



**Bürgermeister Dr. Daniell Bastian dankt dem Kaufmann und Vorsitzenden des Gewerbevereins, Wolfgang Reuter, für sein 12-jähriges Engagement für das Stadtmarketing (v. l.), hier mit Assistentin Monika Weber, Erstem Stadtrat Michael Gerheim (oben links) und dem neuen Geschäftsführer Dr. Ernst-Günter Graf.**

Foto: Rack

Ihm zur Seite steht die hauptamtliche Assistentin der Geschäftsleitung Monika Weber. Auf sie kann Graf bauen. Die ausgebildete Citymanagerin ist seit mehr als zehn Jahren das „Gesicht“ des Stadtmarketings und bringt als gebürtige Seligenstädterin ihre Kompetenzen mit großem Herzblut ein.

Wolfgang Reuter freut sich, die Verantwortung für die SeligenStadtMarketing GmbH in gute Hände übergeben zu können. Er habe diese wichtige Aufgabe gerne und voller Engagement gemacht, zumal es viele Überschneidungen mit dem Gewerbeverein gibt, dessen Vorstandsmitglied er ist und bleibt. Reuter merkte allerdings in seinem immer intensiver werdenden Arbeitsalltag, dass das Zeitfenster für das Stadtmarketing zusehends kleiner

wurde. „Das Thema ist zu wichtig, als dass es nicht die notwendige Aufmerksamkeit und auch Zeit bekommt“, stellte er für sich fest und in Konsequenz den Posten zur Verfügung. Die Erfahrungen der vergangenen mehr als zehn Jahre wollte er aber nicht missen, bei aller Arbeitsintensität. Ein besonderes Highlight während seiner Zeit als Geschäftsführer stellte die Umsetzung und Vorstellung des Buches „Seligenstadt tischt auf“ im Jahr 2011 dar. Das kulinarische Lesebuch wurde zweimal aufgelegt und ist lange schon final ausverkauft. Knapp ein halbes Jahr nach Ersterscheinung wurde das Buch auf der Frankfurter Buchmesse mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschland e.V. ausgezeichnet.

Gerne erinnert sich Wolfgang Reuter daran, dass das Modell der SeligenStadtMarketing GmbH für viele andere Kommunen Vorbildcharakter gehabt hat und mehrfach Inhalt von Vorträgen gewesen ist.

Dagmar B. Nonn-Adams hatte während ihrer Zeit als Bürgermeisterin zusammen mit dem Gewerbeverein die Notwendigkeit erkannt, das Stadtmarketing unabhängig von den Schwankungen der Politik aufzustellen. Somit entstand eine GmbH, deren Gesellschafter der hiesige Gewerbeverein (51%) und die Stadt Seligenstadt (49%) sind.

Die Bürgermeisterin a. D. wirkt nach wie vor im SSM aktiv mit, da sie den Gewerbeverein, dessen Vorstandsmitglied sie ist, bei den Gesellschafterversammlungen vertritt.

EINHARDSTADT  
SELIGENSTADT



SPASS AM EINKAUFEN

*Wir sind für Sie da!*

SAMSTAGS  
BIS

16 UHR

[www.unser-seligenstadt.de](http://www.unser-seligenstadt.de)



Gemeindeverwaltung  
Seligenstadt

SeligenStadtMarketing

www.unser-seligenstadt.de

# RESTAURANT ROSENHOF



Unsere außergewöhnliche Location empfängt Sie in herrlicher Lage, mit großzügiger Terrassenanlage und einem einmaligen Blick auf die Weinberge Großostheims. Zu einer besonderen Atmosphäre gehören natürlich auch die kulinarischen Angebote. Auf unserer Speisekarte finden Sie eine einladende Mischung aus bewährten Klassikern und einer zeitgenössisch definierten Küche.

Das exclusive Ambiente und die herrliche Lage, mitten im Grünen des Niedernerger Golfplatzes, macht unser Restaurant zu einer besonderen Eventlocation und jede Feier zu einem unvergesslichen Fest.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Öffnungszeiten: Montag - Sonntag von 11:00 – 24:00 Uhr geöffnet.  
Durchgehend warme Küche von 11:00 – 22:00 Uhr

Golfschmiede Gastronomie GmbH | Restaurant Rosenhof | Rosenhof | 63843 Niedernberg  
T 06026 9990640 | M 0151 27041070 | E [info@rosenhof-restaurant.de](mailto:info@rosenhof-restaurant.de) |  
W [www. Rosenhof-restaurant.de](http://www.Rosenhof-restaurant.de)



  
**ROSENHOF**  
RESTAURANT & SOURCE



## ENDLICH WIEDER SOMMER!

Genießen Sie die warmen Sommertage und die lauen Abende auf unserer Terrasse. Wir verwöhnen Sie mit leckeren Gerichten und sommerlich frischen Cocktails

### UNSER NÄCHSTES EVENT

**WHITE SUNDAY**  
11. Juli 2021  
ab 12 Uhr  
auf unserer Terrasse  
Wir servieren Ihnen  
ein 5 Gänge Menü  
und haben wieder einige  
Überraschungen für Sie  
vorbereitet.  
Dresscode: all in white



Tickets online oder direkt im Restaurant!

Restaurant Alte Schmiede  
Marktplatz 14 | 63500 Seligenstadt  
T 06182 8410665 | E [info@alte-schmiede-seligenstadt.de](mailto:info@alte-schmiede-seligenstadt.de)  
W [www.alte-schmiede-seligenstadt.de](http://www.alte-schmiede-seligenstadt.de)



## UNSER NEUES BABY!

Wir holen ein Stück Italien  
nach Seligenstadt.



Unsere Pinsa Romana versetzt Sie zurück in die Zeit der alten Römer und ist historischer Vorgänger der weltbekannten „Pizza“. Sie wird aus Reismehl, Sojamehl, Weizen und Sauerteig von unserem neapolitanischen Chefkoch Alessandro Falanga nach original-italienischem Rezept hergestellt.

Nach einem römischen Mythos wurde die Pinsa Romana schon im 1. Jahrhundert nach Chr. als Opfergabe für die Götter verwendet. Diese Sage ist im Epos des lateinischen Dichters Vergil nachzulesen und besagt auch, dass sich Roms Stammvater Aeneis immer diese besondere Speise bringen ließ, wenn er nach Rom reiste.

Wir freuen uns, wenn wir Sie in unserer Pineria begrüßen dürfen!



PROMIS PINSERIA  
Marktplatz 12  
63500 Seligenstadt  
T 06182 9613957  
E [info@promis-pineria.de](mailto:info@promis-pineria.de)  
W [www.promis-pineria.de](http://www.promis-pineria.de)

ÖFFNUNGSZEITEN  
Di.-Sa. 11.30 bis 14.30 Uhr  
& 17.30 bis 24 Uhr  
So. 11 bis 22 Uhr  
durchgehend  
Mo. Ruhetag

\*warme Küche bis 22 Uhr

Modelinie mit Herzschlag für Seligenstadt - modern, alltagstauglich, lässig - gut für den Sport und die Freizeit – auch im Urlaub ein Begleiter - Modelinie erweitert auch für kleine Schlumber

## Wir-Gefühl stärken

Wer kennt sie nicht, die stilisierte Stadtsilhouette aus den Logos der Stadt Seligenstadt und des Gewerbevereins. Wenn darin zwischen Basilika und Rathausurm ein Herz schlägt, dann natürlich für Seligenstadt - so zu sehen auf modernen Shirts, Hoodies, Masken, Loops, Sporthosen, Poloshirts und Beanies einer neuen Seligenstädter Modelinie.

In Ergänzung der Modelinie „Mein Herz schlägt für Seligenstadt“ hat sich der Wunsch nach Jogginghose und Poloshirts für alle Seligenstadt Liebhaber erfüllt: zwei verschiedene Modelle in grau und schwarz mit der Aufschrift #sellestädter auf dem Bein und

für die sommerlichen Temperaturen ein Poloshirt in dunkelblau und schwarz mit Herzschlag-Logo.

Für die kleinen und ganz kleinen Schlumber haben wir uns was Cooles ausgedacht – die textile Botschaft im Rahmen der heimatverbundenen, modernen Modelinie wurde auf Hoodies (für Mädchen in grau mit Glitzerschrift in pink; für die Jungs in dunkelblau) und Baby-Bodys (in rosa und dunkelblau) mit „Sellestädter Mädche“ und „Sellestädter Bub“ erweitert.

Alles ist kurzfristig im Online-shop erhältlich:

„Mein Herz schlägt für Seligenstadt“ <https://ein-herz-fuer-seligenstadt.myshopify.com/>



Atemberaubend, beeindruckend, elektrisierend, emotionsgeladen und zukunftsweisend – man kann viel über die einzigartige Performance und den unvergleichlichen Fahrspaß eines Taycan erzählen. Noch überzeugender aber ist es, all das bei einer Ausfahrt selbst zu erleben. Bei der Taycan Spessarttour am 18. Juni 2021 nutzten 12 Teilnehmer diese Chance. Startpunkt dieses elektrisierenden Tages war im Porsche Zentrum.

Dann ging es auf 240 spannungsgeladenen Kilometern über eine Traumroute durch den Spessart. Zur Stärkung gab es ein vorzügliches Mittagessen in den historischen Räumlichkeiten des Restaurants „Alte Schmiede“ am Marktplatz in Seligenstadt.

Nach dem Hochgenuss von herzlicher Gastlichkeit und Gaumenfreuden ging es weiter durch die idyllische Umgebung des Spessarts mit langgezoge-

nen Kurven und traumhaften Eindrücken. Auf der A3 hatten die Teilnehmer dann die Möglichkeit, die atemberaubende Performance des Elektrosportwagens nochmal richtig zu testen. Am Rasthof Weiskirchen gab es einen kurzen „Boxenstopp“ für eine aufschlussreiche Demonstration des eindrucksvoll schnellen Ladevorgangs des Taycan.

Zum Abschluss dieses elektrisierenden Tages voller unzähli-

ger besonderer Porsche Momente gab es bei einem exquisiten Drei-Gänge-Menü im Restaurant des Golfparks „Rosenhof“ ausreichend Gelegenheit die Erlebnisse des Tages mit den anderen Teilnehmern Revue passieren zu lassen.

Die Veranstalter bedanken sich für eine perfekte Ausfahrt mit großartigen Teilnehmern und freuen sich bereits auf das nächste gemeinsame Event.



Unsere Inspiration für Sie: Viele von Ihnen wissen, das Thema Grillen ist eine unserer Leidenschaften. Glücklicherweise ideal kombinierbar mit dem DIY-Trend. Selbstmachen liegt hoch im Kurs und etwas Selbstgemachtes macht jedes Grillvergnügen besonders lecker. Insbesondere mit dem Start der Fußball EM, kommen selbstgebackene Brote, Pizzen oder selbstgemachte Burger besonders gut an. Nicht nur Haushaltsgeräte, wie zum Beispiel die beliebte Kitchen Aid, sind hierfür praktische Helfer. Bei uns können Sie alles rund um Ihr nächstes großes Backen, Grillen und Co. entdecken!



# *Ihr Treffpunkt Zuhause*



## *Buy local. Support your local.*

Lieben Sie es nicht auch, durch einen Laden voller schöner Dinge zu stöbern? Den Moment zu genießen, Neues zu entdecken und in Gedanken schon Ihr eigenes Zuhause damit zu verschönern? Wir erfüllen Ihnen mit unserem abwechslungsreichen Sortiment Ihren individuellen Wohntraum. Unser größtes Glück ist es, Ihren Einkauf zum Erlebnis werden zu lassen. Mit Leidenschaft, Herzblut und viel Freude, beraten wir Sie gerne zu Ihren Wunschprodukten. Individuelle Beratung ist unsere Stärke und bei uns können Sie alles entdecken, was das Leben schöner macht. Von detailreichen Geschenkartikeln, über praktische Haushaltswaren bis hin zur idealen Grillausstattung - Bei uns finden Sie die neuesten Trends angesagter Marken wie KitchenAid, Weber Grill, ASA Selection und vielen mehr.

Für uns ist die Kombination aus Tradition und Zeitgeist das Besondere an der Vielfalt in unserem wunderschönen Seligenstadt. Auch wir sind nur einen Anruf oder einen Klick von Ihnen entfernt und so können Sie den regionalen Fachhandel ganz einfach und nachhaltig unterstützen.

Wir sind stolz, Ihnen sowohl online als auch offline einen starken Auftritt bieten zu können und freuen uns schon auf Ihren nächsten Einkauf bei uns im Link! Wir laden Sie herzlich zu uns ein, sich selbst bei Ihrer nächsten Entdeckungstour durch Seligenstadt davon zu überzeugen.



Wilhelm Link e.K.  
 Freihofstraße 1  
 63500 Seligenstadt  
 Mo. - Fr. 10:00 - 18:00  
 Sa. 10:00 - 16:00  
 06182 3301  
[www.link-seligenstadt.de](http://www.link-seligenstadt.de)  
[info@link-seligenstadt.de](mailto:info@link-seligenstadt.de)

Folgen Sie uns gerne auf  
 Facebook & Instagram:  
 Wilhelm Link e.K.  
 @wilhelm\_link\_e.k

# Gewerbeverein: „Positiv nach vorne gehen“

Nach langen Monaten im Lock-down hat der Gewerbeverein sich dafür entschieden, zu seiner ordentlichen Jahresversammlung als „Präsenzveranstaltung“ zusammen zu finden, was von den zahlreich erschienen Mitgliedern am Mittwoch, 7. Juli, sichtlich gern angenommen worden ist. Zu ihnen gesellten sich Bürgermeister Dr. Daniell Bastian und Erster Stadtrat Michael Gerheim sowie der neue Geschäftsführer des Stadtmarketings Dr. Ernst-Günter Graf. Der Rückblick des Vorstandes galt den beiden vergangenen Jahren, bei dem der Schiffsausflug zum 125-jährigen Jubiläum am 22. September 2019 im Mittelpunkt stand, ebenso die Christstollenaktion zugunsten der Kindergärten von Basilika und St. Marien und die Blumenaktionen, welche für ein schönes Bild und anderes Gefühl in der Stadt sorgten. Ansonsten sei man gezwungen gewesen, sämtliche Aktivitäten des Jahres 2020 absagen zu müssen. Unter geltenden Auflagen habe man keine Möglichkeiten für die Veranstaltungen gesehen, erörterte Erster Vorsitzender Wolfgang Reuter. Untätig sei man aber nicht gewesen. So habe man im Verkehrsausschuss die Belange der Gewerbetreibenden erörtert und für ständige Updates mit den Parteien und der Wirtschaftsförderin Tanja Frisch gesorgt. Einen kurzen Bericht aus den vergangenen beiden Jahren gab Schatzmeister Christof Sulzmann und erklärte, dass die Einnahmeverluste des vergangenen Jahres



**Einstimmig bestätigt wurde der Vorstand mit Richard Fecher, Christof Sulzmann, Daniel Franz und Thorsten Thieme (vordere Reihe, v. l.), Dagmar D. Nonn-Admas, Bürgermeister Dr. Daniell Franz und Ersten Vorsitzenden Wolfgang Reuter (hintere Reihe, v. l.).** Foto: Rack

durch die vom Bund zugesagte Förderung zum Teil abgefangen werden könnten. Durch bestehende Reserven seien die Verluste „noch zu verdauen“. Der Mitgliederstand sei konstant und bilde eine solide Basis, freute sich Sulzmann. Auf rund 50 Protokolle zurückliegender Vorstandssitzungen verwies Schriftführer Thorsten Thieme und Richard Fecher zeigte sich erfreut über den grandiosen Erfolg der Gutscheine-Card, die von Firmen gern auch als Bonuszahlung an Mitarbeiter und von Vereinen als Präsent bei Jubiläen und ähnlichen Anlässen genutzt werde. Die verbilligte Variante („50 für 45 Euro“) habe enormen Zuspruch, so Fecher. Der für die Märkte zuständige Daniel Franz berichtet von einem erfolgreichen Verlauf in 2019 und den leider komplett abgesagten Events in 2020. Auch in diesem Jahr sei der Weinmarkt nicht zu machen, wobei das letzte Wort

noch nicht gesprochen sei, weil noch in Abstimmung. Rechnungsprüfer Markus Wunderlich berichtete, dass er zusammen mit Manfred Hofmann am 26. Juni die Bücher gesichtet hätte und bescheinigte eine tadellose Buchführung. Die Versammlung folgte seinem Antrag und entlastete Rechner und Gesamtvorstand. Der einstige Erste Vorsitzende des Gewerbeverein, Klaus Schöneich, lobte das Engagement und die Leistungen seines Nachfolgers Wolfgang Reuter und übernahm die Wahlleitung. Einstimmig wurde Reuter in seinem Amt bestätigt, wie auch der Gesamtvorstand mit Richard Fecher, Daniel Franz, Schatzmeister Christof Sulzmann, Schriftführer Thorsten Thieme und den erweiterten Vorstand mit Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, Dagmar B. Nonn-Adams, die sich für den geschäftsführenden Vorstand nicht mehr zur Wahl stellte

und ein Vertreter des Heimatbundes, für den dessen Erster Vorsitzender Richard Biegel anwesend war. Auch die beiden Kassenprüfer Hofmann und Wunderlich nahmen die Wahl an. Wolfgang Reuter forderte dazu auf, „positiv nach vorne zu gehen“ und gab Denkanstöße zur Zukunft des Einkaufens: „Wir sind gefordert, den Kunden positive Erlebnisse zu bieten“. Man werde sich an der bundesweiten Initiative „Heimatshoppen“ (10. bis 11. September) beteiligen und setze auf den positiven Bescheid des durch die Stadt gestellten Antrags auf Förderung der Innenstädte, für den bis zu 250.000 Euro in Aussicht stünden, wie Bürgermeister Dr. Bastian berichtete. Die konzertierte Aktion „Samstags einkaufen bis 16 Uhr“ soll das Einkaufen entspannter machen und sei im erfolgreichen Testlauf, resümierte Reuter. Man werde weitere, neue Felder erarbeiten.

## Nur das Beste für Ihr Hab und Gut!

Vergleichen Sie unsere moderne Leistungen mit Ihrer bestehenden Hausratversicherung.

Ab sofort: 20% Neukunden-Rabatt - garantiert für die gesamte Laufzeit.

**INTER Versicherungsgruppe**  
Lutz Adelberger

Große Rathausgasse 2 · 63500 Seligenstadt  
Telefon 06182/991549 · Mobil 0170/9235158  
Lutz.Adelberger@inter.de

[www.lutzadelberger.de](http://www.lutzadelberger.de)





elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

# DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT  
DAS FACH-  
HANDWERK

DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

ELEMENTS RODGAU  
HERMANN-STAUDINGER-STR. 7A  
63110 RODGAU

ELEMENTS OFFENBACH  
WALDSTR. 217A  
63071 OFFENBACH

✦ [ELEMENTS-SHOW.DE](http://ELEMENTS-SHOW.DE)

Handelsblatt

**BESTE  
Kunden  
Beratung**

2019

ELEMENTS

Branchenvergleich:  
13 Badaussteller  
Partner: ServiceValue GmbH  
Handelsblatt - 05.06.2019



# Dolce Vita zum Anziehen in der „kleinen Capri-Boutique“

Schick, feminin mit viel südlichem Charme: Italienische Mode vereint Lässigkeit, Eleganz mit Extravaganz. Sie ist Kulturgut, oft auch künstlerische Ausdrucksform und viel Lebensgefühl. Weil italienische Frauen den grossen Auftritt lieben, bewegt sich der typisch italienische Stil gekonnt zwischen geschmackvollen Alltags-Looks mit raffinierten Details bis hin zur lässigen Garderobe. Die Kleine Capri-Boutique hat viel vom italienischen Esprit typisch italienischer Handschrift, den man sofort ins Herz schließt. Eine Prise Verführungskunst gibt dem typisch italienischen Stil Feuer. Figurbetonte Schnitte gehören zum A und O der täglichen Garderobe. Trotz tiefer Ausschnitte, kurzer Saumlängen oder taillierter Passformen wirken

sie jedoch nie ordinär, denn sie verstehen es, Weiblichkeit durch elegante Schnitte und hochwertige Materialien mit Klasse zu inszenieren. Femininität wird gleichgesetzt mit Selbstbewusstsein, Ausstrahlung und Sinnlichkeit. Erleben Sie in der Kleinen Capri-Boutique das Spiel mit unterschiedlichen Materialqualitäten – etwa blickdicht zu transparent oder glänzend zu matt – verführt auf optischer als auch haptischer Ebene - von lässig bis elegant.

## Mode darf Spass machen

Trendige Schnitte, Hingucker-Farben, auffällige Muster, üppige Details: Modisch schöpfen die Italienerinnen gerne aus den Vollen. Mit ausdrucksstarken Looks und mutigen Kombinationen, etwa



einem Outfit im aktuellen Mustermix oder dem raffinierten Zusammenspiel von einem glamourösen Teil und Alltagsauglichem mischen Sie den Alltag auf. Tragen Sie Auffälliges mit dem Selbstbewusstsein und Selbstverständnis

der Italienerinnen und trauen Sie sich, aufzufallen und dadurch in Erinnerung zu bleiben. Inhaberin Teresa freut sich auf Ihren Besuch in Seligenstadt, Kleine Rathausgasse 2. Sie werden überrascht sein!



Fotos: Rack

Neueröffnung  
mit günstigen Angeboten  
bis **30%**

Die kleine  
**Capri**  
Boutique

Große Rathausgasse 2 • 63500 Seligenstadt  
0176 / 40 05 15 84

# A S P O R T U G U E S A S

## egofriendly footwear

Diese Mikrofaser besteht aus einem hochwertigen Polyurethan, das nachhaltig aus Pflanzenabfällen gewonnen wird.

Es enthält keine Chemikalien, die das endokrine System und das Hormonsystem stören, und es trägt nicht zur PH-Änderung in Boden oder Wasser bei. Diese Mikrofaser enthält auch einen Prozentsatz an recyceltem Nylon.

Die Sohlen: sind aus einer einzigartigen Mischung aus Kork und Naturkautschuk

Der Kork: gewinnt C O<sub>2</sub> aus der Atmosphäre.

Er wird alle 9 Jahre geerntet, ohne die Bäume zu schädigen oder zu fällen.

Die Ernte der Korkrinde erfolgt vollständig manuell - alles von qualifizierten lokalen Arbeitern.



# A S P O R T U G U E S A S

## egofriendly footwear



**SKECHERS**

ArchFit

VON PODOLOGEN ZERTIFIZIERTE FUSSGEWÖLBEUNTERSTÜTZUNG

**FÜR ULTIMATIVEN KOMFORT**

### MERKMALE UND VORTEILE

- VON PODOLOGEN ENTWICKELTE FORM
- KOMFORTABLE FUSSGEWÖLBEUNTERSTÜTZUNG
- MEHR ALS 20 JAHRE ERFAHRUNG IN DER ENTWICKLUNG VON INNENSOHLEN
- IN DER MASCHINE WASCHBAR



**BROOKE BURKE**

SCHUH HAUS **Franz**

2x in Seligenstadt, Aschaffener Str. 2+17  
1x in Hamstadt, Offenbacher Landstr. 31

[www.schuh-franz.de](http://www.schuh-franz.de)

# Elektromobilität jetzt auch in Seligenstadt

Es warten jeweils zwei Ladesäulen an den Parkhäusern in der Steinheimer und der Aschaffener Straße auf leere Elektroautobatterien. Die MAINGAU Energie hat es sich schon seit längerem zur Aufgabe gemacht, die Elektromobilität voranzutreiben und die nötige Ladeinfrastruktur – insbesondere in Stadt und Kreis Offenbach - dafür zu errichten: weitere Infos unter [www.maingau-energie.de/e-mobilität/ladesäuleninfrastruktur](http://www.maingau-energie.de/e-mobilität/ladesäuleninfrastruktur)

Und nun ist es auch in der Einhardstadt soweit: „Bei uns in Seligenstadt können Sie gerne Ihre Akkus aufladen. Ich freue mich, dass Dank der Maingau Energie zwei weitere Standorte geschaffen wurden, um Elektroautos aufzuladen. Im Rathaus-Innenhof am Marktplatz ist zusätzlich eine große Aufladestation für E-Bikes. Diese Infrastruktur wird sicherlich weitere Menschen animieren, ihre elektrischen Zwei- und Vierräder nach Seligenstadt zu lenken. Wir von Seiten der Stadtverwaltung



**MAINGAU Energie baut vier Ladesäulen für Elektroautos in Seligenstadt. Karsten Munk (Maingau Projektleiter Elektromobilität), Richard Schmitz (Geschäftsführer der MAINGAU Energie GmbH), Erster Stadtrat Michael Gerheim, Bürgermeister Dr. Daniell Bastian (v.l.n.r.)**

Foto: RM

fahren zum Teil elektrisch und haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht“, so Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.

Die Ladesäulen sind vor allem als Anlaufpunkte für den Hopper der

Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach (kvgOF) angedacht, der seit dem Sommer 2019 mit dem von der MAINGAU zur Verfügung gestellten London-Taxi im Ostkreis elektrisch unterwegs ist, stehen aber natürlich auch jedem Fahrer eines Elektroautos zur Verfügung. Der per Smartphone-App buchbare kvgOF-Hopper ergänzt den ÖPNV im Kreis und bietet dabei Mobilität mit einem Höchstmaß an Flexibilität.

„Wir freuen uns, dass wir jetzt auch in Seligenstadt eine Lademöglichkeit für den viel genutzten Hopper haben“, sagt Erster Stadtrat Michael Gerheim. „Die Kooperation zwischen der Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach und der MAINGAU ist für einen modernen, öffentlichen Personennahverkehr eine echte Bereicherung“, so Gerheim weiter.

Richard Schmitz, Geschäftsführer der MAINGAU Energie, kann die

gute Zusammenarbeit zwischen der Kreisverkehrsgesellschaft, dem Energiedienstleister und der Stadt Seligenstadt nur unterstreichen: „Wir freuen uns immer, wenn wir die Elektromobilität einen Schritt weiterbringen können und das hat auch in diesem Fall wieder wunderbar funktioniert.“ Man freue sich, nun auch den Seligenstädter Bürgerinnen und Bürgern öffentliche Ladepunkte anbieten zu dürfen und hoffe auf zahlreiche Nachahmer, die diesem Projekt zur Elektromobilität folgen.

Die Ladesäulen haben eine Leistung von 22kW und können durch jeden gängigen Anbieter freigeschaltet werden. Strompreise und weitere Ladebedingungen hängen vom jeweiligen Tarif ab. Auch hierfür hat die MAINGAU bereits ein eigenes Produkt auf den Markt gebracht: EinfachStromLaden ([www.maingau-energie.de/e-mobilität/Autostrom-Tarif](http://www.maingau-energie.de/e-mobilität/Autostrom-Tarif))

**KFZ-SACHVERSTÄNDIGEN-BÜRO**  
**KFZ-SCHÄDEN · KFZ BEWERTUNGEN**  
**YOUNG- U. OLDTIMERWERTGUTACHTEN**

**ROLF NOVER**

**Im Grundgewann 7**  
**63500 SELIGENSTADT**  
**Telefon und Fax 0 6182 / 2 87 52**

**Öffentlich bestellt und vereidigter Sachverständiger für das KFZ-Handwerk bei der Handwerkskammer**



Willkommen in Ihrer Vinothek Capri La Bella Napoli in der Bahnhofstraße 14

# Genuss und Leidenschaft mit Herz



**I**talienisches Dolce Vita lässt sich bei Carolina und Franco in der Bahnhofstraße 14 vortrefflich genießen. Nach intensiver Umbauzeit mit enormer Eigenleistung haben sie voller Leidenschaft und mit viel Herz eine mediterrane Genussinsel ohnegleichen geschaffen. Herzlich werden die Gäste empfangen und auch so bedient - es soll an nichts fehlen. Freilich werden die derzeit hohen Hygieneregeln aufmerksam beachtet.

Die Karte offeriert sehr entgegenkommend kalkuliert Getränke und Speisen. Unter acht offenen Weinen und Prosecco in weiß und rosé kann gewählt werden. Das Glas ab Euro 4,00!

Kenner freuen sich auf original italienischer Espresso, Kaffee, Cappuccino und erlesene Destilate. **Biere** gibt es frisch gezapft und auch das berühmte Moretti aus der Flasche, sowie Erfrischungs- und Mix-Getränke.

Täglich gibt es wechselnde Mittagsgerichte der original italienischen Küche, wie Nudeln in leckersten Zubereitungen. Zu den exklusiven Spezialitäten zählen „Spezial Pinsa Romana“ als „Diavola“, „Margherita“, „Funghi e Prosciutto“, „Franco“ und „Carolina“ und freilich auch „Bianca“. Die Auswahl an Antipasti lässt Genießer-Heizen höher schlagen: Antipasto Italiano“, „Chef Franco“, „Bresloa Gran Gioiosa“, „Gran Mix Frutti de Mare“ und „Panino alle Franco“ sind beste Empfehlungen des Hauses.

Geöffnet ist montags bis freitags von 11.30 bis 23 Uhr, samstags ab 10 bis 23 Uhr und sonntags ist Ruhetag.

Carolina, Franco und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Reservierungen: Telefon 06182-3400.



Fotos: Rack

## VINOTHEK-CAPRI

La bella Napoli  
*Location per Eventi*

Bahnhofstraße 14 · 63500 Seligenstadt · Tel. 06182 - 3400 · [info@vinothek-capri.de](mailto:info@vinothek-capri.de)

# Grillen – Fleischgenuss und mehr

Wenn es aus allen Gärten herrlich nach gegrillten Köstlichkeiten duftet, kann das nur eins bedeuten: Die Grillsaison hat Hochsaison! Doch längst gibt es mehr als nur Fleisch und Würstchen.

## Fleisch und Würstchen – die Klassiker vom Rost

Für viele Grillfans bleiben Steaks und Würstchen beliebte Klassiker vom Grill. Damit diese besonders saftig bleiben, sollte das Fleisch nur einmal gewendet und nicht mit Messer oder Gabel hineingestochen werden. Grillen ist übrigens eine der fett- und kalorienärmsten Garmethoden. Natürlich kommt es darauf an, was auf dem Grill liegt. „Auch bei Fleisch gibt es fettarme Varianten. Dazu zählen wenig marmorierte Steaks und Filets vom Schwein, Kalb oder Geflügel. Viele dieser Sorten sind meist mager und haben dadurch weniger Kalorien“, weiß Dr. Annette Neubert, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio. Doch auch bei magerem Fleisch ist die Menge entscheidend. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen wöchentlich nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst zu essen.

## Leckere Würze: Marinaden und Würzsaucen

Marinaden machen das Grillgut besonders würzig. Grundzutaten sind Wein, Buttermilch, Zitronensaft, Apfelwein, Essig oder Bier und ein hitzebeständiges Öl, beispielsweise Olivenöl, sowie frische oder getrocknete Kräuter. Für geschmackliche Highlights sorgen Thymian, Rosmarin und Oregano. Knoblauch verfeinert die Marinade zusätzlich. Aber je mehr Kräuter eine Marinade enthält, desto schneller verbrennt sie auch. „Vor allem Marinaden, die frische Kräuter enthalten, gehören erst kurz vor Ende der Garzeit auf das Fleisch“, rät Dr.

Annette Neubert. Besondere Vorsicht ist bei gepökeltm Fleisch geboten. „Bei hohen Temperaturen können aus dem Nitrit des Pökelsalzes und Abbauprodukten des Fleischeiweißes Nitrosamine entstehen. Diese können gesundheitsschädlich wirken“, so die Ernährungswissenschaftlerin weiter. Wer stattdessen eine gesunde und kalorienarme Marinade herstellen möchte, der greift zu Magerjoghurt, vermischt mit Gewürzen oder Knoblauch. Zitronensaft, Senf und Sojasauce eignen sich ebenfalls. Das Fleisch einfach vor dem Grillen für ein paar Stunden darin eingelegen.

Wie wäre es mal mit Fisch statt

Steak und Würstchen? Besonders Seefische, wie Hering, Makrele und Lachs, enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. „Sie sind notwendig für den Aufbau und die Funktion der Zellmembranen. Zudem beeinflussen sie die Blutfettregulation, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und können so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen“, erklärt Dr. Annette Neubert. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu essen. Ein Fischkorb eignet sich am besten, um ganze Fische oder Fischfilets zu grillen. Eine tolle Alternative zu Fischsteaks sind Meeresfrüchte, wie

Scampis, Tintenfisch oder Garnelen, die einen besonders geringen Fettanteil haben. Wenn Krustentiere in der Schale gegrillt werden, bleibt das Fleisch saftig und trocknet nicht aus. So sind Meeresfrüchte als Spieß, mit etwas Zitronensaft beträufelt, eine wahre Gaumenfreude.

## Vegetarischer Grill-Spaß

Wer auf Fleisch verzichtet oder seinen Fleischkonsum reduzieren

möchte, für den gibt es tolle vegetarische und vegane Alternativen – zum Beispiel schmackhafte Bratwürstchen und Burgerpatties auf Weizen-, Soja- oder Linsbasis. Die fleischlosen Varianten enthalten zudem weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Auch Gemüse und Kartoffeln stellen leckere vegetarische Alternativen dar, die nur wenig Fett und Kalorien, aber dafür viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. „Da Vitamine sehr hitzeanfällig sind, darf die Grilltemperatur nicht zu hoch sein. Grillschalen aus Aluminium können die Hitze zusätzlich mindern“, verrät Dr. Annette Neubert. Zum Grillen eignen sich vor allem saftige Gemüsesorten, wie Tomaten, Zucchini oder Auberginen. Maiskolben, Champignons oder Fenchel sind ebenfalls gerne auf dem Grill gesehen. Aber egal, was auf den Rost kommt: Knackige Blatt- und Gemüsesalate sind immer eine willkommene Beilage.

## Obst als süße Grillspezialität

Auch der Nachtschiff kann vom Grill kommen. Obst mit festem Fruchtfleisch wie Birnen, Bananen, Pfirsiche oder Ananas, ob einzeln oder als Spieß, geben dem Grillabend ein köstliches Ende. Zuvor kann das Obst beispielsweise mit Fruchtsaft und Gewürzen, wie Vanille, Zimt, Muskat oder Nelken, abgerundet werden.





# Metzgerei Fecher garantiert Fleisch von allerbesten Güte

## Direkt vom Bauern - Transparenz ist oberstes Gebot

Wichtiger denn je ist in heutigen Zeiten die Herkunft des Fleisches. Deshalb ist die Metzgerei Fecher seit einiger Zeit Exklusiv-Partner der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft und bietet ihren Kunden somit allerbeste Qualität. Metzgermeister Richard Fecher weiß, dass bei der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft sowohl die Tierhaltung (offene Ställe mit Auslauf im Freien), als auch die Fütterung und die Schlachtung genau vorgeschrieben sind und ständig kontrolliert wird. Von ökotest wurde das Schwäbisch-Hällische Fleisch als einziges Markenprogramm in Europa fünfmal mit „Empfehlenswert“ ausgezeichnet, berichtet Richard Fecher. „Hilf dir selbst, so hilft dir Gott“: Das Sprichwort haben sich die Hohenloher Bauern zu Herzen genommen und 1988 die Bäuerliche

Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall gegründet. Sie arbeiten nach dem Prinzip der bäuerlichen Selbsthilfe und engagieren sich für die bäuerliche Regionalentwicklung in Hohenlohe.

Mit Hilfe von alten heimischen Landrassen wird Fleisch erzeugt, das Verbraucherinnen und Verbraucher mit gutem Gewissen zubereiten und mit viel Genuss essen können. Die Tiere bekommen nur bestes und gesundes Futter zum Fressen. Verboten sind Wachstumsförderer, Tiermehl und andere bedenkliche Stoffe. Das ist gut für die Tiere, gut für die Umwelt und gut für die Qualität der Produkte, denn das schmeckt man.

Die Bauern bringen ihr gemästeten Tiere selbst zum eigenen Erzeugerschlachthof, damit sie nicht bei langen Tiertransporten leiden müssen. Dort werden sie unter Aufsicht von



Veterinären tierschutzgerecht geschlachtet und verarbeitet. Anschließend wird jedes Tier auf seine Fleischqualität hin geprüft und erhält den Kontrollstempel der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall.

Erzeugung, Schlachtung und Vertrieb sind in einer Hand. Transparenz ist oberstes Gebot. Fleisch der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall stammt eben direkt vom Bauern.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser: Freiwillig unterziehen sich die Erzeuger von der Zucht bis zur

Schlachtung einer neutralen Kontrolle durch das Lebensmittelinstitut Lacon, Offenburg. In den Erzeugerrichtlinien sind alle Anforderungen und Kontrollstufen genau festgeschrieben.

Die Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall beliefert die Metzgerei Fecher in Seligenstadt mit Schweine-, Rind-, Kalb- und Lammfleisch. Als ihr Partner setzt Metzgermeister Richard Fecher alles daran, seinen Kunden den besten Service zu bieten. Die Wurstproduktion ist der ganze Stolz der Fechers.

## Metzgerei Fecher - Ihre Adresse für bestes Fleisch in Seligenstadt und Mainflingen!



boeuf de Hohenlohe



Schwäbisch-Hällisches  
Qualitätsschweinefleisch g.g.A.



Hohenloher Lamm

So erreichen Sie uns

Seligenstadt am Löffeltrinkerplatz

Aschaffener Str. 31 • 63500 Seligenstadt a. M.

Mainflingen tegut... Markt

Erwin-Grimm-Ring 1 • 63533 Mainhausen

-Seit 1874-

**Metzgerei Fecher**

Feinkost & Partyservice



# Hört Ihr Leut und lasst Euch sagen...

Herzlich laden Nachtwächter und Türmerin der Stadt Seligenstadt an jedem ersten Freitag im Monat zu der Führung „Zu den dunklen Seiten der Stadt“ ein. Treffpunkt ist die Tourist Info Seligenstadt im „Einhardhaus“ am Marktplatz. Der Unkostenbeitrag für die 90-minütige Führung beträgt 5,50 €.

Wahre Geschichten rund um die mittelalterlichen Zünfte, das Seligenstädter „Gemeine Frauenhäuslein“ und den „Hörsteiner Abtsberg“ vermitteln einen lebendigen Einblick ins mittelalterliche Leben der Stadt und der Benediktiner-Abtei. Aber auch Geschichten über die berühmten Gefängnisse in den Stadttürmen und Bollwerken der Stadtbefestigung, hochnotpeinliche Verhörmethoden, Hexenprozesse und den

letzten Weg hinaus zum Galgenhügel lassen erahnen, wie dunkel im Geiste das Mittelalter wirklich war.

„Nachtwächter und Türmerin bringen Sie aus dem weltlichen Seligenstadt hinein in die benediktinische Klosterstadt mit ihrer 1.200-jährigen Geschichte. Ein gemeinsames Abschiedstrunklein mit Blick auf die alte Klostermühle endet mit einem zünftigen Abschiedsgruß, verbunden mit einem beherzten Stoß ins Horn“, verrät Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. Die öffentlichen Nachtwächterführungen finden wieder jeden ersten Freitag im Monat um 21.30 Uhr statt.

Buchung über die Tourist-Info, Telefon 06182-878010 oder per E-Mail [touristinfo@seligenstadt.de](mailto:touristinfo@seligenstadt.de)



Öffentliche  
Nachtwächterführungen  
starten wieder

Ihr Sportspezialist aus der Region

50 JAHRE INTERSPORT BEIKE

- Laufen
- Fitness
- Tennis
- Bademode
- Wandern
- Ski

**INTERSPORT BEIKE**  
Bahnhofstraße 20 - 63500 Seligenstadt Tel.: 22921  
Mo-Fr 10:00-18:00 Uhr Sa 10:00-14:00 Uhr  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch

f Intersport Beike Intersport.beike Instagram

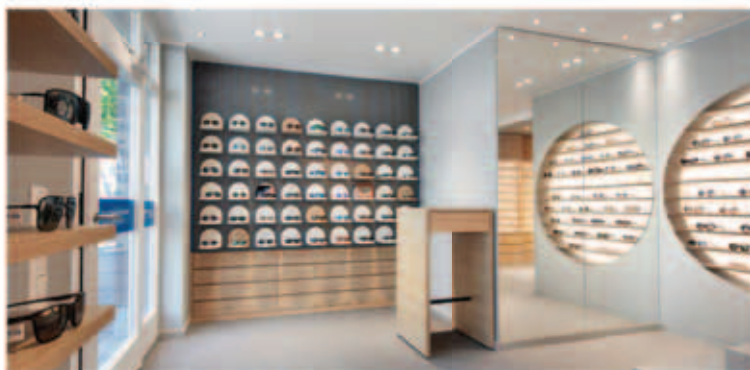
AUTOHAUS  
NOVER

wir kümmern uns  
PEUGEOT Servicevertragspartner  
RENAULT Vertragswerkstatt  
Aschaffener Str. 145 63500 Seligenstadt  
Tel.: 06182-23821 Fax.: 06182-27807  
M@il: [info@autohaus-nover.de](mailto:info@autohaus-nover.de)

FOKUS – WIR STELLEN VOR:

# SEL

## Die neue SCHWIND SEHEN & HÖREN Erlebniswelt in Seligenstadt.



SCHWIND SEHEN & HÖREN — das ist modisches Bewusstsein, gepaart mit Fachkompetenz und individueller, exakt auf Ihre Persönlichkeit zugeschnittener Beratung. Dabei nehmen wir unser Credo »Das Leben mit vollen Sinnen genießen« sehr genau und arbeiten mit ganzer Leidenschaft, modernster Technik und Engagement für Ihr Sehen und Hören in Bestform.



Unsere neueste Filiale in Seligenstadt ist ein Paradebeispiel für diesen Anspruch. Hier empfängt Sie ein modernes Wohlfühlambiente mit warmen Materialien und durchdachtem Lichtkonzept — der ideale Raum für eine entspannte Beratung.

Unser Portfolio im Bereich Augenoptik umfasst Brillen und Sonnenbrillen namhafter Marken wie Bolon, Dieter Funk, Düsseldorf Eyewear, Gucci, Kaleos, Kenzo und viele mehr. Darüber hinaus bieten wir Ihnen alles zu den Themen Kontaktlinsen und vergrößernde Sehhilfen.

In unserer SCHWIND Hörerlebniswelt erleben Sie eine Hörsystem-Anpassung in neuer Dimension. Mit Hilfe eines innovativen Anpassverfahrens werden Ihre Hörsysteme noch individueller auf Sie abgestimmt. Schließlich können Sie in unserem Hörerlebnis-Raum Ihre neue Klangwelt direkt vor Ort erleben — Sie werden Ihren Ohren nicht trauen!

Genießen Sie eine ganz besondere Beratung durch das Team von SCHWIND SEHEN & HÖREN in Seligenstadt unter der Leitung unserer Augenoptikermeisterin Lena Wiegand. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**SCHWIND**   
SEHEN & HÖREN

Bahnhofstraße 6 · 63500 Seligenstadt  
Telefon 0 61 82 / 82 94 30  
Mo./Di./Do./Fr. 9.00-13.00 Uhr / 14.30-18.30 Uhr  
Mi./Sa. 09.00-13.00 Uhr  
[www.schwind-sehen-hoeren.de](http://www.schwind-sehen-hoeren.de)  

## GUTSCHEIN

### MASSARBEIT FÜR PURES SEHVERGNÜGEN

Exklusiv bei SCHWIND SEHEN & HÖREN:  
VIVIOR – die einzigartige und maßgenaue Analyse Ihrer Sehgewohnheiten.

Gutschein für eine Sehanalyse mit dem innovativen Vivior Monitor im Wert von Euro 49,-\*

\*Bei Vorlage des Gutscheins erhalten Sie eine Sehanalyse im Wert von Euro 49,- gratis – einzulösen in einer unserer SCHWIND-Fillialen.

# Ananas - seit 1766 im Kloster

## Neu: Führungen in Ananashaus und Orangerie

Im einstigen Kloster gibt es doppelten Anlass zum Feiern: Eingeweiht wurde nicht nur im Beisein der SG-Direktorin Kirsten Worms und dem Ersten Stadtrat, Michael Gerheim, das neu errichtete Ananashaus. Auch eine Ausstellung lädt künftig zu einem Besuch der Klosterorangerie ein.

### Ananaszucht nach historischem Vorbild

Durch intensives Engagement wurde für die Seligenstädter Ananaspflanzen 2021 ein eigenes, bis ins kleinste Detail durchdachtes Ananashaus in unmittelbarer Nähe zur Orangerie auf dem Gelände der Gärtnerei fertiggestellt. Nachgewiesen gibt es seit 1766 Ananaskulturen in der Seligenstädter Abtei. Gartenchef Uwe Krienke hat die Ananas im Jahr 2001 „wiederbelebt“ und seit dem gibt es vielerlei Arten in der Pflege und Nachzucht. Da es bisher keine Hinweise auf ein Ananashaus



Das Ananashaus ist fertig und kann, wie die historische Orangerie auch, in Führungen bewundert werden. Uwe Krienke (Bild), Leiter der Klostergärtnerei, hat das Projekt seit 2017 vorangetrieben und freut sich, seine prächtigen Gewächse präsentieren zu können. Fotos: Rack

Das stattliche Gebäude in direkter Nachbarschaft der Klostergärtnerei ist 1757 errichtet und 2009 umfangreich saniert worden. Bislang diente die Orangerie als lichtdurchflutetes Winterquartier der zahlreichen mediterranen Pflanzen und Blumen, wie Zitrus- und Organgebäume, Oliven, Feigen, Granatapfel und viele mehr. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Hessen laden herzlich ein, den gesammelten Wissensschatz rund um die Orangerie, die Pflege und Kultivierung der exotischen Pflanzensammlung genauso wie zum Ananashaus und

auf dem hiesigen Klostergelände gibt, wurde sich an den historischen Ananashäusern wie jenes in Bad Homburg v. d. Höhe oder im Fürst-Pückler-Park Bad Muskau orientiert. Im Rahmen von Führungen kann ab sofort nicht nur das Ananashaus besichtigt werden. Vor allem werden Einblicke in die hohe Kunst der Ananaszucht nach historischem Vorbild gegeben.



Unter dem Titel „Von A wie Ananas bis Z wie Zitrus“ eröffnete am 14. Juli 2021 die neugeschaffene Ausstellung in der Klosterorangerie.

die Anzucht der Ananaspflanzen zu erkunden. In Anknüpfung an die neue Veranstaltungsreihe „Wissen wächst im Garten“ sind alle Besucher\*innen eingeladen, Teil der Ausstellung zu werden.





# Spaziergang zu Seligenstädter Kunstwerken

Ein wesentliches Ziel des Kunstforums Seligenstadt war und ist die Mitgestaltung des öffentlichen Raumes in seiner Heimatstadt. So lud der Verein am 27. Juni 2021 seine Mitglieder zu einem Stadtspaziergang ein, um die in den vergangenen Jahren vom Kunstforum mit Hilfe von Sponsoren erworbenen Skulpturen (wieder) zu entdecken. Doch damit nicht genug – auch viele der im Rahmen der Aktion „StadtverWALDung“ gepflanzten 37 Bäume waren am Wegesrand zu bewundern, zumal manche schon eine recht beachtliche Größe erreicht haben.

Thematisch sind die Kunstwerke zwischen ernst und heiter angesiedelt. Ein großes Vergnügen machten seinerzeit z.B. die zahlreichen blauen Kunststoffzwerge mit dem „Stinkefinger“ von Prof. Hörl, die im Klostergelände aufgestellt waren und nach dem augenzwinkernden Wunsch des Künstlers ziemlich rasch ihren Besitzer wechselten. Für helle Aufregung im Städtchen sorgte dagegen das große Kruzifix „Christus aller Opfer“ vor der Kirche St. Marien. Geschaffen hat es der berühmte polnische Künstler Maksymilian Biskupski. Gefallen fand dieses Werk indessen bei keinem Geringeren als dem Mainzer Erzbischof und Kardinal Lehmann, der es sich persönlich für eine temporäre Ausstellung in seiner Diözese erbat.



**Erinnerung an Aktion: Einen der letzten blauen Kunststoffzwerge von Professor Hörl hält hier Ruth Wahl von der Galerie Kunstforum in der Hand.**

Fotos: Kunstforum



Beate Krammig

Harald Dunkel

Kirsten Gräßler

Björn Christoffel

Markus Link

## KompetenzTeam



Von Maksymilian Biskupski geschaffen wurde der „Christus aller Opfer“ vor der Kirche St. Marien.

**Verkaufen, Kaufen und Finanzieren ist einfach - wenn Sie den richtigen Partner an Ihrer Seite haben.**

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Immobilie:

- Professionelle Marktpreisermittlung
- Verkauf von Wohnungen und Häusern
- Immobilien als solide Kapitalanlage
- Finanzierung Ihrer Wunschimmobilie

Was können wir für Sie tun? Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine eMail

Tel. 06182-89459-0  
seligenstadt@sparkasse.immo



Viele Angebote zuerst auf  
**s-immobilien.de**

**S Immobilien**

# Souvenirs, Souvenirs

*Die packt alle(s)!*



Die Seligenstadt-Shopping-Tasche!



## Mein schlägt für Seligenstadt

Für die lauen Sommerabende sollte der schöne Handfächer mit der „Herzschlag-Linie“ nicht fehlen.

Ein schönes Geschenk – und warum nicht für Sie selbst? Erhältlich u.a. im Haushaltswaren Link und wie alles hier auch über die SeligenStadtMarketing GmbH, Tel. 06182-878100

*Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.*



*„Tierfreunde lesen am liebsten Boulevardzeitungen. Der vielen Enten wegen.“*





# Einnahmen und Ausgaben – Finanzen im Blick behalten

Die Führung eines Haushaltsbuches, in das Einnahmen und Ausgaben eingetragen werden, hilft dabei, die persönlichen Finanzen im Blick zu behalten. Das am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist, liegt nicht selten am fehlenden Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben. Da monatlich wiederkehrende Rechnungen wie Miete, Strom und Telefon in der Regel direkt vom Girokonto abgebucht werden, geraten diese gerne aus dem Blickfeld. Zusätzlich benötigtes Geld für Kraftstoff, Lebensmittel und sonstige Anschaffungen wird meist am Automat abgeboben und nicht weiter notiert.

Lediglich am Monatsende während der Überprüfung des Kontoauszuges fällt dann auf, dass eigentlich mehr ausgegeben wurde als eingenommen wurde. Wer sich ernsthaft mit dem Thema Sparen auseinandersetzt, sollte damit beginnen, sich einen genauen Überblick

über die eigenen Einnahmen und Ausgaben zu verschaffen.

## Einnahmen und Ausgaben festhalten

Um sich einen detaillierten Überblick zu den persönlichen Finanzen zu verschaffen, reicht das alleinige Studieren des Kontoauszuges nicht aus. Auf selbigem lassen sich lediglich die Bargeldverfügungen am Bankomat entnehmen, nicht aber der genaue Verwendungszweck für das abgehobene Geld. Um eine finanziell angespannte Situation entschlüsseln zu können, ist es daher wichtig zu wissen, wofür genau das monatliche Budget ausgegeben wird und weshalb es gegen Ende des Monats knapp wird. Legen Sie sich ein leeres Heft zu oder erstellen mit Hilfe Ihres Computers eine Einnahmen/Ausgaben Übersicht, in der Sie wirklich gewissenhaft eintragen, wie viel Sie wofür ausgeben. Nur so lassen sich Kostenfallen und unnötige Ausgaben aufspüren und elimi-

nieren. Überprüfen Sie zunächst, ob Ihre Fixkosten wirklich fix sind, oder ob sich beispielsweise für Strom, Telefon oder die KFZ-Versicherung nicht ein günstigerer Anbieter finden lässt.

## Ein Ausgabenbuch richtig führen

Nachdem Sie sich sicher sind, dass an den monatlichen Fixkosten nichts mehr zu rütteln ist, beginnen Sie mit der Aufstellung Ihrer Einnahmen und Ausgaben. Schreiben Sie oben den Betrag auf, den Sie monatlich zur Verfügung haben. Anschließend folgen die festen monatlichen Ausgaben wie Miete, Strom, Telefon, Heizung, Wasser und weitere Posten. Auch die GEZ-Gebühr und die anteilmäßigen Kosten für die Müllentsorgung oder die KFZ-Steuer gehören zu den monatlichen Ausgaben. Falls Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit gelangen, nehmen Sie auch die Kosten für die Monatsfahrkarte hinzu. Da-

durch erhalten Sie zunächst mal einen groben Überblick über den Betrag, der für außertourliche Ausgaben wie zur Verfügung steht. Nachdem das Grundkonzept erstellt wurde, tragen Sie ab jetzt sämtliche Ausgaben für die Haushaltsführung und Extraausgaben in einen separaten Bereich ein. Hierzu gehören notwendige Einkäufe aller Art, Ausgaben für Benzin, Essen gehen, Kinobesuche, Ausflüge, Kleidung, Aufladegebühren für das Prepaid-Handy, Reinigungsmittel und alles andere was sonst noch so anfällt. Gewöhnen Sie es sich an, Einkaufsbelege mitzunehmen, um zu Hause die Ausgaben eintragen zu können. Nur so können Sie in Erfahrung bringen, was Sie letztendlich wofür ausgegeben haben. Nach ein bis zwei Monaten kann dann eine erste detaillierte Bilanz gezogen werden, um entsprechende Posten ausfindig zu machen, an denen sich Sparmöglichkeiten ergeben.



DIPL.-KFM.  
**BRUNO CADEK**

DIPL.-KFM.  
**MATTHIAS CADEK**

VEREIDIGTER BUCHPRÜFER · STEUERBERATER

STEUERBERATER

*Ihre Partner in allen Steuerfragen*

Babenhäuser Straße 32-34  
63500 Seligenstadt

Postfach 1124  
63487 Seligenstadt

Telefon (0 61 82) 92 08-0  
steuerberatung@cadek.de

[www.cadek.de](http://www.cadek.de)



# Attraktiver Wirtschaftsstandort Seligenstadt

Die IHK-Zeitschrift „Offenbacher Wirtschaft“ gilt als wichtiges Wirtschaftsmagazin in Stadt und Kreis. Als Mitgliedermagazin der Offenbacher IHK ist es eine Informationsquelle für die Unternehmen der Region. In der aktuellen Ausgabe (Juli/August 2021) steht Seligenstadt als Wirtschaftsstandort im Fokus und füllt neben dem Titel rund 20 Seiten des Magazins.

„Die Einhardstadt Seligenstadt ermöglicht eine ausgewogene Work-Life-Balance, da sich die Vorteile einer verkehrsgünstigen Lage mit den Vorzügen ausgeprägter sozialer Infrastruktur und ländlichen Idylls verknüpfen. Hier ansässige Unternehmen profitieren genau wie ihre Mitarbeiterschaft vom Zusammenspiel moderner Urbanität und familiärer Beschaulichkeit. Die Einhardstadt empfiehlt sich als repräsentativer Firmensitz und als Stadt



Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, Wirtschaftsförderin Tanja Frisch und Erster Stadtrat Michael Gerheim (von links) freuen sich über die in der IHK-Zeitschrift attraktive Darstellung des Wirtschaftsstandortes Seligenstadt und setzen auf die Ansiedlung weiterer Unternehmen und Betriebe. Foto: Rack

zum Arbeiten und Wohnen, kurz: zum Wohlfühlen!“, umschreibt Bürgermeister Dr. Da-

niell Bastian in seinem Grußwort.

Neben einem ausführlichen Interview mit Seligenstadts Wirtschaftsförderin Tanja Frisch werden verschiedene Firmen porträtiert: Stadt Apotheke, Privatbrauerei Glaab, W&W Wunderland, Tradecom Digital Solution GmbH, Förderkreis Lichtblick Beschäftigungs-GmbH, Hema Maschinen und Apparateschutz GmbH, Zabos Werkstatt, Gardinen Seibert, KM Blechbearbeitung GmbH, Purcraft GmbH.

Am Wirtschaftsstandort Seligenstadt schätzen Unternehmen vor allem die gute Infrastruktur, das besondere Ambiente und die gute Zusammenarbeit mit der Stadt – so der Tenor der Berichterstattung. Inhaltlich konzentriert sich das IHK-Magazin in erster Linie auf Informationen zu IHK-Angeboten und -Veranstaltungen, auf Unternehmensnachrichten

aus Stadt und Kreis Offenbach, aber auch aus der Metropolregion, sowie auf wirtschaftsrelevante Ratgeberbeiträge. Jede Ausgabe hat einen speziellen Schwerpunkt-Teil, der sich mit einem gerade für Unternehmen



interessanten Thema ausführlich befasst und der in Text und Bild auf der Titelseite hervorgehoben wird. Exemplare liegen im Rathaus, im Bürgeramt, in der Stadtbücherei, im Nachbarschaftshaus und in der Tourist-Info aus.

**Leidenschaftliche, basislokale Berichte.**  
**Maximale Verbreitungsdichte.**  
**Das bringt nur Der Seligenstädter**  
 Verlagshaus Seligenstadt · Römerstraße 1 · 63500 Seligenstadt  
 Telefon 0 6182 - 8 20 3570 · mail@rackmedia.eu



**Rudi Rack**  
Verleger  
Redakteur



**Marie Rack**  
Anzeigenleitung  
Vertrieb



**Marcel Rack**  
Anzeigen  
Technik Vertrieb

**Unverwechselbar. Seligenstadts beste Seiten.**



# Staatliche Schlösser und Gärten im Jubiläumsjahr

## 75jähriges Bestehen mit digitalen Glückwünschen und Sonderprogramm im August

Ohne eine Feier, dafür aber mit einer vollständig erneuerten Internetpräsenz und den Glückwünschen der Hessischen Regierung begangen die Staatlichen Schlösser und Gärten Hessen (SG), zu denen auch die Seligenstädter Abtei gehört (Bild: „Engelsgärtchen“), ihr 75jähriges Bestehen. Der Hessische Ministerpräsident Volker Bouffier erklärte das Jubiläum der SG zu einem „des ganzen Landes“. Beim Erhalt des Kulturerbes gehe es um Herkunft, die für die Zukunft und die Identität der Menschen in Hessen wichtig sei.

Auf der Homepage sind die Grußworte Bouffiers und von Kunstministerin Angela Dorn sowie die Termine eines Sonderprogramms (mit Corona-Vorbehalt) für 2021 zu sehen. Dazu zählen Veranstaltungen einer Aktionswoche im August,



in der die Mitarbeiter\*innen in der Fläche auf die Vielfalt von insgesamt 48 Sehenswürdigkeiten, zu denen die Seligenstädter Klosteranlage zählt, im Verbund der Staatlichen Schlösser und Gärten Hessen aufmerksam machen.

Weitere Termine stehen im Zusammenhang mit zwei weiteren Jubiläen, die die SG begeht: Seit 30 Jahren trägt Kloster Lorsch den Titel eines Kulturerbes der Menschheit und feiert dies unter anderem mit einer besonderen archäologischen

Ausstellung. Zum 150. Jahrestag der Gründung des Kaiserreiches veranstaltet die SG eine Vortragsreihe und eine internationale wissenschaftliche Geschichtstagung.

Ein offizieller Festakt am 1. September 2021 fällt zusammen mit der Wiederöffnung des Königsflügels im Schloss Bad Homburg. Nach zehn Jahren sind Deutschlands einzige noch eingerichtete Residenzappartements der Hohenzollern-Kaiser wieder für das Publikum geöffnet. Das Schloss mit den kaiserlichen Appartements ist seit 1951 die Zentrale der Schlösserverwaltung. Sie war in der unmittelbaren Nachkriegszeit 1946 eingerichtet worden, um Kulturdenkmale im Besitz des Landes Hessen nach Grundsätzen der Denkmalpflege zu bewahren, zu erforschen und der Öffentlichkeit zu präsentieren.

## 70 Jahre Steuerkanzlei Sulzmann

### Unsere Erfahrung – Ihr Vorteil.



#### Unser professionelles Leistungsspektrum umfasst:

- Jahresabschlüsse aller Gesellschaftsformen
- Steuererklärungen jeglicher Art
- Erbschafts- und Schenkungssteuer
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Einspruchs- und Finanzgerichtsverfahren
- Betriebsprüfungen der Unternehmen und Freiberufler
- Lohnbuchhaltung
- Gehaltsabrechnungen
- Finanzbuchhaltung
- Abwicklung von Betriebsprüfungen im Bereich der Lohnbuchhaltung (Lohnsteuer-Krankenkassen-Berufsgenossenschaften / BfA- und IVA).

Seit Kanzleigründung im Jahre 1951 durch Dipl.-Volkswirt und Steuerberater Hans Sulzmann widmen wir uns der qualifizierten Steuerberatung und der individuellen Mandantenbetreuung.

Tradition, Erfahrung und Innovation – heute unter der Leitung von Dipl. Kfm. Christof Sulzmann, Steuerberater, profitieren Mandanten von einem breiten Leistungsspektrum, das alle Bereiche einer effizienten Steuerberatung und Steuer-Gestaltung, sowie des Steuerrechts umfasst.

Unternehmen jeder Größe und Rechtsform sowie Privatpersonen vertrauen auf Kompetenz aus einer Hand. Von der Unternehmensgründung bis zur persönlichen Nachfolgeregelung – mit Weitblick und Zielorientierung werden bei der Kanzlei Sulzmann alle steuer- und steuerrechtlichen Belange mandantenorientiert realisiert.

Wir arbeiten eng mit unserer Mandantschaft zusammen, nutzen und ergänzen dabei unterschiedliche Fach-Kompetenzen im Sinne eines gemeinsamen Zieles: Sie kompetent, effektiv und persönlich zu beraten, zu betreuen und zu vertreten!

### Dipl. Kfm. Christof Sulzmann

Steuerberater

Dudenhöfer Straße 10  
63500 Seligenstadt/Hessen  
Tel.: 06182 / 92 05-0

# Neurofeedback und Gestalttherapie

In der Praxis „Offener Raum“ bietet die Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) Katharina Jung (Bild) in Seligenstadt Begleitung in schwierigen Situationen an und hilft ihren

Klienten einen Weg aus Krisen zu finden. Ergänzend zur Gestalttherapie, welche eine kreative Methode für Selbsterfahrung, inneres



Wachstum und Psychotherapie ist, mit Komponenten der Gesprächstherapie und der Verhaltenstherapie, können sich Klienten jetzt auch für Neurofeedback anmelden.

Neurofeedback ist eine computergestützte Trainingsmethode, bei der innere Vorgänge sichtbar gemacht werden. Die Klienten sitzen während der Behandlung bequem und beschäftigen sich mit einem Spiel oder einem Film. Das Computerprogramm registriert die Gehirnaktivitäten und signalisiert durch Veränderungen von Bildern oder Spielsituationen einen Zustand. Durch dieses Feedback kann das Gehirn trainiert werden, in bestimmten Situationen anders (störungsfreier) zu reagieren. Auf diese Weise können langfristige Erregungszustände (z.B. Schmerzen, Durchschlafstörungen, Migräne) gemindert werden.

## Wozu ist eine Neurofeedback-Behandlung gut?

Eine Neurofeedback-Behandlung kann bei einer Vielzahl von Störungen hilfreich sein. Dazu gehören u.a.: Angststörungen, Aufmerksamkeitsstörungen (ADS/ADHS), Autismus, Depression, Migräne, Schlafstörungen.

Speziell bei Kindern kann Neurofeedback auch günstig wirken auf verschiedene schlafbezogene Störungen wie: Alpträume, Bettnässen, Nachtschrecken, Schlafwandeln, Zähneknirschen.

Neurofeedback kann bereits nach 5 Sitzungen Effekte zeigen, die im Alltag spürbar sind und Entlastung bedeuten.

„Eine Kombination aus Gestalttherapie und Neurofeedback ist eine sehr spannende und wirksame Methode, vielleicht auch gerade, weil sie so gegensätzlich sind und doch gemeinsam wirken“, so Katharina Jung. Wenn Sie neugierig geworden sind, dann können Sie gerne vorbeikommen und ein kostenloses Erstgespräch erhalten. Ich freue mich auf Sie.“

In Zeiten von Corona gilt nach wie vor das Hygienekonzept. Die Klienten müssen die Praxis mit einem Mund-Nase-Schutz betreten. Der Praxisraum wird regelmäßig gelüftet. Außerdem verfügt die Praxis über einen Raumluftfilter.

Kontakt: Praxis für Psychotherapie und Gestalttherapie, Seligenstadt, Sackgasse 10.

## Mangelernährung trotz Überfluss?

Wir leben in einer Welt voller Überfluss. Nahrungsmittel sind rund um die Uhr verfügbar und Hungergefühle kennen wir kaum mehr, meint die Ernährungsexpertin Andrea Heller.

Es ist möglich zu jeder Tages- und Nachtzeit an Tankstellen-Shops, Food-Automaten oder über Lieferdienste Trink- und Esswaren zu beziehen. Aber was macht das mit uns und unserem Körper? Rund 42% der Bevölkerung ist übergewichtig oder adipös. Tendenz steigend. Übergewicht hat aber nicht nur einen starken Zusammenhang mit der Menge und Häufigkeit des Essens, sondern auch mit der Auswahl der entsprechenden Nahrungsmittel.

Das Vorgehen der Nahrungsmittelindustrie ist erstaunlich. Nahrungsmittel werden mit diversen Zusätzen wie z.B. Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker und den verschiedensten Zuckerarten versehen. Es steht nicht die Gesundheit des Konsumenten im Vordergrund sondern - getrieben von Gewinnoptimierung und Marktanteilen – eine möglichst hohe Rendite zu erwirtschaften. Konsumenten werden systematisch in Lebensmittelsüchte (v.a. Zucker, siehe Seite 54)) getrieben, um den Umsatz zu steigern. Die unweigerlich immer dicker werdende Bevöl-

kerung ist sich dessen kaum bewusst.

Hohes Übergewicht kann dramatische gesundheitliche Folgen haben und wird unser Gesundheitssystem in den nächsten Jahren stark fordern. Übergewicht steht oft in einem Zusammenhang mit einem hohen Mikronährstoffmangel (Vitamine und Mineralstoffe und Spurenelemente). Eine Mangelernährung entsteht durch einseitige Nährstoffzufuhr. Einfache Kohlenhydrate wie z.B. weisses Brot, weisse Pasta, polierter Reis, Convenience- und Fast-Food, Süßigkeiten und Alkohol enthalten sehr wenig Nährstoffe. Man spricht hier auch von „leeren Kalorien“. Mit diesen Nahrungsmitteln führen wir uns eine geballte Ladung an Kalorien zu, aber nähren unsere Zellen nicht. Umso weniger die Zellen genährt werden, umso schneller schreitet der Körper wieder nach Nahrung.

Mikronährstoffe sind wie das „Benzin“ für unseren Motor. Führen wir unserem Organismus jahrelang zu wenig Mikronährstoffe zu, kann unser Körper irgendwann nicht mehr richtig funktionieren. Mangelernährung betrifft aber nicht nur Übergewichtige. Auch viele Normalgewichtige leiden an einer Mikronährstoff-Unterversorgung.

## PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE & GESTALT THERAPIE

SELIGENSTADT · SACKGASSE 10

Dr. Hans-Jürgen Breuer und Katharina Jung

Nähere Informationen erhalten Sie hier:

[www.breuer-therapie.de](http://www.breuer-therapie.de),

[www.katharinajung-offenerraum.de/](http://www.katharinajung-offenerraum.de/)

und telefonisch:

Dr. Hans-Jürgen Breuer: 06036-9056780

Katharina Jung: 06182-28790

Termine nach Vereinbarung.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!





# Meilenstein für Klinikstandort Seligenstadt

Nach nur rund zwei Jahren Bauzeit, während sehr schwierigen Zeiten in der Pandemie, ist es vollendet. Im Beisein hochrangiger Kommunalpolitiker und prominenter Gäste hat die Asklepios Klinik am 25. Juni die Eröffnung des komplett eigenfinanzierten Neubaus gefeiert. In den kommenden Jahren soll in die Entwicklung und innovativen Ausbau der Seligenstädter Klinik weiter investiert werden. Dazu gehört die Sanierung des Altbaubestandes. Die Bauphase für den modernen Neubau mit 98 Betten in hochmodernen Zweibettzimmern schloss sich an zahlreiche Bauprojekt der Asklepios Klinik Seligenstadt an. Seit dem das Kreisklinikum vor 20 Jahren vom privaten Träger Asklepios übernommen wurde, wurde u.a. die Geratrie in zwei Schritten errichtet, die Intensivstation erweitert, der OP-Bereich, die Bettenkapazität und Funktionsbereiche sukzessive



**Klinikgeschäftsführer Uwe Jansen (Mitte) eröffnet das neue Bettenhaus und dankt den politisch Verantwortlichen für die Unterstützung während der 22-monatigen Bauphase und lobte die Flexibilität und Kreativität der Projektleitung, die Verzögerungen vermieden hätte.**

Foto: Rack

erweitert und modernisiert. Asklepios investiert seit Jahren, zu einem erheblichen Teil aus Ei-

genmitteln, in die Entwicklung und den innovativen Ausbau der Klinik. Dies auch, da der

Standort für die Region und die Seligenstädter von großer Bedeutung ist und aus dem Stadtbild nicht wegzudenken ist.

Der im Jahr 2002 durch Asklepios übernommene stark geschwächte Standort hat, auch durch das neugebaute Bettenhaus, damit eine bedeutende Vergrößerung und Standortsicherung erfahren.

Die Pflegestationen des Akuthauses sind überwiegend noch im Erbauungszustand aus den 80iger Jahren.

Zur Zukunftssicherung wurde bereits 2015 mit der Planung begonnen, die Stationen zu sanieren. Da dies aus technischen Gründen nicht im laufenden Betrieb stattfinden sollte wurde ein neues Bettenhaus notwendig.

Bis zum Ende der Sommerferien 2021 wird das neue Bettenhaus, nach rund 22 Monaten Bauphase, bezogen werden können.

*Bitte umblättern.*

## Public Relations von uns sichern stets



PRINTMEDIEN - PR



ROLLENDRUCK

## nachhaltige Erfolge!



KONZEPT - DESIGN



STRATEGIE - MARKETING

MEDIENHAUS

**m RACK MEDIA**

SELIGENSTADT

63500 Seligenstadt  
Römerstraße 1

Rudi Rack



Marcel Rack



Marie Rack



Tel. 0 61 82 / 8 20 35 70

mail@rackmedia.eu

# Meilenstein für Klinikstandort Seligenstadt

Fortsetzung von Seite 29:

Der Neubau macht es möglich die exzellente pflegerische und ärztliche Qualität in großzügigen und modernen Patientenzimmern mit tollen modernen Arbeitsbedingungen, einem noch höheren hygienischen Standard wie z. B. zusätzlichen Isolierzimmern, und mehr Raum für Begegnungen wie den Raum der Stille, dem Patientenaufenthaltsraum und der Teeküche für Angehörige und Patient\*innen zu erbringen.

Neben der Hardware stimmt aber auch die Software in diesem Projekt. Zukunftsweisend werden im Neubau, zusätzlich zu den bereits eingesetzten, 15 weitere mobile Visitenwagen flexibel im W-LAN für die Dokumentation in der digitalen Patientenakte im Einsatz sein. Auch sind alle Betten mit Bed-side-Monitoren ausgestattet. Nach den Grußworten voller Lob und Anerkennung von Landtagsvizepräsident Frank Lortz, Landrat Oliver Quilling und Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, die in ihren Ansprachen die positive Entwicklung der Klinik und ihre Bedeutung für die Region hervorhoben, wurde gemeinsam feierlich das Band zum Neubau durchtrennt und gemäß Hygienekonzept in kleineren Gruppen durch die vielen Räume des Neubaus geführt.

Ebenso willkommen waren die



**Klinikgeschäftsführer Uwe Jansen, MdL René Rock, Landrat Oliver Quilling, Landtagsvizepräsident Frank Lortz, Bürgermeister Dr. Daniell Bastian und der Aufsichtsratsvorsitzender der Asklepios-Kliniken Carsten Pape durchschnitten das Band und eröffneten feierlich das neue Bettenhaus der Asklepiosklinik im Beisein geladener Gäste.**

Fotos: Rack

rund 300 Besucher und Besucherinnen am „Tag der offenen Tür“, die auch dank des hervorragendem Wetters die Gelegenheit nutzten und die Eröffnung besuchten. Gerade der Neubau selbst war neben Infoständen der Fachabteilungen der Asklepios Klinik ein Anziehungsmagnet. Für Groß und Klein wurden zahlreiche Attraktionen geboten. Es konnten sich neben modernen Operationstechniken im Bereich Endoprothetik des Schulter-, Knie- und Hüftgelenks auch Modelle der



**Der Liedermacher Sven Garrecht trug zur Feierstunde mit den für ihn so typischen Liedern bei.**

Hand- und Fußchirurgie angesehen werden, sowie u.a. laproskopisch und endoskopisch Gummibäcken aus den Dummys „geangelt“ werden. Zudem konnten sich die Gäste selbst an den Instrumenten und Operationstechniken probieren oder einer Simulation einer OP beiwohnen.

Die Kleinen konnten sich als Schmetterling,

SpiderMan oder nach ihren Wünschen schminken lassen.

Da die Asklepios Klinik Seligenstadt der Medical Partner der Löwen-Frankfurt ist, hat es sich das beliebte Team-Maskottchen Trevor nicht nehmen lassen den Tag der offenen Tür zu bereichern und den kleinen und großen Fans für Fotos zur Verfügung zu stehen.

Dass nach Magistratsbeschluss zukünftig die zur Einfahrt der Klinik führende Strasse den Namen „Asklepios-Strasse“ führen wird unterstreicht die Wertschätzung der Stadt Seligenstadt für die medizinisch-pflegerische Leistung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.





# Hotel Elysee erweitert und mit neuem Tagungsraum

Das Hotel Elysee hat seine umfangreichen Umbauarbeiten abgeschlossen. Nach der Erweiterung des gastlichen Hauses stehen den Gästen sechs neue, klimatisierte Doppelzimmer und zwei neue Einzelzimmer zur Verfügung. Insgesamt hat das Hotel nun 39 Betten in 25 Zimmern. Diese sind durch einen neuen Aufzug auch barrierefrei erreichbar. In die Erweiterung ist

zudem ein 50 qm großer Tagungsraum inbegriffen, der für Feiern, Tagungen und Events nutzbar ist.

Das Hotel ist Teil der Förderkreis Lichtblick Beschäftigungs GmbH und bietet Menschen mit Behinderungen Arbeitsplätze auf dem ersten Arbeitsmarkt. Neben dem Hotel Elysee sind auch das Klostercafé und die Schilderprägwerkstatt weitere Inklusionspro-



jekte. Nach den Schließungen blickt Hoteldirektor Michael Liedtke optimistisch in die Zukunft: „Nach der langen Durststrecke merken wir einen deutlichen Nachfrageanstieg sowohl bei Geschäftsreisenden als auch bei privaten Reisen. Vor allem Radreisende haben Seligenstadt als Etappenziel eingeplant und sorgen für viele Übernachtungen“.



**EHEMALIGE  
BENEDIKTINERABTEI  
SELIGENSTADT**

Genießen Sie unser beliebtes Frühstück, Kaffee- und Teespezialitäten, eine vielseitige Auswahl an Kuchen & Torten sowie herzhaftes Kleinigkeiten. Entspannen Sie auf unserer herrlichen Gartenterrasse mit Blick auf den beeindruckenden Klostergarten und fühlen Sie sich wie im Urlaub.





Herzlich willkommen in Ihrem persönlich und mit Herz geführten Hotel. Wir haben für unsere Gäste wieder voll geöffnet – jetzt besonders sicher als TÜV geprüftes Hotel! Wir freuen uns auf Sie!



Klosterhof 2 | 63500 Seligenstadt  
Tel: 06182 898360  
[www.klostercafe-seligenstadt.de](http://www.klostercafe-seligenstadt.de)

Ellenseestraße 45 | 63500 Seligenstadt  
Tel: 06182 89070 | [mail@hotel-elysee.de](mailto:mail@hotel-elysee.de)  
[www.hotel-elysee.de](http://www.hotel-elysee.de)



# Die Natur mit allen Sinnen erleben

Viele Menschen haben nicht erst seit der Pandemie mit den Kontaktbeschränkungen und dem Lockdown entdeckt, dass der Wald oder ein Spaziergang vorbei an Wiesen und Feldern Kraft spendet. Der Trend geht raus in die Natur, die Interessierte auch im Kreis Offenbach in vielen Facetten und mit allen Sinnen erleben können. Wie wäre es mit einem Ausflug zum Klostersgarten der ehemaligen Benediktiner-Abtei in Seligenstadt, zum Lehr- und Kräutergarten in Dreieich, wo man sich auf eine olfaktorische Erlebnisreise begeben kann, oder mit einem Spaziergang durch einen Canyon? Die Dietesheimer Steinbrüche in Mühlheim bieten mit ihren bizarren Felsstrukturen und vielen kleinen Seen eine fantastische Kulisse. Diese und andere Ziele in der Natur finden sich im Programmheft „GartenRheinMain“ der „KulturRegion FrankfurtRheinMain“ wieder. Die Broschüre



präsentiert in diesem Jahr rund 650 Garten-, Park- und Naturveranstaltungen. Bei vielen Terminen steht die zentrale Frage im Fokus: „Kommt die Natur noch auf einen grünen Zweig oder macht der Klimawandel vor allem

dem Wald weiter schwer zu schaffen?“ Der Titel der Broschüre „GartenRheinMain“ lautet „Grün im Wandel“ und soll den Blick auch auf Umweltverschmutzung und den globalen Klimawandel mit all seinen Folgen und Herausforderungen

lenken. Bei den angebotenen Spaziergängen, Kräuterwanderungen, Tagestouren, Besichtigungen, Radausflügen, Workshops und sinnlichen Erlebnissen – der Kreis Offenbach ist mit Events in Dreieich, Langen, Mühlheim, Neu-Isenburg, Rodgau und Seligenstadt vertreten – gibt es viele Gelegenheiten, den eigenen Horizont zu erweitern, Nützliches an die Hand zu bekommen, um das eigene Handeln anzupassen, und Grünflächen in ihrer ganzen Vielfalt zu erleben.

Das Programmheft liegt im Kreishaus in Dietzenbach, in Rathäusern, Bürgerbüros und Touristinformationen in der Rhein-Main-Region sowie in der Geschäftsstelle der „KulturRegion“ kostenfrei zur Mitnahme aus.

Bestellt oder heruntergeladen werden kann das Heft unter [info@krfrm.de](mailto:info@krfrm.de) beziehungsweise [www.krfrm.de/projekte/gartenrheinmain](http://www.krfrm.de/projekte/gartenrheinmain).

Inhaber: Thorsten Thieme e.K.

Marktplatz 4  
63500 Seligenstadt  
Tel. 06182 - 3308



**Jetzt mit Online-Shop!**

Bestellen Sie 24h/Tag über:

[www.onlineapotheke-seligenstadt.de](http://www.onlineapotheke-seligenstadt.de)

- durchgehend geöffnet
- kostenloser Lieferservice
- Kompressionsstrumpf-Anmessung
- Milchpumpenverleih
- Babywaagenverleih

[info@stadt-apotheke-seligenstadt.de](mailto:info@stadt-apotheke-seligenstadt.de)  
[www.stadt-apotheke-seligenstadt.de](http://www.stadt-apotheke-seligenstadt.de)  
[www.facebook.com/stadtapothekeseligenstadt](https://www.facebook.com/stadtapothekeseligenstadt)



# Kommt nun das Ende des ImmobilienBooms?

Fragen an den Experten vor Ort – Stefan Zakrzewsky, geschäftsführender Gesellschafter der albero Immobilien GmbH



**Die Preise für Wohnimmobilien kennen seit Jahren nur eine Richtung: nach oben. Hinzu kommt, dass die Bauzinsen derzeit ansteigen und einen Kredit teurer machen. Neigt sich der Boom dem Ende?**

Nach einer aktuellen Studie der Deutschen

Bank müssen wir uns darauf einstellen, dass die Preise bald ihren Gipfel erreicht haben werden. Auch seitens der EBZ Business School, wird die Entwicklung mit Sorge betrachtet - Banken und Käufer ignorierten, dass sich die finanzielle Situation verschlechtern und spätestens bei der Anschlussfinanzierung das böse Erwachen kommen könnte. Das wiederum könnte, auch vor dem Hintergrund aufgehobener Unterbewertungen und gesamtwirtschaftlicher Entwicklungen, gar eine Verkaufswelle auslösen. Kommt es unabhängig davon oder gar kumuliert zu einem Szenario, bei dem die Notenban-

ker der EZB die Zinsen rascher anheben, als bisher angenommen - was aufgrund der zuletzt erreichten Inflationswerte gar nicht mehr so unwahrscheinlich erscheint wie noch vor Monaten - kann das durchaus zu sinkenden Immobilienpreisen führen.

**Das sind ja alarmierende Nachrichten.**

So dramatisch würde ich das, insbesondere auf den regionalen Markt bezogen, nicht einschätzen.

Die Nachfrage ist ungebrochen und der Bedarf und Wunsch, in einem attraktiven Umfeld wie unserem zu leben, wird

es auch weiterhin geben.

Wer solide finanziert und lange in seiner Immobilie wohnen will, ist ohnehin von sinkenden Preisen weniger betroffen. Außerdem sprechen nach wie vor fehlende attraktive Kapitalanlagealternativen gegen einen Preisverfall. Zum anderen würden sich solche Entwicklungen aber auch erst mit einiger Verzögerung im Marktpreis abbilden.

**Sehen Sie keinen Handlungsbedarf für Immobilieneigentümer?**

Bei Finanzierungen ist die Laufzeit der Zinsbindung im Auge zu behalten und abzusichern - auch eine zu geringe

Tilgung ist nicht zu empfehlen. Soweit absehbar ein Ortswechsel geplant ist, eine Vergrößerung der Familie oder im Gegenteil der Auszug der Kinder o.ä. ansteht - die Wohnbedürfnisse sich damit also mittelfristig ändern werden - ist jetzt sicher ein sehr guter Zeitpunkt über einen Verkauf nachzudenken, um sich die außergewöhnlichen Ertragschancen nicht entgehen zu lassen. Zur besseren Orientierung sollte der - vielleicht überraschend hohe - aktuelle Marktwert der eigenen vier Wände zunächst seriös ermittelt und auf dieser Basis eine persönliche Strategie entwickelt werden.

## Weil Vertrauen von Erfahrung kommt...

35

**35 JAHRE**

Immobilienenerfahrung vor Ort



**MITARBEITER**

engagiert und hilfsbereit



**3000+ OBJEKTE**

mit Erfolg & Freude vermittelt



**KNOW-HOW**

durch laufende Fortbildung



**BERATUNG**

ganz persönlich



**SERVICE**

von Aufnahme bis Zählerstandablesung



**ERGEBNISSE**

die sich sehen lassen können



**SICHERHEIT**

Zertifizierung und Versicherung

**albero**  
Real Estate

**Wir machen das für Sie!**

**www.albero-immobilien.de**



# Eine Hausverwaltung ist stets vorteilhaft

Die Verwaltung eigener Immobilien ist sehr aufwendig. Oftmals sind Vermieter beruflich sehr eingespannt, haben wenig Zeit, können sich aus Altersgründen nicht mehr um alles kümmern, es fehlt ggf. an Fachkenntnissen oder sie haben schlichtweg keine Lust auf diese zeitintensiven und bürokratischen Vorgänge. Eventuelle Differenzen mit den Mietern können dadurch schnell in Konflikten enden. Das muss nicht sein.

Egal, ob Vermieter oder Wohnungseigentümergeinschaft: Wenn man die Verwaltung ganz oder teilweise in fachmännische Hände übergeben möchte, kümmern sich Verwalter um Instandhaltungsmaßnahmen, Weitervermietung, Betriebskostenabrechnung usw.!

Auch Wohnungseigentümergeinschaften brauchen einen unabhängigen Verwalter und Vertreter ihrer gemeinsamen Interessen. Dabei ist es uns wich-

tig, die persönlichen Belange aller Eigentümer innerhalb eines Komplexes mit viel Empathie zusammenzubringen.

## Leistungen und Vorteile

- die Vermietung inklusive aller vertraglicher Tätigkeiten
- Sie ersparen sich: mühseliges inserieren, etliche Besichtigungstermine, Prüfung der Solvenz, Abgabe- und Übernahmetermine samt Protokollierung, Kontrolle der Wohnungen, Mietvertragserstellung und Archivierung, ggf. Aufstellung von Putz- oder Räumungsplänen, den gesamten Schriftverkehr mit den Mietern etc.
- der Zahlungsverkehr. Gerne wird die Kontrolle des Mietkontos übernommen. Sie ersparen sich: Kontrolle der Mieteingänge, Abbuchungen aller Art, Abheftung der Auszüge, Mahnwesen, Nach- oder Rückbuchungen, Rechnungsbegleichung, ggf. Korrespondenz mit dem Steuerberater usw.

- die Instandhaltung. Sie ersparen sich: Regelmäßige Kontrolle der Objekte insbes. bei Übergaben, Kontrolle der Außen- und Fluranlagen sowie wesentlicher Bestandteile des Gebäudes, Vergabe, Einleitung und Kontrolle von Reparatur-, Pflege- und Instandhaltungsmaßnahmen

- die Beauftragung von Versorgungsdienstleistern. Sie ersparen sich: Vergleich der örtlichen Anbieter, Verhandlung von Preisen und Beantwortung von Rückfragen

- die Erstellung der Nebenkostenabrechnung. Nebenkostenabrechnungen werden unter Beachtung der rechtlichen Rahmenbedingungen und unter Einhaltung der vorgeschriebenen Fristen erstellt und an die Mieter verschickt.

## Versicherungs- und Vertragsvergleich

Bei der Durchsetzung gesetzli-

cher Bestimmungen und bei Änderungen der technischen Anforderungen an eine Bestandsimmobilie (Beispiele: Brandschutz; Energieeinsparverordnung; Dichtheitsprüfung von Abwasserleitungen) werden die notwendigen Maßnahmen innerhalb der vorgeschriebenen Fristen vorbereitet und nach Abstimmung dem Hauseigentümer durchgeführt.

Bei einer Modernisierung wird der Wohn- oder Nutzwert eines bestehenden Gebäudes erhöht und an die Anforderungen gesunder Wohn- und Arbeitsverhältnisse angepasst. Dies kann beispielsweise durch eine Veränderung des Grundrisses oder die Erneuerung der Ausstattung erreicht werden. Durch die Modernisierung wird der Gebrauchswert nachhaltig erhöht oder die allgemeinen Wohnverhältnisse auf Dauer verbessert - auch sind Hausverwalter zuverlässige Ratgeber.



**AbReDi-serv**

Heizkostenabrechnung  
Rauchwarnmelder  
Betriebskostenabrechnung  
Trinkwasseruntersuchung

*Mit uns können Sie rechnen.*

**NEUE ADRESSE**

AbReDi-serv GmbH  
Dr. Hermann-Neubauer-Ring 7  
63500 Seligenstadt  
Telefon: 06182/89885-0  
[www.abredi-serv.de](http://www.abredi-serv.de)



# Modernes Wohnen - ein Spiegel unserer selbst

Das Leben vieler Menschen heute ist geprägt davon, dass wir sehr flexibel und mobil sind, sowohl beruflich als auch privat. Unsere Lebensentwürfe und -wege verlaufen kaum noch vorgezeichnet, sondern sehr individuell. Das spiegelt sich auch darin wider, wie wir wohnen. Aber was ist eigentlich Modernes-Wohnen? Der Gang durch ein Einrichtungshaus verdeutlicht, dass Modernes-Wohnen vor allem eins ist: Vielfältig.

Sie haben nicht nur die Wahl zwischen vielen unterschiedlichen Stilen – Sie können diese auch nach Ihren eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen miteinander kombinieren. Wer sagt, dass skandinavischer Purismus nicht mit französischem Landhausstil kombinierbar sei? Oder dass die geerbte antike Kommode nicht zu den modernen Möbeln im Wohnzimmer passt?

Die wichtigste Regel für Modernes Wohnen lautet: Es gibt keine! Lassen Sie sich nicht von bestimmten Stilen oder Designvorgaben einschränken, sondern entscheiden Sie frei nach Ihrem persönlichen Geschmack. Denn Modernes Wohnen heißt weder rein funktional noch futuristisch – kann es aber. Modernes-Wohnen kann vieles, muss aber nichts. Modern ist, was den heutigen Lebensbedingungen entspricht – und vor allem Ihren eigenen

Vorlieben und Vorstellungen. Sie bestimmen, was Sie unter modernen Wohnideen verstehen.

Unsere Wohnungen zeugen von unserer Individualität: Sobald wir einen Flur betreten, spüren wir einen Hauch der Lebensstimmung der Menschen, die hier wohnen. Küchen lassen vielleicht am besten verdeutlichen, was Modernes-Wohnen heute ist, da hier technische Neu- und Weiterentwicklungen in Form von Arbeits- und Küchengeräten am offensichtlichsten sind. Aber auch hier ist eine große Vielfältigkeit zu beobachten: Es gibt kleine Küchenzeilen in Single-Haushalten und große Wohnküchen in Familienhäusern, es gibt professionell eingerichtete Küchen auf dem neuesten technischen Stand und spartanisch ausgestattete Küchen mit wenig mehr als einer Kaffeemaschine.

Mieter haben zwar deutlich weniger Möglichkeiten bei der Gestaltung einer Wohnung als Eigentümer, da sie keine baulichen Maßnahmen durchführen können und sich an die Mietordnung halten müssen.

Denn vergessen Sie nicht: Modernes-Wohnen ist sehr flexibel – bauliche Maßnahmen aber kaum. Versuchen Sie, Ihre Vorstellungen von modernem Wohnen flexibel umzusetzen: Möbel, Farben, Accessoires und Dekorationen bieten unzählige Möglichkeiten.

SSS SIEDLE



Jetzt  
KfW-  
Förderung  
sichern!

## Mehr Sicherheit am Eingang

Zuschuss beantragen, Geld sparen.  
Die KfW fördert den Einbau von Sprechanlagen.



[www.siedle.de/kfw](http://www.siedle.de/kfw)

ELEKTROINSTALLATIONEN  
PROVENTILANLAGEN  
WÄRMEPUMPEN-ANLAGEN  
EIB-INSTALLATION  
ELEKTRO-GERÄTE-KUNDENDIENST

Frankfurter Str.11  
63500 Seligenstadt  
Tel: 06182-3620 Fax 1752  
info@elektro-dambruch.de  
[www.elektro-dambruch.de](http://www.elektro-dambruch.de)

**DAMBRUCH**  
GMBH

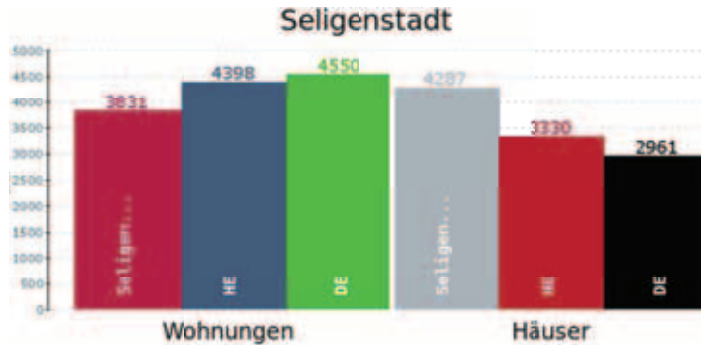
HZ-Bau ist Ihr kreativer und professioneller Partner  
für die reibungslose Gesamtabwicklung im Wohnungsbau



# Immobilien in unserer Region 30 Prozent teurer als noch vor drei Jahren

5.372 Euro müssen kaufwillige Immobilieninteressenten derzeit in Frankfurt am Main pro Quadratmeter für eine Immobilie investieren, Seligenstadt rangiert in einigen Fällen ebenfalls auf hohem Niveau. Was auch unsere Stadt zu den Spitzenreiter in Hessen macht. Außerdem Frankfurt zur zweit teuersten Stadt der Republik. Das hat eine Untersuchung des Immobilienmarktplatzes Scoperty (www.scoperty.de) zu rund 2,6 Millionen Wohnimmobilien in ganz Hessen ergeben. Im landesweiten Durchschnitt wird der Quadratmeter Wohneigentum derzeit auf 3.042 Euro geschätzt.

Im ersten Quartal 2021 liegt der durchschnittliche Quadratmeter schätzwert für Wohnimmobilien in Hessen knapp 29 Prozent über den Schätzwerten vom ersten Quartal 2018 (2.360 Euro). Ähnlich teuer wie in Frankfurt lebt es sich nur im Hochtaunuskreis, wo der Quadratmeter durchschnittlich mit 4.122 Euro zu Buche schlägt. Kronberg und Königstein im Hochtaunuskreis sind mit 4.927 beziehungsweise 4.825 Euro pro Quadratmeter nach Frankfurt die teuersten Orte in ganz Hessen. In der Landeshauptstadt Wiesbaden wird der Quadratmeter derzeit dagegen nur auf 3.892 Euro geschätzt. Dass es auch (sehr viel) günstiger geht, zeigt das 40 Kilometer südöstlich von Kassel gelegene Meißner: Hier müssen Immobilienkäufer lediglich 775 Euro pro Quadratmeter rechnen. Höchste Preisanstiege im Landkreis Groß-Gerau Während sich der Preisanstieg in Hessen insgesamt mit knapp 29



kreis sind mit 4.927 beziehungsweise 4.825 Euro pro Quadratmeter nach Frankfurt die teuersten Orte in ganz Hessen. In der Landeshauptstadt Wiesbaden wird der Quadratmeter derzeit dagegen nur auf 3.892 Euro geschätzt. Dass es auch (sehr viel) günstiger geht, zeigt das 40 Kilometer südöstlich von Kassel gelegene Meißner: Hier müssen Immobilienkäufer lediglich 775 Euro pro Quadratmeter rechnen. Höchste Preisanstiege im Landkreis Groß-Gerau Während sich der Preisanstieg in Hessen insgesamt mit knapp 29

Prozent im deutschen Mittel bewegt, sticht ein Landkreis mit überdurchschnittlich hohen Wertzuwächsen hervor: Groß-Gerau. Angeführt von Rüsselsheim am Main, wo Immobilienbesitzer sich über einen Anstieg von 37 Prozent seit 2018 freuen dürfen, sind die Preise im gesamten Landkreis durchschnittlich um 34 Prozent gestiegen. „Bei Quadratmeterpreisen, die sich im Schnitt rund 2.000 Euro unter denen von Frankfurt bewegen, lassen sich hier aktuell die größten Zuwächse erzielen – und das nur eine halbe Autostunde von

der Mainmetropole entfernt.“ Aktuelle Quadratmeterschätzwerte und Preistrends für alle hessischen Gemeinden und Landkreise hat Scoperty in einer interaktiven Karte zur Verfügung gestellt: <https://arcg.is/1avq9b1>

### Den Immobilienmarkt digital neu verstehen

Erstmals präsentiert Scoperty umfassende Informationen zu Wohnimmobilien in fast allen Gemeinden Deutschlands detailliert in digitaler Form, um so allen Interessierten einfachen Zugang zu Informationen über den Immobilienmarkt zu ermöglichen. Mit einer interaktiven Karte, basierend auf der Geoinformations-Software des Unternehmens Esri, erlaubt Scoperty so Vergleiche zwischen regionalen Märkten, einen bundesweiten Überblick und ausführliche Informationen zu mehr als 11.000 Orten in Deutschland. Mehr Informationen zum gesamten hessischen Immobilienmarkt erhalten Sie hier: <https://arcg.is/1avq9b1>

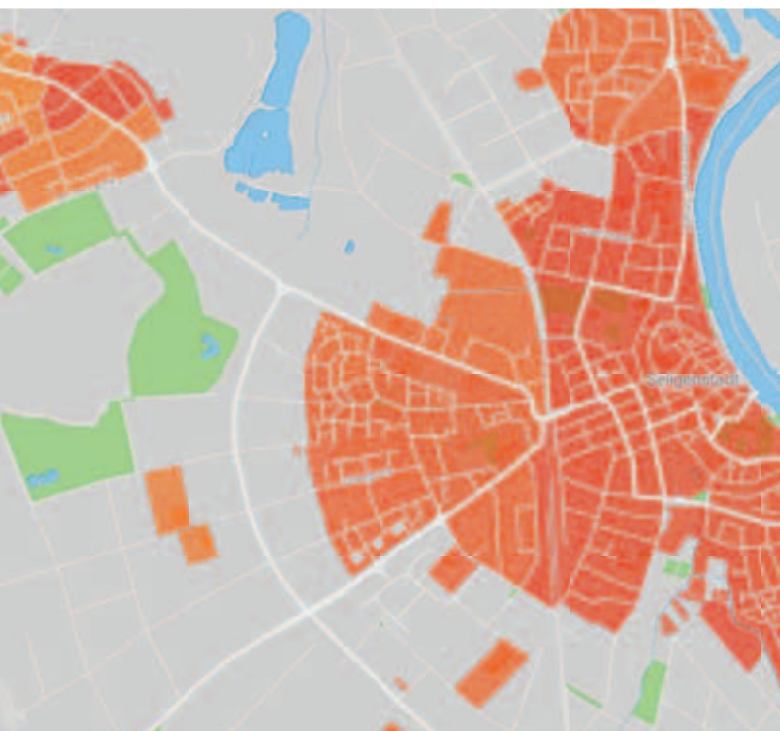
## Immobilienpreisentwicklung Seligenstadt

### Entwicklung des Immobilienmarktes und aktuelle Wohnungspreise in Seligenstadt

Hier finden Sie unseren **Immobilienpreisspiegel von Seligenstadt - 7/2021**. Diese Immobilienpreise dienen zur Bestimmung der ortsüblichen Kaufpreise auf dem Immobilienmarkt von Seligenstadt. Der Immobilienpreisspiegel wird fortlaufend aktualisiert.

Wenn Sie sich für die Mietpreise von Seligenstadt interessieren: hier finden Sie einen aktuellen **Mietspiegel Seligenstadt!**

Der durchschnittliche Kaufpreis für eine Immobilie in Seligenstadt liegt bei 4.140,86€/m².



Eigentumswohnungen			
Immobilienpreisspiegel 2021			
m²	SELIGENSTADT	HESSEN	DE
60 m²	3.781,07 €	4.920,52 €	4.178,97 €
100 m²	3.992,27 €	5.031,30 €	4.648,49 €

\* Preise pro Quadratmeter

Immobilienpreisspiegel Seligenstadt



Wir bauen anspruchsvolle Wohnungen für den Eigenbedarf, als Geldanlage, zum Festpreis

Info: [www.gefi-bau.de](http://www.gefi-bau.de) 06182 - 929 133 [info@gefi-bau.de](mailto:info@gefi-bau.de)

Neubauprojekt: Hans-Böckler-Straße 3-7, 63179 Obertshausen  
Penthouse-Wohnung – 4. Zimmer – 124 m<sup>2</sup> – Aufzug – Tiefgarage

Gesellschaft für individuelles Bauen mbH Bahnhofstraße 40 63500 Seligenstadt

**GEFI  
BAU**

## Immobilien: Als Geldanlage nach wie vor attraktiv

Investoren sind immer daran interessiert, ihr Geld möglichst gewinnbringend anzulegen.

Es sind vor allem risikofreudige Geldanlagen gefragt. Deshalb verwundert es nicht, dass das Interesse an Sachwerten wie Immobilien groß ist und zunehmend an Attraktivität gewinnen; insbesondere dann, wenn Kapital unter Wertverlust leidet. Um einer möglichen Inflation begegnen zu können, setzen Anleger daher zunehmend auf die Investition in Immobilien. Die Stiftung Warentest ist zu dem Schluss gekommen, dass sich langfristig betrachtet ein Immobilienkauf rechnen wird. Wohn-Riester, staatliche Zuschüsse der Förderbank KfW und nicht zuletzt niedrige Kreditzinsen sind wichtige Kriterien, die für den Kauf einer Immobilie sprechen (Quelle; dpa). Damit ist letztendlich auch der anhaltende Run auf renditestarke Immobilien, die

auch die Efferz & Hoppen Immobilien GmbH in Bad Neuenahr im Angebot hat.

### Die beste Geldanlage: der Kauf einer Immobilie

Die Investition in eine Immobilie ist für Anleger vor allem deshalb interessant, weil sie im Vergleich zu anderen Anlageoptionen wesentlich attraktivere Renditen in Aussicht stellt. Für private Investoren, die genügend Eigenkapital bereithalten und einen langfristig gesicherten Arbeitsplatz haben, lohnt sich diese Geldanlageform besonders.

Wie rentabel das Investment am Ende tatsächlich ist, hängt von zwei wesentlichen Faktoren ab: Standort und langfristige Entwicklung

Beide Faktoren bergen ein gewisses Risiko, das sich jedoch spürbar reduzieren lässt, wenn hinsichtlich dieser beiden Punkte bei der Objektauswahl

entscheidende Kriterien beachtet werden. Ein Rat vorab: Der Kaufpreis einer Immobilie, die als Geldanlage erworben wird, sollte nicht zu hoch sein. Die Entwicklung am Markt entscheidet darüber, ob der Wert einer Immobilie fällt oder steigt. Grundsätzlich gilt, dass eine ruhige und dennoch zentrale Lage für die zukünftige Marktentwicklung einer Immobilie entscheidend ist. Andernfalls könnten Risiko und Preis zu hoch sein. Das gilt für Häuser und Eigentumswohnungen gleichermaßen, sowohl in Citylage als auch in ruhiger Stadtrandlage mit guter Verkehrsanbindung an die Innenstadt sowie hervorragender Infrastruktur. Supermarkt, Ärzte, Kindergärten und Schulen sowie Sport-, Kultur- und Freizeiteinrichtungen, die ohne viel Aufwand zu erreichen sind, wirken sich positiv auf die Marktentwicklung aus.

### Gute Lage und Prognosen sichern gute Renditen

Wer eine Immobilie als Kapitalanlage erwirbt, wird die Immobilie früher oder später selbst bewohnen. So haben Käufer ein großes Interesse daran, für ihre Immobilien zuverlässige und solvente Mieter zu finden, die ihnen – möglichst langfristig – eine lukrative Rendite sichern und zugleich dafür sorgen, dass die Kosten für Eigenleistungen deutlich zurückgehen.

Deshalb sind Lage, Kaufpreis und die Zukunftsperspektiven des Objektes entscheidende Faktoren für langfristigen Erfolg.

Fazit: Wer bei der Suche nach einer renditestarken Immobilie mit guten Entwicklungsprognosen und attraktiver Lage nichts überstürzt, trifft mit einem Immobilienkauf als Kapitalanlage langfristig gesehen eine gute Entscheidung.

# Musikschule

musikwerkstatt  
mainhausen

## mit neuem Standbein

Die Musikwerkstatt Mainhausen stellt mit Beginn der Sommerferien ihre Tätigkeit ein. Die Inhaber Christine und Michael Unger haben zusammen mit Dr. Ingo Negwer und Stefan Weilmünster von der Musikschule Seligenstadt-Hainburg-Mainhausen in den letzten Wochen einiges in die Wege geleitet, damit es für alle Mainhäuser trotzdem in Sachen Musikausbildung weitergeht.

Die Musikschule Seligenstadt-Hainburg-Mainhausen ist als öffentliche Musikschule und Mitglied im Verband deutscher Musikschulen VdM bestrebt, allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in ihrem Einzugsbereich ein musikalisches Bildungsangebot zu machen. Sie wird ab September in den Räumen der ehemaligen Musikwerkstatt einen zentralen Standort in Mainhausen-Zellhausen haben. Die meisten Lehrkräfte der Musikwerkstatt unterrichten zukünftig auch für die Musikschule, so dass die Schülerinnen und Schüler weit-



hend bei ihrer Lehrerin/bei ihrem Lehrer bleiben können. Wo das nicht der Fall ist, bemüht sich die Schulleitung, allen Interessierten einen passenden Unterrichtstermin bei einer anderen Lehrkraft anzubieten. Alle, die nach den Sommerferien in

der Musikschule singen oder ein Instrument spielen lernen möchten, sollten sich anmelden. Die Anmeldung ist unverbindlich. Ein Vertrag kommt erst zustande, wenn der Unterricht wirklich beginnt. Das Anmeldeformular mit Teilnahmebedingungen und Ent-

geltordnung findet man zum Ausdrucken auf unserer Website [www.musikschule-seligenstadt.de](http://www.musikschule-seligenstadt.de). Für weitere Informationen stehen Verwaltung und Leitung der Musikschule gerne zur Verfügung. Tel. 06182-22621, E-Mail [info@musikschule-seligenstadt.de](mailto:info@musikschule-seligenstadt.de)

## Kunstforum präsentiert 40 Jahre „gruppe konkret“

Einer ganzen Künstlergruppe, die in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bestehen feiert, widmet sich die neue Ausstellung in der Galerie Kunstforum im Alten Haus in Seligenstadt. Sie wurde am Sonntag, 18. Juli 2021, eröffnet und dauert bis zum 12. September.

1981 wurde die „gruppe konkret“ in den Räumen der Galerie Circulus in Bonn von Wolf Ebener, Jupp Heinz, K. P. Kremer, Horst Pitzen, Walfried Pohl, Fredi Rast, Horst Rave, Jochen Röder, Wolfgang Ulbrich und Horst Peter Vitt gegründet. Die Gruppe ging aus dem Arbeitskreis „Konstruktives Gestalten“ hervor, der sich 1971 nach der von Horst Pitzen organisierten Ausstellung „Konstruktive Tendenzen“ zusammengefunden hatte. Aktuell gehören ihr heute 18 Künstler an, zu denen auch Ingrid Hornef zählt. In Seligenstadt ist ihre Skulptur „What about the others“ vor der evangelischen Kirche in Seligenstadt zu finden. Neben Hornef besteht die Gruppe aus den Künstlern Wolfgang Berndt, Berni Cohen-Or, Patrick Alexander Deventer, Alwin Dorok, Joachim Griess, Fritz

Heerz, Riti Jansen Heijtmajer, H.K. Höcky, Ute Köngeter, Walter Kreuzberg, K.P. Kremer, Jo Kuhn, Riki Mijling, Veronica Rodenberg, roose, Zlatko Sumkovski und Jürgen Wolff.

In der Ausstellung unternehmen die Künstlerinnen und Künstler den Versuch, mit ihren Werken die Sichtweisen der Konkreten Kunst zu erweitern, erläutert Kuratorin

Birgit Malsy-Grimm. In einer eher durch Strenge gekennzeichneten Kunstrichtung zeigen sie unterschiedliche Positionen, geometrisch, mathematisch, frei, undogmatisch und fordern zu einer erneuten intensiven Betrachtung der individuell geprägten Auseinandersetzung mit Kalkül und Emotion heraus. Im Zeichen einer kollektiven Orientierung entstehen

so Malerei, Druckgrafik, Zeichnung, Computerkunst, Plastik, Skulptur und Objektkunst, die geprägt ist von der Auseinandersetzung mit geometrischen Formen und weitgehend monochromer Farbigkeit. Zu den Gruppenausstellungen werden regelmäßig Künstlerinnen und Künstler aus dem europäischen Raum als Gäste eingeladen. Ziel ist, ein Netzwerk konkreter Kunst aufzubauen und die Kontakte zwischen den Künstlern zu verfestigen. Auch kommen die Künstler nicht mehr nur aus dem Bonner Raum, sondern aus ganz Deutschland und den Niederlanden. Im Anschluss an die Ausstellung der Galerie im Alten Haus in der Frankfurter Straße 13 in Seligenstadt wird die „gruppe konkret“ ab 24. Oktober im Künstlerforum Bonn eine anspruchsvolle Jubiläumsschau zeigen.

Die Galerie Kunstforum im Alten Haus ist geöffnet Fr., Sa., So. und feiertags von 15 bis 18 Uhr oder nach Vereinbarung unter Tel. 06182-924451. Es gelten die ellen Corona-Regelungen. Eintritt frei.

## Spielmobil in den Sommerferien

Der Seligenstädter Kinderclub lädt zu seiner Spielwiese in den ersten beiden Wochen der Sommerferien ein. Vom 19. bis 30. Juli hat montags bis freitags von 14 bis 17 Uhr bei gutem Wetter das Spielmobil auf der Bleichwiese am evangelischen Gemeindezentrum in der Jahnstraße 24 geöffnet.

Es gibt viel zu Entdecken und Auszuprobieren: Bei „Hattrick“, „Murmellift“ und „Tanz der Derwische“ kommen Holzscheiben in Schwung, Kugeln ins Rollen und Kreisel in Bewegung. Außerdem stehen Staffeleien, Farben und vieles mehr bereit.

Am Donnerstag, 22. Juli, kommt das Theater „Laku Paka“ zu Besuch. Es spielt bei gutem Wetter um 17 Uhr am Gemeindezentrum die musikalische Fabel „Serafina und der Löwenkönig“ für alle ab vier Jahren. Der Eintritt ist frei! Es ist hilfreich, Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) dabeizuhaben. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen gibt es beim Gemeindepädagogen Claus Ost, Telefon 29654 ([www.kinderclubseligenstadt.de](http://www.kinderclubseligenstadt.de)).



Zwei Romane und ein Krimi – in allen spielt das Thema Familie eine wichtige Rolle

## Chris Whitaker: Von hier bis zum Anfang

Dreißig Jahre sind seit dem Tod ihrer Tante vergangen. Duchess, selbst noch ein Mädchen, küm-

mert sich um ihren kleinen Bruder und auch um die depressive Mutter Star, die den Tod ihrer Schwester nie verwunden hat.

Walk – der Ortopolizist und Jugendfreund Stars – hält nicht nur ein Auge auf die kleine Familie – er hält auch Kontakt zum Vincent, der angeblich am Tod von Stars Schwester schuld ist und eine lange Haftstrafe verbüßt hat. Er ist es, der ihn vom Gefängnis abholt und sich all die Jahre um dessen Haus gekümmert hat. Jugendfreunde waren sie alle drei.



Als Vincent zurückkommt, droht das fragile Familiengefüge zu zerbrechen, das Duchess so mühsam zusammenzuhalten versucht. Inhaltlich ist der Roman überraschend vielschichtig. Er erzählt nicht nur die Geschichte eines starken jungen Mädchens, sondern handelt von Schuld und Vergebung, von Verbrechen und

Betrug, von Liebe, Familie und Hoffnung. Vor allem zeigt er, wie sich ein einziges Ereignis in der Vergangenheit auf die Gegenwart auswirken kann. Spannend und fesselnd wie ein Thriller und sehr bewegend! Das Buch ist im Piper Verlag erschienen und kostet 22 €. ISBN 978-3-492-07129-1

Bitte umblättern.

# der buchladen



Bahnhofstr. 18, 63500 Seligenstadt

Tel.: 06182 / 9485485

info@der-buchladen-seligenstadt.de

Mo - Fr 08<sup>30</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr

14<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

Sa 08<sup>30</sup> - 14<sup>00</sup> Uhr

## Johanna Mo: Nachttod

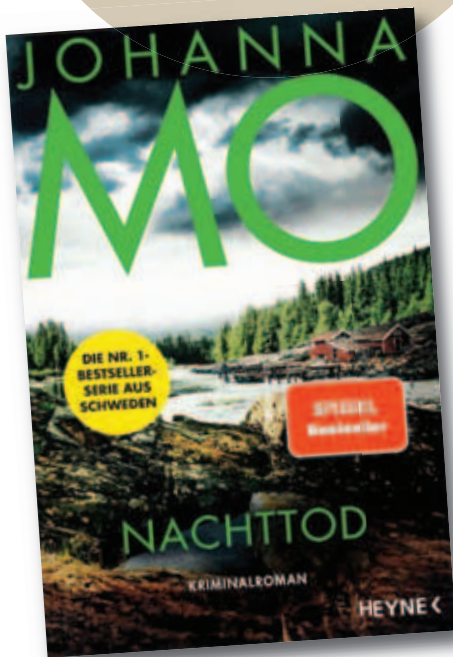
Kommissarin Hanna Duncker kehrt aus Stockholm zurück auf ihre Heimatinsel Öland – wohl wissend, dass sie dort keinen leichten Stand hat, da sie immer die Tochter des Mörders sein wird. Ihr Vater – inzwischen gestorben – war für

einen grausamen Mord verurteilt worden.

Ihr erster Fall auf Öland führt Hanna direkt zurück in ihre Jugendzeit: der ermordete Teenager ist der Sohn ihrer damaligen besten Freundin.

„Nachttod“ ist der erste Band einer Trilogie, kann aber gut für sich allein stehen. Hanna Duncker klärt den Mord an dem Jungen auf, hat aber immer mehr Zweifel an der Schuld ihres Vaters. Die beiden Folgebände erscheinen 2022. Wir dürfen gespannt sein, wie die Geschichte weitergeht!

Der Kriminalroman ist bei Heyne erschienen und kostet 15 €. ISBN 978-3-453-42580-4



## Ayelet Gundar-Goshen: Wo der Wolf lauert

Lilach Schuster hat alles: ein Haus mit Pool im Herzen des Silicon Valley, einen erfolgreichen Ehemann und das Gefühl, angekommen zu sein in einem Land, in dem man sich nicht in ständiger Gefahr wähnen muss wie in ihrer Heimat Israel. Doch dann stirbt auf einer Party ein Mitschüler ihres Sohnes Adam. Je mehr Lilach über die Umstände des Todes erfährt, desto größer wird ihr Unbehagen: Ist es möglich, dass Adam irgendwie damit in Verbindung steht?

Großartig nimmt uns die Autorin mit in die Zweifel einer Mutter, die ihre eigenen Nachforschungen anstellt, immer in der Angst, herauszufinden, dass ihr Sohn verantwortlich für den Tod seines Mitschülers ist. Wie gut kennt sie ihren Sohn wirklich?

Der Roman hat mich anfangs

etwas an „Wir müssen über Kevin reden“ von Lionel Shriver erinnert, nimmt aber dann

eine ganz andere Wendung. Atemlos spannend, bedrückend – eine große Leseempfehlung! Das Buch ist bei Kein & Aber Verlag erschienen und kostet 25 €. ISBN 978-3-0369-5849-1



SELIGENSTÄDTER



**GESCHENK CARD**

Zum Geburtstag, zum Hochzeitstag, für einen lieben Menschen, als Dankeschön...

Die Gutschein-Card ist ein gefragtes Geschenk. Damit kann sich die- oder derjenige einen Herzenswunsch erfüllen. Für große Wünsche lassen sich die Gutscheine auch sammeln. Erhältlich im Wert von 10,- oder 20,- Euro.

Hier können Sie die Seligenstädter Gutschein-Card kaufen:

- Metzgerei Fecher
- Stadtapotheke
- Tourist-Info der Stadt Seligenstadt
- Vita-Apotheke, Klein-Welzheim
- Weinhaus Degen & Schönfeld, Froschhausen
- Wilhelm Link e.K. Haushaltswaren



Gutschein-Cards können nur bar bezahlt werden. Teilnehmende Geschäfte, bei denen die Gutschein-Cards eingelöst werden können, finden Sie unter [unser-seligenstadt.de](http://unser-seligenstadt.de).



# Bürgermeister sucht helfende Hände beim MainCleanUp

Plastikmüll, der in Flüssen landet, endet in den Weltmeeren – mit verhängnisvollen Folgen für alle Lebewesen auf diesem Planeten. „Seligenstadt liegt bekanntlich am Fluss und daher war ich von der bereits erprobten Initiative „RhineCleanUp“ direkt begeistert und denke ganz sicher, dass wir das für unseren Main auch umgesetzt bekommen“, so Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.

Im Jahr 2018 hat die gemeinnützige Organisation Initiative „RhineCleanUp“ erstmals das Ufer des Rheins und seiner Nebenflüsse von Müll befreit. Die Beteiligung war genau wie die Resonanz sehr groß, zigtausende Helferinnen und Helfer haben mehrere hundert Tonnen Müll gesammelt. Nun wollen die Veranstalter erstmals an dem diesjährigen bundesweiten Aktionstag, dem 11. September, auch den Main von Müll befreien. Auf der Suche nach Verbündeten stieß Koordinator Willi Kohlmann bei Bürgermeister Dr. Daniell Bastian auf offene Ohren. Am Dienstag, 22. Juni, fand ein Abstimmungstreffen politischer Verantwortlicher aus der Region Untermain in Hessen und Bayern (bis Miltenberg) im Riesensaal statt.

Die Aktion jedes Jahr am 2. Samstag im September beachtet die EU-Umweltrechtlicher Vorgaben, Fauna und Flora an den Flüssen im Frühjahr nicht zu stören bzw. zu schonen. Partner für den ersten „MainCleanUp“ sind bisher das Land Hessen, das Land Baden-Württemberg, das Land Bayern, die Messe Frankfurt, die Stadtverwaltung Frankfurt, das Unternehmen Main-Tank Wörth, die Deutsche Postcode-Lotterie, der VRM-Verlag. Das Team „MainCleanUp“ unterstützt die teilnehmenden Gruppen mit einer zentralen Kommunikations-Plattform, einem Anmelde-tool, regionaler Werbung und regionaler Öffentlichkeitsarbeit. Außerdem werden – sofern erforderlich – auch Arbeitsmaterialien



zur Verfügung gestellt, Müllsäcke, Handschuhe und Greifer. Die Veranstalter betonen, dass sie keine konkurrierende Veranstaltung zu bereits existierenden Putzaktionen sein wollen, sondern ein zusätzliches Angebot. Die Notwendigkeit dazu ergibt sich auch durch die Entwicklung während der Corona-Pandemie. Dazu Joachim Umbach: „Die Vermüllung der Ufer hat durch weggeworfene Masken, to-go-Behälter und Verpackungsmaterial des Online-Handels erheblich zugenommen.“

Informationen gibt es auf der Webseite [www.maincleanup.org](http://www.maincleanup.org), per Mail [info@rhinecleanup.org](mailto:info@rhinecleanup.org) oder telefonisch: 0172 855 1373.

„Hiermit rufe ich unsere Seligenstädterinnen und Seligenstädter auf, sich möglichst bis zum 31. Juli als Gruppe oder Einzelperson anzumelden und mich beim Müllsammeln zu begleiten. Wir von Seiten der Stadt nehmen aktiv teil und organisieren die Entsorgung der Müllsäcke“, so der Rathauschef. „Jährlich landen acht Millionen Tonnen Plastikmüll in den Weltmeeren, 80 Prozent davon gelangen

über die Flüsse dorthin. Neben der ganz konkreten Möglichkeit, Plastikflaschen, Becher und sonstigen Unrat einzusammeln, zielt unsere Aktivitäten auch darauf ab, die Menschen zum Umdenken zu bewegen. Müll gehört nicht in die Natur, sondern

muss sachgerecht entsorgt werden. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, legen wir unsere Aktion so groß an bzw. begleiten wir sie mit einer Medien-Kampagne“, so Willi Kohlmann von Seiten der Organisation MainCleanUp. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!

 **Happy Birthday!**  
**150 Jahre St. Margareta**  
*...wir haben euch den Hof gemacht*

**Samstag, den 31. Juli um 18:00 Uhr**  
**Jugend-Gottesdienst**  
im Anschluss feiern wir ein **Sommernachtsfest** rund um den neuen Kirchplatz.  
**Wenn es dunkel wird, schalten wir das Licht an...**  
**Illumination der Kirche**

**Sonntag, den 1. August um 10:30 Uhr**  
**Fest-Gottesdienst 150 Jahre St. Margareta**  
im Anschluss **offizielle Einweihung des neuen Kirchplatzes mit Festbetrieb, Kinderanimation, Kaffee&Kuchen** rund um den neuen Kirchplatz.  
**Für das leibliche Wohl ist an beiden Tagen gesorgt!**

# Sommer, Sonne, Badefreuden!

Freibad wieder geöffnet - Ticketportal freigeschaltet - keine vorgegebenen Zeitfenster mehr

„Die Stadtverordnetenversammlung musste eine neue Gebührensatzung beschließen, was die Freibadöffnung leider verzögert hat“, erläutert Bürgermeister Dr. Bastian die Situation um die verspätete Öffnung des Freibades. Ihm wäre ein früherer Saisonstart selbstverständlich auch lieber gewesen, aber es sei unerlässlich, das Parlament in Entscheidungen, die rechtliche und finanzielle Konsequenzen haben, mit einzubinden: „Jetzt ist es endlich soweit und wir alle freuen uns, dass es losgeht.“

Die aktuell geltenden Corona-Verordnungen des Landes Hessen geben auch in diesem Jahr einige Beschränkungen vor. So dürfen Gäste das Bad nur nach vorheriger Anmeldung besuchen und die maximal zulässige Besucherzahl ist begrenzt auf eine Person je 10 m<sup>2</sup> zugänglicher Grundfläche. „Wir haben uns ganz bewusst dafür entschieden, die Nutzungsdauer nicht zu begrenzen, da im vergangenen Jahr die kurzen Zeitfenster häufig bemängelt wurden. Die große Freifläche ermöglicht es uns, bis zu 1.000



Personen gleichzeitig ins Freibad zu lassen,“ erklärt der Rathauschef.

Das Freibad hat täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet. Tageskarten können ausschließlich über ein Online-Buchungssystem gekauft werden. Hierfür ist eine einmalige Registrie-

rung erforderlich. Ein Ticketerwerb direkt am Schwimmbad ist nicht möglich. Die Eintrittskarten sind ab sofort online unter [www.seligenstadt.de/frei-bad](http://www.seligenstadt.de/frei-bad) buchbar. Besucher, die nicht über einen Internetzugang verfügen, können Karten in der

Tourist-Info am Marktplatz kaufen. Die Eintrittspreise liegen bei 4 Euro für Erwachsene und 2 Euro für ermäßigte Tickets. Dauer- und Zehnerkarten werden nicht angeboten. Im gesamten Schwimmbad sind die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln zu beachten.

Im Eingangs-, Gastronomie-, sowie im Sanitärbereich ist grundsätzlich ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen und der Mindestabstand von 1,5m einzuhalten. „Insbesondere die jüngeren Badegäste werden sich darüber freuen, dass wir die Wasserrutsche und den Sprungturm geöffnet haben. Natürlich alles unter der Voraussetzung, dass die geltenden Abstandsregeln eingehalten werden“, so Bürgermeister Dr. Bastian.

Die Sanierungsarbeiten im Rahmen des Schwimmbad-Investitions- und Modernisierungsprogramms (SWIM) sind mittlerweile abgeschlossen. In den vergangenen Monaten konnten bereits zwei neue barrierefreie Durchschreibecken, die neue Liegeterrasse mit Sonnensegel sowie ein neuer Aufsichtsturm für die Schwimmmeister fertiggestellt werden. Der neue Kleinkindbereich mit Bachläufen und Wasserspielgeräten steht aufgrund von Bauverzögerungen leider noch nicht zur Verfügung. Mit einer Inbetriebnahme wird allerdings noch in dieser Saison gerechnet.

Das Nichtschwimmerbecken.



Blick vom Sprungturm.

Fotos: Stadt Seligenstadt



# Das Dorf am See - ganz in der Nähe - bei Aschaffenburg

Ein Hotel, das ein Dorf ist, ein ganzes Dorf, das Hotel ist – Tagungshotel, Eventhotel, Kulinarikhotel, Landhotel, Erholungshotel und auch Wellnesshotel. Und das alles direkt am Niedernberger See mit eigener Insel, Bootshaus, Finca und Ibiza-Flair. Genießen Sie einen Kurzurlaub nur wenige Autominuten von Seligenstadt entfernt und doch so angenehm ruhig und gelassen. Ein Besuch im Seehotel Niedernberg, das Dorf am See, ist wie eine Reise in mediterrane Gefilde – mit dem Unterschied, dass Sie zum Seehotel nicht fliegen brauchen. Auf das



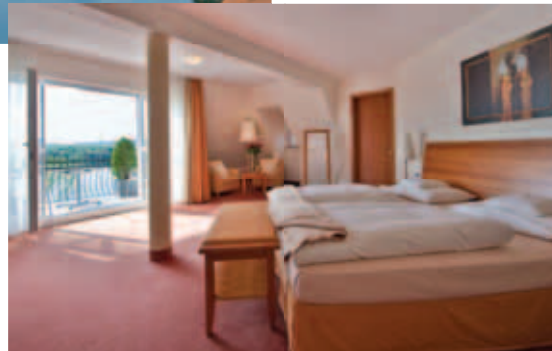
Dorf am See fliegen werden Sie trotzdem: Von der kulinarischen Mittagspause über ein Wellness- oder Mädelswochenende bis zum mehrtägigen Hotel-Aufenthalt – auch im Rahmen einer Tagung – sind Sie im Seehotel in besten

Händen. Übernachten Sie traumhaft und erleben Sie unvergesslichen Schlafkomfort in bequemen Betten. Machen Sie es sich gemütlich in unterschiedlichen Zimmern und Suiten, fast alle mit weitem Seeblick. Übernachten mit dem individuellen Flair der „Dorfhäuser“, die

sich um den malerischen Dorfteich gruppieren, direkt neben dem Niedernberger See.

## Geschmack für alle Sinne

Qualität, die auf der Zunge zergeht – eine Küche, die Speisen regional, saisonal, ehrlich und mit Liebe zubereitet. Für Ihre unvergessenen Genussmomente, die Appetit auf mehr machen – im gemütlichen Restaurant mit Seeblick, dem stilvollen Café mit Bar oder dem urig-edlen Weinlädchen „Reblaus“. Essen am See, auch unter freiem Himmel auf der Seeterrasse, wird im Seehotel zum Erlebnis für die Sinne. Fotos: RM



Kurzurlaub  
am See  
und ganz  
in der  
Nähe!

## Schöne Momente genießen

- Verwöhnarrangements direkt am Wasser und Mitten in der Natur
- Köstliche Dorfkulinarik im Restaurant „elies“ und auf der Seeterrasse
- Ibiza-Flair mit Sandstrand und Beach-Club
- Massagen und Rituale in der vitalOase
- Online Gutscheishop zum Selbstausrucken

Wir freuen uns auf Sie!

Seehotel Niedernberg - Das Dorf am See  
Leerweg • 63843 Niedernberg • 06028/999-0 • [www.seehotel-niedernberg.de](http://www.seehotel-niedernberg.de)





## „FamilienFachwerkQuiz“-Flyer als Download und in Tourist-Info

Pünktlich zum Deutschen Fachwerktag Mitte Mai diesen Jahres hatte die Tourist-Info eine spannende Freizeitaktivität für Familien neu im Programm: Das „FamilienFachwerkQuiz“. Auf den Spuren ihrer mehr als 500-jährigen Fachwerkgeschichte geht es unter dem Motto „Alles unter Dach und Fach“ durch die Gassen und Winkel der historischen Altstadt.

Mit Hilfe des Flyers können Seligenstädter\*innen sowie Gäste der Einhardstadt an insgesamt elf Stationen auf Entdeckungstour gehen. Sie führt zu Fachwerkhäusern mit besonderen Merkmalen oder Bauweisen - die zu beantwortenden Fragen sind so gestellt, dass die Gebäude selbst die Antworten geben. Eine der Stationen führt beispielsweise zum Marktplatz – hier am Gebäude rechts

des Rathauses soll anhand der Verzierungen herausgefunden werden, welche Männermode um 1600 vorherrschte.

„Auch Alteingesessene werden Häuser entdecken und Geschichten dahinter erfahren, die sie bislang nicht kannten“, verspricht Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. „Ich freue mich sehr, Familien diesen besonderen Blick in unsere schöne Altstadt zu ermöglichen - mit

etwas detektivischem Spürsinn werden sie sicher alle Fragen beantworten können und ganz nebenbei Interessantes zum Thema Fachwerk erfahren.“ Das „FamilienFachwerkQuiz“ steht ab sofort kostenlos als Flyer zum Download auf der städtischen Homepage [www.seligenstadt.de](http://www.seligenstadt.de) zur Verfügung und liegt in der Tourist-Info im Einhardhaus zum Mitnehmen aus

## Mit uns kommen Sie zu Recht

**Britta Ochmann-Hirtz**  
**Rechtsanwältin und**  
**Notarin**  
 Fachanwältin für Arbeitsrecht

Tel.: 06182 898686  
 Fax: 06182 898665  
[office@kanzlei-ochmann.de](mailto:office@kanzlei-ochmann.de)  
[www.kanzlei-ochmann.de](http://www.kanzlei-ochmann.de)



**Bürogemeinschaft**  
**Ochmann-Hirtz und Jochum-Probst**  
 Siemensstrasse 30  
 63512 Hainburg - Klein-Krotzenburg  
 Termine auch samstags  
 Eigene Parkplätze

**Tatjana Jochum-Probst**  
**Rechtsanwältin und**  
**Mediatorin**  
 Fachanwältin für Familienrecht

Tel.: 06182 8959626  
 Fax: 06182 8959627  
[kanzlei@jochum-probst.de](mailto:kanzlei@jochum-probst.de)  
[www.jochum-probst.de](http://www.jochum-probst.de)



In diesem Jahr gibt es Anlass, groß zu feiern - der Verein „Sportfreunde Seligenstadt e.V.“ wurde im Dezember 1946 gegründet und hat heute mehr als 1.000 Mitglieder. Mit Freude und sicher auch etwas berechtigtem Stolz können die Sportfreunde, Vorstand und besonders die vereinstreuen Mitglieder, auf nunmehr 75 Jahre einer dynamischen Entwicklung zurückblicken. Viele Einrichtungen, wie das Clubhaus mit Gaststätte, die Fußballfelder und zahlreiche Tennisplätze mit den dazugehörigen, großzügig konzipierten Dusch- und Umkleieräumen und nicht zuletzt das schicke Domizil der Bogenschützen, integriert im Sportzentrum der Stadt, wurden vorausschauend geplant und oft nur mit enormen persönlichen Einsatz und Eigeninitiative der Mitglieder verwirklicht.

Die Anstrengungen und der Idealismus haben sich gelohnt. Seit Beginn ihres Bestehens nehmen die Sportfreunde einen herausragenden Platz im Sportgeschehen Seligenstadts ein. Das Angebot zur sportlichen Betätigung im Kreis Gleichgesinnter, an Einheimische und Neubürger aus allen sozialen Schichten, reicht heute von der Freizeitsportart bis zum leistungsorientierten Wettkampfsport, vom Kleinkinder-Turnen bis zur Senioren-Betreuung. In acht Abteilungen (Ausgleichssport, Bogenschießen, Fußball – Aktive, Jugend, Alte Herren-Gymnastik, Ju-Jitsu, Leichtathletik, Tennis und Volleyball) kann jeder nach Bedarf seinen Ambitionen nachgehen, seine Interessen und Talente fördern (lassen) und sich so auf einfache und natürliche Weise den benötigten Ausgleich zum Alltagsstress schaffen.

Ein besonderes Augenmerk der Sportfreunde gilt den heran-



wachsenden Kindern und Jugendlichen. Eine Vielzahl lizenzierter und geschulter Übungsleiter bemühen sich optimal um den Nachwuchs – unseren Akteuren von morgen.



**Sie haben die Entwicklung sowie das Ansehen der ortfreunde maßgebend mit beeinflusst: Hans Großmeyer † (l.), Ehrenvorsitzender und Mitgründer, großer Mäzen und Hubert Rüll † (r.), Ehrenvorsitzender, langjähriger Zweiter und danach von 1970 bis 1996 Erster Vorsitzender.**

Inmitten städtischer Sportanlagen und neben dem Freischwimmbad stehen den Mitgliedern auf einem rund 25.000 Quadratmeter großen



Gelände, zwischen der Aschaffener Straße und Zellhäuser Straße, mehrere Fußballfelder, zehn Tennisplätze, eine Bogenschießanlage und ein Clubhaus zur Verfügung. Darüber hinaus hat der Verein mit der Stadt zahlreiche Verträge zur Nutzung von Turnhallen und weiteren öffentlichen Räumen abgeschlossen.

In 75 Jahren hat sich eine Sportgemeinschaft entwickelt, die einen ausgezeichneten Ruf genießt und das Leben in Seligenstadt in vielfältiger Weise bereichert hat. Eine dynamisch und zielstrebig arbeitende Vereins- und Abteilungsleitung sind die Stärken des Vereins. Die Sportfreunde Seligenstadt e.V. stellen einen modern strukturierten Verein dar, ge-

prägt durch das Leitmotiv: Sportliches Engagement, Geselligkeit und die Kontaktpflege zum Mitmenschen.

Ja, die Sportfreunde feiern ihr 75-jähriges Bestehen. Im Jubiläumsjahr 2021 waren eine Reihe von Veranstaltungen geplant, um das Jubiläum angemessen zu begehen. Die zentrale Feier sollte am 4. Juli 2021 auf dem Gelände des Vereins stattfinden. Vorgesehen war ein buntes Fest mit einer kleinen Akademischen



Feier und vielen Gelegenheiten für die Besucher, Sport zu erleben und selbst aktiv zu werden. Die Entwicklung der Corona-Situation ließ diese Veranstaltungen allerdings nicht zu. Sämtliche Planungen waren zunichte gemacht. Um jedem Ansteckungsrisiko aus dem Wege zu gehen, verzichteten die Sportfreunde bisher auch, eine Mitgliederversammlung durchzuführen. Auch die traditionelle Ehrung der langjährigen Mitglieder muss verschoben werden in der Hoffnung, dass dann die meist älteren Vereinsjubilare wieder ohne gesundheitliche Risiken zusammenkommen können.

Die Wurzeln der Sportfreunde reichen weit zurück – sie können auf eine Historie zurückblicken, die mit der DJK „Einhard“ Seligenstadt im Jahr 1921 begann. Später wurde der agile Verein von den Nazis verboten.

Bitte umblättern.

## Palatium-Apotheke

Hubert Rüll e.K.

Wir bieten einen  
schnellen und kostenfreien  
Botendienst direkt an die Tür.

Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!

Palatiumstraße 3  
63500 Seligenstadt  
Tel. 06182-3768  
Fax 06182-898498

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag:  
8:30-12:30 und 14:30-18:30  
Samstag:  
8:30-13:00

[www.palatium-apotheke.de](http://www.palatium-apotheke.de) [info@palatium-apotheke.de](mailto:info@palatium-apotheke.de)



Inh.: Hildegardis Helene Rüll



Fortsetzung von Seite 45:

Die DJKler wollten nach dem Zweiten Weltkrieg wieder Sport betreiben. So wurde auf Druck von großen Teilen der Seligenstädter Bevölkerung eine



**Corona verhindert das Jubiläumsfest.**

neuer Verein – die Sportfreunde Seligenstadt – im Jahr 1946 gegründet. Man verzichtete auf ein Anknüpfen an den früheren Verein und wollte neue eigene Strukturen einführen. Das gelang! Schon ein Jahr nach der Neugründung waren die Sportfreunde bereits der größte Verein in Seligenstadt. Durchaus wäre es mög-

lich gewesen, im Jahr 2021 ein 100jähriges Jubiläum zu feiern.

Weitere Ausführungen zur Sportfreunde-Geschichte und den weit zurückreichenden historischen Wurzeln des Vereins werden

ausführlich in einer Mitte Oktober dieses Jahres erscheinenden Festschrift erläutert, die allen Haushalten und Betrieben der Stadt zugestellt werden soll. Redaktions- und Anzeigenschluss dafür ist am Freitag, 8. Oktober 2021, um 12 Uhr im Verlagshaus Rackmedia, Römerstraße 1, Email: mail@rackmedia.eu



1955



1956



Foto: Wiemeyer  
Vorsitzender Peter Josef Sprey überreicht dem zweiten Vorsitzenden der Tennisabteilung, Hubert Röll, die Schlüssel zum neuen Klubhaus der „Sportfreunde“.

>Ein Angebot der Stadt Seligenstadt  
- der Innenstadt zuliebe<

**Seligenstadt**  
einen ganzen Tag sorglos  
genießen - 24 Stunden  
lang für 2 Euro!

Unsere Parkdecks Altstadt  
und Kloster machen es möglich.



# Ökotipp: Wilde Ecken

In den trockenen Gegenden ist „Rasen mähen“ für Gärtnerinnen und Gärtner gerade ein Fremdwort. Hierzulande und dort, wo es in letzter Zeit häufiger geregnet hat, kommt der Rasenmäher kaum mehr zurück in den Schuppen. Grundsätzlich sollten Hobbygärtnerinnen und -gärtner beim Mähen jedoch zurückhaltend sein. „Wer dem Rasen Zeit zum Wachsen gibt, der fördert Lebensraum für Bienen, Wildbienen und Schmetterlinge“, betont Corinna Hölzel, die beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zu Pestiziden und Biodiversität arbeitet. „Oft entwickeln sich nektar- und pollenhaltige Wildkräuter wie Klee, Gänseblümchen, Löwenzahn, Taubnessel oder Ehrenpreis in der



## im Garten – trauen Sie sich!

Wiese langsamer als Gras. Wer häufig mäht, verhindert eine Blüte dieser für Insekten wertvollen Pflanzen.“ Mähen Sie lieber selten und spät, wenn das Gras schon länger ist. Bei großen Flächen können

Sie auch abschnittsweise mähen. So können sich Fluginsekten von der zu mähenden Fläche in einen noch nicht gemähten Abschnitt zurückziehen. Hölzel: „Wenn also der Drang groß ist, den Rasenmäher in

Gang zu setzen, halten Sie doch einmal kurz inne und genießen Sie mit Liegestuhl und einem Kaltgetränk das imposante Insektenpektakel in Ihrer langen, ungemähten Wiese.“ Bitte umblättern.

## Pressevielfalt schützt Meinungsfreiheit.

Um die Pressevielfalt in Hessen ist es nach Ansicht des Zeitungsforschers Horst Röper schlecht bestellt. Die Vielfalt der Presse ist wichtig für eine lebendige und funktionierende Demokratie. Im Großen wie im Kleinen.

Unsere Inserenten und Kunden sichern die Meinungsvielfalt vor Ort und geben der Freiheit Raum. Deshalb bitten wir unsere Leser: Lauf nicht fort, kauf am Ort. Denn nur gemeinsam sind wir stark!

Wer weiter denkt,  
kauft näher ein.

**Der Seligenstädter** Unverwechselbar. Seligenstadts beste Seiten.

RACKMEDIA Verlagshaus Seligenstadt · Römerstraße 1 · Tel. 06182 - 8203570

# Wilde Ecken

Fortsetzung von Seite 47:

Ein absolutes Tabu im naturnahen und insektenfreundlichen Garten ist der Einsatz eines Mähroboters. Entgegen den Hinweisen in den Bedienungsanleitungen werden diese Mähwerkzeuge auch nachts eingesetzt, erklärt Hölzel: „Für Haus- und Wildtiere, insbesondere für Igel, kann das mit Verletzungen oder gar tödlich enden. Problematisch dabei ist, dass Igel nicht weglaufen, sondern sich einrollen und dann von den Messern überrollt und verletzt werden können.“ Zudem kommen Mähroboter in jede Ecke. Dann gibt es auch kein Versteck mehr für Amphibien, Spinnentiere und Insekten. Und diesen Nützlingen wird zudem noch die Nahrungsgrundlage entzogen, denn durch das permanente Mähen hat kein Wildkraut die kleinste Chance, zum Blühen zu kommen.

Auch Freischneider und Fadenmäher sind gefährlich für Nützlinge im Garten.

Viele Verletzungen von Igel gehen auf den Einsatz solcher motorisierter Geräte zurück, wenn damit un-

vorsichtig umgegangen wird und versteckte Tiere übersehen werden. Hölzel weiter: „Es fällt nicht allen leicht, aber probieren Sie es doch einmal aus: Eine bewusst wilde Ecke im Garten oder ein paar ungemähte Kanten stehen lassen. Die Insekten werden es Ihnen danken. Im Garten sollte am besten unterschieden werden zwischen häufig genutzten Teilen, die auch häufiger gemäht werden können, und wilden Ecken, wo sich die Natur relativ ungestört entwickeln kann. Dort sollte der Rasenmäher selten oder besser nie hinkommen. Diese kleinen Wildnisstücke sind nicht nur wertvoller Lebensraum für Insekten, sondern auch für andere Nützlinge wie Igel, Eidechsen und Blindschleichen. Und bei denen stehen auch die bei Gärtnerinnen und Gärtnern verhassten Schnecken auf dem Speiseplan.“

Wenn gemäht wird, sollte der Rasenschnitt als Mulchmaterial gleich auf die Gemüsebeete oder um Beerensträucher ausgebracht werden. Hölzel: „Mulchen hilft dem Garten dreifach. Durch das Ausbringen einer Schicht aus organischem Ma-



terial wie Rasenschnitt, Stroh, gehäckselten Zweigen oder anderen Gartenabfällen können Wildkräuter nicht hochkommen. So spart man sich das häufige Jäten. Außerdem schützt Mulchen vor dem Austrocknen des Bodens. Sie müssen dann weniger oft gießen. Und schließlich gehen die Nährstoffe des Mulchmaterials direkt wieder

in den Boden zurück. Dadurch spart man sich Düngung.“

Wildkräuter können auch ins Menü eingebaut werden. Schafgarbe und Löwenzahn ergänzen den Salat mit würzigen Noten, aus Brennnesseln kann man Tee kochen und Gänseblümchen, Kapuzinerkresse sowie Veilchen sind als Toppings ein essbarer Hingucker.

## 50 für 45 Euro zu haben

### Gutschein-Card ist unbefristet einlösbar

Wegen der Pandemie haben sich die Wirtschaftsförderung der Stadt Seligenstadt, das SeligenStadtMarketing und der örtliche Gewerbeverein entschieden, die Seligenstädter 50 Euro-Gutschein-Card erneut für nur 45 Euro auszugeben.

„Der Rabatt von zehn Prozent soll Kunden dazu ermuntern, unsere Gewerbetreibenden in dieser schweren Zeit weiterhin zu unterstützen“, erklärt Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, „daher steht das Rathaus erneut für die Differenz von fünf Euro pro gekaufter Gutschein-Card ein.“ „Jeder kann dazu beitragen, die Vielfalt an Geschäften, Restaurants, Cafés und Dienstleistern in unserer Einhardstadt für die Zukunft zu sichern“, ergänzt Wirtschaftsförderin Tanja Frisch.

Ausgabestelle ist ab sofort die Stadt-Apotheke, Marktplatz 4 (Öffnungszeiten Mo-Fr 08:30-18:30 Uhr, Sa 08:30-13:30 Uhr). Die 300 vorrätigen Gutschein Cards können nur bar bezahlt werden. Pro Kunde

und Tag werden höchstens fünf Gutschein-Cards ausgegeben.

Die rund 70 teilnehmenden Geschäfte, Restaurants (auch Abholung und Lieferung), Cafés und Dienstleister, bei denen die Gutschein-Card eingelöst werden kann, sind unter [www.gutschein-seligenstadt.de](http://www.gutschein-seligenstadt.de) gelistet. Sowohl für die noch im Umlauf befindlichen als auch neuen Gutschein-Cards gibt es keine zeitliche Befristung.

Die Seligenstädter Gutschein Card aus Hartplastik in Scheckkartengröße kann in fast allen Seligenstädter Geschäften und Gastronomiebetrieben sowie auf dem Wochenmarkt eingelöst werden. Die Vorteile liegen auf der Hand: Der Schenkende legt sich zwar auf Seligenstadt, aber nicht auf ein bestimmtes Geschäft oder Lokal fest und riskiert somit keinen Fehlgriff.

Kontakt: Wirtschaftsförderung Stadt Seligenstadt, Tanja Frisch, 06182 878000, [wirtschaftsfoerderung@seligenstadt.de](mailto:wirtschaftsfoerderung@seligenstadt.de).

SELIGENSTÄDTER  
**GESCHENK  
CARD**

Zum Geburtstag, zum Hochzeitstag, für einen lieben Menschen, als Dankeschön...

Die Gutschein-Card ist ein gefragtes Geschenk. Damit kann sich die- oder derjenige einen Herzenswunsch erfüllen. Für große Wünsche lassen sich die Gutscheine auch sammeln. Erhältlich im Wert von 10,- oder 20,- Euro.



**Hier können Sie die Seligenstädter Gutschein-Card kaufen:**

- Metzgerei Fecher
- Stadtapotheke
- Tourist-Info der Stadt Seligenstadt
- Vita-Apotheke, Klein-Welzheim
- Weinhaus Degen & Schönfeld, Froschhausen
- Wilhelm Link e.K. Haushaltswaren

Gutschein-Cards können nur bar bezahlt werden. Teilnehmende Geschäfte, bei denen die Gutschein-Cards eingelöst werden können, finden Sie unter [unser-seligenstadt.de](http://unser-seligenstadt.de).



# Gutschein-Card

Die Seligenstädter Gutschein-Card ist eine Erfolgsgeschichte!

Mit der Einführung eines ortsgebundenen Blanko-Gutscheins, der in nahezu allen Seligenstädter Geschäften und Gastronomiebetrieben einlösbar ist, wurde ganz offensichtlich eine Bedarfslücke geschlossen. Insgesamt 500 Stück der stabilen Hartplastik-Gutscheine in Scheckkartenformat wurden produziert. Eine Angebotsmenge mit der sich der Gewerbeverein gut aufgestellt sah, da die Karten ja automatisch wieder in Umlauf kommen. Ein Trugschluss, wie Richard Fecher und Thorsten Thieme vom Vorstand des Gewerbevereins als Initiatoren schnell feststellten. „Die waren alle zu Weihnachten weg“, so Fecher erfreut. Gründe für den schnellen Ausverkauf waren neben den Privatpersonen auch zahlreiche Gewerbetreibende, die gleich 30 bis 50 Karten als Kundengeschenk



bestellten. Für Geschäftskunden ist auf der Rückseite bewusst ein Feld freigelassen worden, auf dem Firmenaufkleber Platz haben.

Um auf die sehr gute Resonanz zu reagieren, sind weitere 500 Exemplare der Gutscheine - wie gewohnt in den Beträgen 10 Euro (rot) und 20 Euro (blau) - in Auftrag gegeben worden.

Manche Einzelhändler lösen die

Karten gar nicht mehr ein, sondern verkaufen sie nach Einnahme wieder an Kunden weiter. Einige Betriebe nutzen diese Card für Ihre Bonus-Zahlungen an Ihre Mitarbeiter und Kunden. Auch Vereine haben die Gutschein-Card als Präsent entdeckt. „Das Geld bleibt im Umlauf, und zwar in Seligenstadt“, betont Wolfgang Reuter, der Erste Vorsitzende des Gewerbevereins,

# ein toller Erfolg

das Hauptziel dieses neuen Angebotes.

Die Gutscheine können erworben werden bei: Haushaltswaren Link, Stadt-Apotheke, Metzgerei Fecher, Tourist-Info, Richters (ehemaliger Nahkauf am Kapellenplatz) und in Klein-Welzheim in der Vita-Apotheke. Gegen eine Gebühr in Höhe des Portos werden sie auch verschickt. Die Seligenstädter Gutschein-Card nehmen alle teilnehmenden Geschäfte und Gastronomiebetriebe wie Bargeld an. Welche das sind, steht auf der Internetseite [www.Gutschein-Seligenstadt.de](http://www.Gutschein-Seligenstadt.de). Ein QR-Code auf dem Gutschein führt direkt dort hin.

Den mitwirkenden Geschäften entstehen durch die Gutschein-Aannahme keinerlei Kosten. Sie werden unkompliziert in den Verkaufsstellen ohne Abzug eingelöst.

## Hier können Sie die Seligenstädter Gutschein-Card einlösen

**Palatium-Apotheke** Palatiumstraße 3  
**Stadt-Apotheke** Marktplatz 4  
**VITA-Apotheke** Dieselstr.7  
**Atelier, Schmuck, Glasmosaik Buntsteinwerk** Frankfurter Str.1  
**Café Bäckerei Haas** Palatiumstr.2  
**Galerie Plakat am Markt** Freihofstr.2  
**Blumenhaus Zöller** Babenhäuser Str.10  
**Die Blume am Wasserturm**  
 Am Wasserturm 2a  
**Blumenwerkstatt** Bahnhofstr.13  
**Gärtnerei Löwer** Dudenhöfer Str. 60  
**der buchladen** Bahnhofstr. 18  
**Café Der süsse Löwer** Kleine Maingasse 2  
**II Café** Aschaffenburg Str.7  
**Dessous & Wäsche LINGERIE**  
 Kleine Rathausgasse 3  
**Elektro Dambruch GmbH**  
 Frankfurter Straße 11  
**Elektrofachgeschäft Stefan Weitz**  
 Elektromeister Frankfurter Str.55  
**Fahrräder, Zubehör, Service Fahr Rad**  
 Babenhäuser Str. 32-34  
**Faire Produkte Weltladen**  
 Aschaffenburg Str.43  
**Feinkost & Vinothek Barletta** Marktplatz  
**Feinkost & Vinothek Colombo a tavola**  
 Aschaffenburg Str. 61 - 63  
**Fitnessstudio VITA NOVA** Am Schwimmbad  
**Ehrmann Fotografie** Bahnhofstraße 4  
**Friseur Schnittpunkt** Wolfstrasse 9  
**Gasthaus zum Riesen** Marktplatz  
**Tourist Info der Stadt Seligenstadt**  
 Aschaffenburg Str.1

**Getränke-Heimdienst Getränke Friedrich**  
 Fr. Ebert-Str. 28  
**Goldschmiede SCHMUCKSTÜCK** Aschaffenburg Str. 39  
**Handyladen, -Reparatur PHONE-DOCTOR** Bahnhofstr. 40  
**Haushaltswaren, Weber-Grill Wilhelm Link e.K.** Freihofstr. 1  
**Hundeshop LIRADU** Bahnhofstraße 18  
**Café Gruber Kaffee-Tee-Schokolade**  
 Aschaffenburg Str.37  
**Liliput Der Kinderladen**  
 Aschaffenburg Str.20  
**Lederstudio Bayer** Marktplatz 9  
**Metzgerei Diess** Bahnhofstr. 46  
**Metzgerei Fecher** Aschaffenburg Str. 31  
**Mode Boutique LuMa** Frankfurter Str. 12  
**Modehaus Blumör** Marktplatz  
**Kaufhaus Mittl** Aschaffenburg Str. 16  
**Mode Boutique & Atelier Astrid Merger**  
 Aschaffenburg Str. 22  
**Mode Cactus** Aschaffenburg Str. 29  
**Mode & Accessoires Ernsting's family**  
 Bahnhofstraße 3  
**Mode & Accessoires Stilecht No 2**  
 Aschaffenburg Str.7  
**Mode & Accessoires Venus** Frankfurter Str.2  
**Mode, Schmuck und Accessoires W.W.**  
 Wunderland Aschaffenburg Str. 11  
**Musikinstrumente, Zubehör, Reparatur**  
**Zabos Werkstatt** Kaiser-Karl-Str. 18  
**Parfümerie Günther** Aschaffenburg Str. 15  
**Ristorante Pizzeria Puglia** Frankfurter Str. 23  
**Restaurant Alte Schmiede** Marktplatz

**Restaurant Drei Kronen** Freihofplatz  
**Restaurant Klosterstuben** Freihofplatz  
**Restaurant Landgasthof Neubauer**  
 Westring 3  
**Restaurant Ristorante 1744** Freihofplatz  
**Schmuck-IT** Steinheimer Str. 12  
**Schmuckatelier Irina Esser** Palatiumstr. 14  
**Schmuck, Uhren, Optik Willi Bußer**  
 Bahnhofstr.16  
**Schuhe Schuhhaus Franz family** Marktplatz  
**Schuhe Schuhhaus Franz**  
 Aschaffenburg Str.17  
**Schuhe Lile - Der Kinderschuhladen**  
 Am Riegelsbach 2  
**Meine kleine Manufaktur**  
 Aschaffenburg Str.47  
**Souvenirs, Geschenke MAINERLEI**  
 Kleine Maingasse 1  
**Sportartikel Intersport Beike** Bahnhofstr. 20  
**Supermarkt Edeka Beck** Steinheimer Str. 64  
**Unikat & Seltenes** Aschaffenburg Str. 5  
**Uhren, Schmuck Strandgut** Freihofplatz 5  
**Uhrmacherwerkstatt Michael Irlbacher**  
 Frankfurter Str. 16  
**Weinhaus Degen und Schönfeld** Seligenstädter Str. 72  
**Wohn- und Modeaccessoires Deko-Arts**  
 Marktplatz 9  
**Wohnaccessoires, Mode, Schönes Rosige Zeiten** Freihofstr. 10  
**Wohnaccessoires La petite Boutique**  
 Große Maingasse 10  
**Zirbenholzprodukte, Geschenke Art of Zirbe** Römer Straße 1.

# Neue Streuobst-Börse als digitaler Marktplatz

Online-Plattform bringt alle zusammen, die sich für das hessische Kulturgut interessieren

Die Zusammenarbeit der Unteren Natur-schutzbehörde des Kreises Offenbach mit dem Regionalpark Rhein-Main und dem Regionalverband Frankfurt-Rhein Main zur Förderung des Lebensraumes Streuobstwiese trägt weitere Früchte. Auf einer Online-Plattform sollen Menschen, die sich für die Kulturlandschaft Streuobstwiese interessieren und damit auf irgendeine Art verbunden sind, zusammenkommen.



Der Regionalverband Frankfurt RheinMain hat unter [www.streuobst-fm.de](http://www.streuobst-fm.de) eine Streuobst-Börse ins Leben gerufen, die zum Streuobstportal gehört. Alle, die eine Streuobstwiese

pachten, kaufen, verkaufen oder Äpfel zum Ernten anbieten möchten, können dort ihre Wünsche äußern und eine entsprechende Anzeige schalten.

Die Untere Naturschutzbehörde hat die Erfahrung gemacht, dass alle, die sich für das Thema Streuobst interessieren, nur schwer in Kontakt kommen. „Mit der neuen Börse möchten wir die Kommunikation erleichtern und potentielle Interessenten zusammenbringen“, sagt Claudia Jäger, Erste Kreisbeigeordnete des Kreises Offenbach, die auch Aufsichtsratsvorsitzende der Regionalpark RheinMain GmbH ist. Auf dem Streuobst-Portal sollen auch Informationen über fachgerechte Baumschnitte veröffentlicht werden.

Außerdem gibt es hier Tipps zum Werkzeugverleih oder etwa zur richtigen Pflege der Landschaft. Der Anbau von Nahrungsmitteln aus der Region, die wegen der kurzen Wege zu den Verbrauchern einen geringen ökologischen

Fußabdruck haben, wird für viele Bürgerinnen und Bürger immer wichtiger. Umweltbewusste Menschen achten beim Einkaufen stärker auf den Nachhaltigkeitsindikator und schauen sich die Distanz und den Transportweg der Lebensmittel von der Anbaufläche bis zum Kühlschrank an. „Auch im Kreis möchten mehr Bürgerinnen und Bürger gern selbst Obst und Gemüse anbauen und die leckeren Früchte ihrer Arbeit ernten“, sagt Claudia Jäger. „Der Wunsch nach einer eigenen Streuobstwiese wird größer, deshalb ist es wichtig, zu wissen, wer eine Parzelle verpachtet oder verkauft.“ Interessengruppen aus dem Kreis Offenbach, die sich für den Erhalt des Kulturgutes Streuobst einsetzen, sind bereits auf der neuen Streuobst-Börse des Regionalverbands vertreten. Um die Entwicklung und Pflege von Streuobstbeständen zu fördern und die Obstwieserouten sowie die Streuobstrouten zu verknüpfen, haben der Regionalverband und der Regionalpark bereits das Projekt „Streuobsterlebnis“ auf den Weg gebracht. Wer mehr über die Initiativen zum Erhalt des hessischen Kulturgutes Streuobstwiese wissen möchte, kann die Homepage des Kreises Offenbach besuchen [www.kreis-offenbach.de/lebensraum-streuobstwiese](http://www.kreis-offenbach.de/lebensraum-streuobstwiese).

**KILL YOURSELF STARTER KIT**

Cool und unabhängig sein: Das ist, was dir Zigarettenwerbung verspricht. Werbung für E-Zigaretten und Tabakerhitzer will dir außerdem weismachen, dass Dampfen stylish und unbedenklich ist.

**Wahr ist:** Shisha- und Zigaretten tabak machen süchtig und können dich töten. Auch Dampfen mit Nikotin macht abhängig und selbst nikotinfreies Dampfen schadet deiner Gesundheit.

**LASS DICH NICHT MANIPULIEREN.**

**CORONA:** als Grund mehr, seine Lunge zu schonen

AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN E.V. Deutsche Krebshilfe HELFEN. FÖRSCHEM. INFORMIEREN. RACK MEDIA



Nicht nur Liebe beflügelt das Herz: Gesunde Lebensmittel, die das wichtigste Organ unseres Körpers stärken, dürfen auf keinem Speiseplan fehlen. Hier erfahren Sie, welche Lebensmittel für die Gesundheit Ihres Herzens besonders wichtig sind.

**Warum sind bestimmte Lebensmittel so wichtig für die Herzgesundheit?**

Herzkrankungen treten immer häufiger auf. Schuld daran sind verschiedene Faktoren, zu denen auch folgende zählen:

Falsche Ernährung  
Wenig Bewegung  
Stress

Laut mehrerer Studien liessen sich rund 80 bis 90 Prozent aller Schlaganfälle und Herzinfarkte durch einen gesunden Lebensstil vermeiden. Wer nicht raucht, auf Alkohol verzichtet, auf sein Gewicht achtet und regelmässige Sport treibt, hat gute Chancen,



Herzbeschwerden zu vermeiden. Doch was genau sollte man essen, damit das Herz gesund bleibt?

**Vollkornprodukte**

Die in Vollkornprodukten ent

haltenen Ballaststoffe sorgen dafür, dass die Gefässe flexibel bleiben. Ausserdem senkt Vollkorn die LDL-Cholesterinwerte.

**Grünes Gemüse**

Gemüse hat wenig Kalorien und

ist somit gut für die Figur - es enthält auch Vitamin K, das die Gefässfunktion verbessert. Spinat, Kohl, Mangold oder Blattsalat ist reich an Nitraten, die den Blutdruck senken.

**Fisch**

Lachs, Sardinen, Makrelen, Hering und Forelle sind ausgezeichnete Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen das Herz vor Infarkte, reduzieren die Blutfette und senken den Blutdruck. Sie sollten zweibis viermal pro Woche Fisch essen, so die Empfehlung. Als Alternative bieten sich Omega-3-Kapseln an.

**Beeren**

Die in Him-, Brom-, Blau-, Heidel- und Erdbeeren enthaltenen zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die sich sehr positiv auf den Blutdruck auswirken und Entzündungsprozesse im Körper wirkungsvoll entgegenwirken.

*Bitte umblättern.*

# Willkommen

Ristorante-Pizzeria **SELIGENSTADT-FROSCHHAUSEN**  
*Harressee* Stehweg 1, Tel. 06182/673 00

**Öffnungszeiten**

April bis Oktober: Mo. bis So. 11 bis 22 Uhr  
auch an Feiertagen sind wir für Sie da: 11 bis 22 Uhr.

\*

November bis März: Montags geschlossen.  
Di. bis So. 11 bis 14.30 Und 17 bis 23 Uhr.



Fortsetzung von Seite 51:  
Die leckeren Früchte lassen sich bestens zu einem Smoothie verarbeiten.

**Nüsse**

Vor allem Walnüsse und Mandeln sind reich an Mineralstoffen und gesunden Fetten, die die Gefässe geschmeidig halten. Nüsse senken den Blutdruck und das „böse“ LDL-Cholesterin. Ausserdem verfügen sie über eine antioxidative Wirkung.

**Knoblauch**

Nicht jeder mag das intensiv riechende Hausmittel, das vor allem bei Erkältungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt wird. Doch Knoblauch hat sich auch als Mittel im Kampf gegen Herzerkrankungen bewährt: Das im Knoblauch enthaltene Allicin senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, ausserdem verhindert es Blutgerinnsel.

Fügen Sie Knoblauch Ihren Mahlzeiten bei oder nehmen Sie



geruchlose Knoblauchtabletten ein.

**Grüner Tee**

Dem grünen Tee werden magische Wirkungen nachgesagt. Er soll die Fettverbrennung ankurbeln, den Stoffwechsel anregen und sogar die Insulinsensitivität

steigern. Darüber hinaus senkt er auch noch den Blutdruck und verhindert Gefässablagerungen.

**Wovon sollte man die Finger lassen?**

Für ein gesundes Herz sollen Sie am besten auf fettiges Fast Food, Fertiggerichte, Fleisch und Süs-

sigkeiten verzichten. Auch Transfette gehören nicht auf Ihren Speiseplan, wenn Sie sich Gedanken über die Gesundheit Ihres Herzens machen. Transfette sind vor allem in Snacks wie Chips oder Pommes enthalten.

**Was kann man sonst noch für die Herzgesundheit tun?**

Für ein gesundes Herz reicht es nicht aus, gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen. Kümmern Sie sich um die Gesundheit Ihres Herzens, indem Sie regelmässig zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck behandeln lassen mit dem Rauchen aufhören regelmässig Sport treiben. Bereits kleine Schritte in die richtige Richtung haben eine grosse Wirkung. Stellen Sie Ihre Ernährung nach und nach um, nehmen Sie gesunde Lebensmittel in Ihren Speiseplan auf und trainieren Sie täglich, um Ihre Ausdauer zu verbessern.

**Mediterrane Feinkost**  
*Feinkost* *Paradies*  
 Spezialitäten aus Griechenland, Türkei, Italien und Spanien  
 Nur **samstags** in Seligenstadt **Telefon 0176-20308825**  
 Erdal Yildirim



*>Seligenstädter Wochenmarkt<*  
 Herzlich Willkommen zum Seligenstädter **Wochenmarkt**  
 Mittwoch & Samstag jeweils von 8-13 Uhr



## Schlemmen im Freien



### So gelingt das Picknick

Bei schönem Wetter steigt die Lust auf Ausflüge ins Grüne mit der Familie oder Freunden. Dabei darf der geeignete Proviant nicht fehlen. In netter Gesellschaft und der freien Natur lassen sich die mitgebrachten Köstlichkeiten hervorragend genießen. „Natürlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Es ist empfehlenswert, Speisen zu wählen, die sich gut transportieren lassen“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Annette Neubert. „Bei den Vorbereitungen für das Picknick können auch die Kinder mithelfen. Das Schnippeln macht den Kleinen Spaß und bringt ihnen gleichzeitig den richtigen Umgang mit Lebensmitteln bei.“

#### Tipps für ein gelungenes Picknick

Für ein Picknick eignen sich besonders handliche und leicht zu transportierende Speisen und Lebensmittel. „Belegte Brote, hart gekochte Eier und Fingerfood, wie beispielsweise geschnittenes Obst oder Gemüse, sind die Klassiker beim Picknick“, so Dr. Annette Neubert. „Druckunempfindliches Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Äpfel, Melonen, Gurken, Karotten oder Paprika, werden am besten schon zuhause in Stücke geschnitten. Auch Steinobst, wie Kirschen, Aprikosen und Pflaumen, sowie Nüsse lassen sich gut mitnehmen.“

Weitere Leckereien wie trockene Kuchen, Muffins, Vollkornkräcker, Fleischspieße oder Wraps können das Picknick je

nach Geschmack abrunden. „Manche Speisen sollten unbedingt gekühlt transportiert werden. Dies gilt beispielsweise für Kartoffel- Nudel- oder Reissalate, insbesondere wenn sie mit Mayonnaise zubereitet sind“, betont Dr. Annette Neubert. Blatt- und Rohkostsalate bleiben länger frisch und knackig, wenn das Dressing erst kurz vor dem Verzehr dazugegeben wird.

Auch für ausreichend Getränke sollte gesorgt sein. Es bieten sich besonders kalorienarme Getränke, wie Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser, an.

Für den Transport der Speisen und Snacks ist es sinnvoll, gut verschließbare Behälter aus Metall- oder Kunststoff zu verwenden – dann kann nichts auslaufen oder zerdrückt werden. Eine Kühltasche schützt hitzeempfindliche und leicht verderbliche Lebensmittel. Bruchsicheres Geschirr und Besteck erleichtert nicht nur das Essen vor Ort, sondern ist auch umweltschonender als Einweggeschirr.

#### Bewegung im Freien

Nach dem Essen tut etwas Bewegung gut. Die Natur bietet viel Platz und allerlei Möglichkeiten für Spiele und Aktivitäten. Kleine wie große Sportfans können sich zum Beispiel beim Spielen mit Boccia-Kugeln, Federballschlägern, Frisbeescheibe oder Fußball richtig austoben, oder mit Materialien aus der Natur, wie Stöcken, Rinde oder Steinen, spielen.



### Italien ganz in Ihrer Nähe

*Genießen Sie bei uns die Vielfalt der mediterranen Küche mit einigen der besten Produkte Italiens. Wie die leckeren Bio-Käse Von "Caseificio Paje" aus Piemont*



*Probieren Sie unsere handwerklich hergestellten Delikatessen. Schinken, Käse, Salami und Saucen, Cremes, Öle & Essige, sowie besondere Nudel-Spezialitäten.*



*Große Auswahl an Weine, Brandy und Grappa. Direkt vom Hersteller.*

*Wir gestalten individuell Ihre privaten oder Firmen Geschenke.*

Marktplatz 7 - Seligenstadt  
www.barlettavinothek.de

# Gesunde Alternativen zu Zucker



**Z**ucker ist ungesund, besonders der raffinierte Weisszucker. Doch selbst wer peinlich darauf achtet, keinen Zucker zu verwenden, nimmt häufig trotzdem welchen zu sich.

Insbesondere in industriellen Lebensmitteln ist viel Zucker enthalten. Auf der sicheren Seite ist man im Prinzip nur, wenn man jedes Lebensmittel, das man verzehrt, aus natürlichen und gesunden Zutaten selbst zubereitet. Etwas Süsse wünscht man vielleicht doch ab und an. Fürs Süssen gibt es einige Alternativen zum raffinierten Weisszucker. Worin überall Zucker enthalten ist

- in Fertiggerichten
- in Suppen und Saucen
- in Joghurt und Desserts
- in Käse und Wurstwaren
- in sauren Gurken und anderem eingelegten Gemüsesorten
- in Limonaden und Säften

Mit dieser Aufzählung sind längst nicht alle zuckerhaltigen Lebensmittel genannt. In Fertiggerichten ist eigentlich immer Zucker enthalten. Fertiggerichte esse ich nicht, werden Sie vielleicht sagen, aber Weisszucker ist auch in Wurstwaren, Käse, Getränken und in Backwaren, die gar nicht süß sind, enthalten.

Und wer ab  
und an  
i n s  
R e s -

taurant geht, weiss auch nicht so genau, was ihm vorgesetzt wird. Besondere Zuckerbomben sind fertige Saucen, Joghurts, Fertiggerichte und das unterschiedlichste Fast Food.

Zucker schadet erwiesenermassen der Gesundheit. Rüben-, aber auch Rohrzucker ist kalorienreich und enthält keine Vitamine oder andere gesunde Inhaltsstoffe. Wer glaubt, sich mit braunem Zucker etwas Gutes zu tun, wird vielleicht enttäuscht, denn der kann gefärbt sein.

Im Grunde unterscheidet sich hier nur die Optik vom billigen Rübenzucker aus dem Supermarkt. Lediglich Vollrohrzucker, der unraffiniert ist, enthält noch die mineralstoffreiche Melasse. Die Raffination von Zucker ist übrigens ein sehr aufwendiger industrieller Prozess, der viel Energie verschlingt.

## Ein natürliches Lebensmittel

Andererseits ist Zucker auch ein ganz natürliches Lebensmittel, das in Form von Fruchtzucker in allen Obstsorten, aber auch in Kartoffeln und anderen Gemüsesorten enthalten ist. Wer also viel  
O b s t

isst, isst unter Umständen - je nach Obstsorte - auch viel Zucker. Auch reine Obst-Smoothies können richtige Zuckerbomben sein und sind daher mit Vorsicht und auf jeden Fall in Massen zu geniessen. Dasselbe gilt für gepresste oder hochkonzentrierte Fruchtsäfte. Auch Alkohol enthält jede Menge davon. Wer seinen Zuckerkonsum genau kontrollieren möchte, sollte praktisch jede Speise und jedes Getränk selber zubereiten. Wer trotzdem süssen möchte, kann auf den einen oder anderen Zuckerersatz zurückgreifen.

- Bienenhonig
- Agavensirup
- und Agavendicksaft
- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup

## Ist Zuckerersatz sinnvoll?

Kalorien hat all diese Zuckerersatz jedoch auch. Es gibt noch einige weitere Alternativen wie Zuckerrübensirup oder Birkenzucker. Dann gibt es noch Süsstoffe, die teilweise mit Null Kalorien zu Buche schlagen. Ernährungswissenschaftler raten davon jedoch  
ab. Es werden  
auch

Fertiggerichte mit Süsstoffen angeboten. Meist enthalten solche Lebensmittel dann aber mehr Fett und Geschmacksverstärker, was die Sache auch nicht besser macht.

Ausserdem ist erwiesen, dass Zuckerersatz in Form von Süsstoffen letztlich den Appetit anregt und sogar zu einer Gewichtszunahme führen kann. Eine Alternative, die weder Kalorien hat, keine unliebsamen Nebenwirkungen zeitigt und trotzdem enorme Süßkraft hat, scheint es jedoch zu geben: Stevia.

## Ein wirklicher Zuckerersatz

Stevia ist ein rein pflanzlicher Zuckerersatz. Seine Süßkraft soll 300 mal höher sein als die von Zucker. Der Blutzuckerspiegel wird durch den Verzehr von Stevia nicht verändert.

Die Bauchspeicheldrüse wird auch nicht belastet, weil sie kein Insulin ausschütten muss. Chronisch entzündliche Prozesse, wie sie Zucker in Gang setzen kann, werden durch Stevia nicht ausgelöst und auch die Zähne werden nicht in Mitleidenschaft gezogen.

Zum Süssen von Getränken ist Stevia bestens geeignet. Das Süssen anderer Lebensmittel will geübt sein, denn Stevia ist schwer zu dosieren und bei falscher Dosis leicht bitter schmecken.



## Die neue Lust aufs Frühstück

Das Frühstück gehört für die Mehrzahl der Deutschen wieder zum Alltag. Während es unter der Woche schneller gehen muss, wird sich gerade am Wochenende wieder mehr Zeit für das Frühstück im Kreise der Liebsten gelassen. 82 Prozent der Befragten gaben an, dass sie unter der Woche zwischen 15 und 30 Minuten frühstücken. Am Wochenende dagegen nehmen sich 83 Prozent der Befragten mehr als 30 Minuten Zeit am Frühstückstisch. Vor allem Home-Office, die Kinderbetreuung zuhause oder das Homeschooling führen zur Aufwertung der wichtigsten Mahlzeit am Morgen. Zwei Drittel frühstücken sogar 30 bis 45 Minuten gemeinsam mit der Familie. Auf dem Tisch steht dabei eine große Vielfalt an Lebensmitteln. Neben Klassikern wie Brötchen oder Müsli isst jeder dritte Befragte Natur- und jeder fünfte einen Joghurt zum Frühstück. Besonders beliebt sind

die Frucht-Sorten Himbeere, Heidelbeere und Kirsche. Schon längst gibt es nicht mehr nur das belegte Butterbrot. Frische Pancakes mit beerigem Joghurt-Topping, Power-Müsli verfeinert mit dem Lieblingsjoghurt oder fluffige Himbeer-Joghurt-Muffins – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Aber auch der klassische Joghurt darf vor allem bei Kindern und Jugendlichen nicht auf dem Frühstückstisch fehlen. Hier gaben 53 Prozent der befragten Eltern an, dass Ihre Kinder am liebsten einen Joghurt am Morgen essen.

### Corona beeinflusst auch das Frühstücksverhalten

In der Pandemie hat sich das Frühstücksverhalten der Deutschen verändert. Noch vor der Pandemie ermittelten die Marktforscher der Nürnberger GfK in der Studie Consumers' Choice '15, dass nur rund die Hälfte der 30- bis 39-Jährigen unter der Woche zu Hause frühstückt, Tendenz sinkend. Pan-



demiebedingt hat sich nun bei einem Viertel der Befragten das Frühstücksverhalten verändert. 58 Prozent der Befragten gaben an, dass sie mehr Zeit zum Frühstück haben und 40 Prozent frühstücken häufiger mit Partner und Familie. Die Hauptgründe hierfür sind das Home-Office mit 34 Prozent und die Kinderbetreuung (22 Prozent) sowie das Homeschooling (21 Prozent).

„Die Deutschen nehmen sich wieder mehr Zeit zum Frühstück. Beispielsweise durch das Homeoffice hat insbesondere das Frühstück an Bedeutung gewonnen und wurde wieder in-

tensiver zelebriert“, erklärt Mona Fiebiger, Frühstücksexpertin einer großen Molkerei. „Dies spiegelt auch die neue größere Vielfalt auf dem Frühstückstisch wider“, so Mona Fiebiger weiter. „Neben einem fruchtigen Frühstück darf es für die Deutschen vor allem auch mal süß sein. Jeder Zweite greift dazu auf Honig als Süßungsmittel in seinem Joghurt zurück. Bei Kindern im Alter von 5 bis 6 Jahren ist vor allem der Lieblingsjoghurt aus dem praktischen „Quetschbeutel“ sehr beliebt, insbesondere auch wenn es mal schnell gehen muss oder für unterwegs.“



### Zwetschgen Zeit

Genießen Sie jetzt:

**Klassischer Zwetschgen-Kuchen auf Hefeteig**

**Hessische Zwetschgen Buchteln**

**Saftigen Zwetschgen-Rahmkuchen**

Ein besonderer Genuss ist auch unser  
**Heidelbeer-Kuchen auf Hefeteig**



## METZGEREI FRANZ BECKER




 <b>Tägliche Frische</b>	 <b>Aus der Region</b>
 <b>Guter Geschmack</b>	 <b>Kurze Transportwege</b>
 <b>Eigene Schlachtung</b>	 <b>Gute Laune</b>

Die Familien-Metzgerei Franz Becker mit Wurstmanufaktur und Bistro möchte die Kunden jeden Tag aufs Neue mit Herz und Leidenschaft begeistern.

Hierzu gehören neben qualitativ hochwertigem Fleisch aus artgerechter Haltung in der Region und eigener frischer Schlachtung die Produktion und Zubereitung mit Liebe zu dem, was wir jeden Tag anbieten.

Freihofstraße 6  
63500 Seligenstadt  
☎ 0 61 82 - 3756



Wili-Brehm-Straße 4  
63500 Seligenstadt  
☎ 0 61 82 - 820 62 78

[www.metzger-becker.de](http://www.metzger-becker.de)

[www.buited-becker.de](http://www.buited-becker.de)

# Melone

Wassermelonen überzeugen mit ihrem hohen Wasser- und niedrigen Kaloriengehalt und eignen sich an heißen Sommertagen auch als Durstlöcher. Die süßeren Zuckermelonen sind im Vergleich zu Wassermelonen noch etwas aromatischer. „Beide Melonenarten liefern unterschiedliche Vitamine, zum Beispiel Vitamin C, Beta-Carotin oder die B-Vitamine Folsäure und Pantothenensäure, in unterschiedlichen Mengen“, erklärt Dr. Annette Neubert, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio.

## Erfrischend und nur wenig Kalorien

Botanisch gesehen zählen Melonen zu den Kürbisgewächsen. Sie sind daher keine Obstsorte, sondern gelten als Fruchtgemüse. Man unterscheidet zwischen Wassermelonen und Zuckermelonen. Die meist grünschaligen und rotfleischigen Wassermelonen haben einen Wassergehalt von über 90 Prozent. Eine große Portion mit 250 Gramm enthält weniger als 100 Kilokalorien und ist auch für Figurbewusste hervorragend geeignet. Zudem deckt die Portion mehr als die Hälfte der empfohlenen Tageszufuhr an Panthotensäure. Das B-Vitamin spielt eine wichtige Rolle für die mentale Leistungsfähigkeit und den Stoffwechsel im Körper. Die süßeren Honig-, Netz- und Galia-Melonen zählen zu den Zuckermelonen. Ihr Frucht-



## sommerlich leicht



fleisch ist gelblich, orange oder auch weiß bis grün. „Ihr Wassergehalt beträgt rund 85 Prozent. Zudem sind die saftig-süßen Früchte reich an Vitamin C und Beta-Carotin und liefert auch das B-Vitamin Folsäure“, sagt Dr. Annette Neubert. „Das Carotinoid Beta-Carotin ist die Vorstufe von Vitamin A. Es besitzt eine zentrale Funktion im Seh-

prozess und ist ebenso wie Vitamin C wichtig für das Immunsystem.“ Eine große Portion Honigmelone mit 250 Gramm deckt circa 100 Prozent der empfohlenen Tageszufuhr an Vitamin C.

### Tipps für den Einkauf

Vor allem reife Melonen schmecken besonders aromatisch. Es empfiehlt sich, nur reife Früchte zu kaufen und diese möglichst frisch zu verzehren. Zu erkennen sind reife Früchte an folgenden Kriterien:

- **Die Klopfprobe:** Mit dem Finger gegen die Schale klopfen. Unreife Früchte klingen kaum, reife Melonen vibrieren, der Klang ist etwas dumpf, aber satt.

Überreife Früchte klingen hohl.

- **Bei Wassermelonen** sollte der Bereich um den Stielansatz kräftig dunkelgrün sein, nur die Stelle am Rumpf, auf der die Melone aufliegt, darf heller sein.

- **Bei aufgeschnittenen Wassermelonen** ist eine reife Frucht am kräftig roten Fruchtfleisch zu erkennen.

- **Reife Zuckermelonen** riechen am Stielansatz aromatisch und lassen sich dort leicht eindrücken. Die übrige Schale sollte fest sein. Melonen, die kaum riechen, sind unreif.

Melonen sollten nicht länger als ein bis zwei Wochen gelagert werden. Im Kühlschrank sind einige Sorten zwar länger haltbar, verlieren aber an Aroma, Farbe und Vitaminen. „Kühle Kellerräume mit etwa 8 bis 15 Grad sind ideal zum Lagern. Aufgeschnittene Melonen lassen sich etwa ein bis zwei Tage in Frischhaltefolie eingewickelt aufbewahren. So trocknen sie nicht aus“, empfiehlt Dr. Annette Neubert.

### Frisch, vielseitig, lecker

Ob in Würfel geschnitten als Zwischenmahlzeit oder als klassische Vorspeise mit dünn geschnittenem Schinken: Melonen lassen sich vielfältig zubereiten und verleihen jedem Gericht eine angenehme Frische. Die Sommerfrucht passt vor allem zu kalten Gerichten. Gewürfelte Melonenstücke ergänzen zum Beispiel Frucht-, Geflügel- oder Krabbensalate. Dekorativ sind kleine Melonen-Bällchen, die sich aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herstellen lassen. Eingefrorene Melonenkugeln ersetzen Eiswürfel in gekühlten Getränken.

**hm RACK MEDIA**

so vielseitig  
wie die  
Ideen selbst!

STRATEGIE  
KONZEPTION  
KREATION  
PUBLIC RELATIONS  
FOTOGRAFIE  
SATZ & DRUCK  
DIREKTWERBUNG  
EVENTS

Römerstraße 1  
63500 Seligenstadt  
Tel. 061 82-8203570  
rudl.rack@rackmedia.eu



## Geleitsfest 2023 in Vorbereitung

### Heimatbund geht Planung optimistisch an

Leider fielen bisher auch in diesem Jahr die Vereinsvertreter-Stammtische der Pandemie zum Opfer, bedauert der Heimatbund-Vorsitzende Richard Biegel: „Trotz der derzeitigen Lage wollen wir es

bruar Hexenball, 27. Februar Kinderfastnachtszug, 28. Februar Rosenmontagszug, 3./4. September Germania 03 Kelterfest. Gerne können auch bereits Termine für 2023 gemeldet werden. In 2023



wagen, die zukünftigen Termine abzufragen.“ Der Heimatbund bittet daher um Aktualisierung der Termine für das restliche Jahr 2021 und die Bekanntgabe der Vereinstermine für 2022. Hier eine Übersicht der bereits für 2022 terminierten Veranstaltungen: 14./15./16. Januar 2022 Galasitzungen Heimatbund, 11. Februar Germania 03-Fastnachtsabend, 17. Februar Wagenbauer-Kappenabend, 24. Februar Wagenbauer-Richtfest, 26. Fe-

werden auch das Geleitsfest und der Kaufmannszug stattfinden. Hier die bereits vorgemerkten Termine zur Berücksichtigung: 27. Mai 2023 Start Kaufmannszug in Augsburg, 10. Juni Ankunft des Kaufmannszuges in Seligenstadt, 18. Juni Proklamation, 7. und 8. Juli Vade et Vide, 14. bis 17. Juli 2023 Geleitsfestwochenende sowie Main in Flammen. Vereinstermine mit Angabe des Veranstaltungsortes werden erbeten an [info@heimatbund-seligenstadt.de](mailto:info@heimatbund-seligenstadt.de)

Gewinnen Sie eine Gutschein-Card!

## Der Seligenstadt Kenner

Sie kennen und lieben UNSER SELIGENSTADT? Freilich! Dann haben Sie die beste Chance, eine **Gutschein-Card über Euro 50,-** vom Gewerbeverein von 1894 Seligenstadt



zu gewinnen. Schreiben Sie uns, was Sie auf den drei Bildern erkennen. Alle Zuschriften, die uns bis zum 31. Oktober 2021 erreichen und korrekt beantwortet sind, nehmen an der Verlosung teil! Nun viel Spaß und viel Glück!



Machen Sie mit und schreiben Sie uns:

Redaktion **UNSER SELIGENSTADT**  
Römerstraße 1, 63500 Seligenstadt

...oder per E-Mail:

[unser-seligenstadt@rackmedia.eu](mailto:unser-seligenstadt@rackmedia.eu)

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

**unserer Gewinnerin (Heft 24)**  
**Renate Körner, Kapellenstraße 5, Seligenstadt**

Zu erkennen waren: 1. Evangelische Kirche (Fenster),  
2. Emma-Klinik, 3. Fahrradständer in der Innenstadt.

# Gut zu wissen . . .

SELIGENSTÄDTER  
**GESCHENK  
CARD**

Zum Geburtstag, zum Hochzeitstag, für einen lieben Menschen, als Dankeschön...

Die Gutschein-Card ist ein gefragtes Geschenk. Damit kann sich die- oder derjenige einen Herzenswunsch erfüllen. Für große Wünsche lassen sich die Gutscheine auch sammeln. Erhältlich im Wert von 10,- oder 20,- Euro.

Hier können Sie die Seligenstädter Gutschein-Card kaufen:  
Metzgerei Fecher  
Stadtapotheke  
Tourist-Info der Stadt Seligenstadt  
Vita-Apotheke, Klein-Welzheim  
Weinhaus Degen & Schönfeld, Froschhausen  
Wilhelm Link e.K. Haushaltswaren

Gutschein-Cards können nur bar bezahlt werden. Teilnehmende Geschäfte, bei denen die Gutschein-Cards eingelöst werden können, finden Sie unter [unser-seligenstadt.de](http://unser-seligenstadt.de).

**Gewerbeverein**  
Seligenstadt von 1894 e.V.

Die nächste Ausgabe  
Ihres Stadtmagazins

**UNSER  
SELIGENSTADT**

erscheint am  
22. November 2021

Anzeigenschluss ist am  
10. November 2021, 11 Uhr.

Information und Beratung

**RACKMEDIA**

Tel. 06182/8203570

[unser-seligenstadt@rackmedia.eu](mailto:unser-seligenstadt@rackmedia.eu)

## UNSER SELIGENSTADT

### Impressum

**Herausgeber:**  
Gewerbeverein Seligenstadt  
von 1894 e. V.



**Redaktion und Produktion:**  
Rudolf Georg Rack V.i.S.d.P.

**Anzeigen:** Marie Rack

**Titelfoto:** Holger Laue

**Gesamtherstellung:**  
RACKMEDIA, Verlagshaus Seligenstadt  
Römerstraße 1, 63500 Seligenstadt, Tel. 06182/8203570  
[www.rackmedia.eu](http://www.rackmedia.eu); Email:  
[unser-seligenstadt@rackmedia.eu](mailto:unser-seligenstadt@rackmedia.eu)



**Erscheinungsweise:** grundsätzlich  
Mitte Mai und Mitte November



**Auflage:**  
3500 Exemplare

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Soweit für von RACKMEDIA gestaltete Texte, Fotos und Anzeigen Urheberrecht besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.



**Print  
wirkt  
!**

**Werbung in UNSER SELIGENSTADT  
ist unübersehbar.**

**Am besten testen.**



Wir sind Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Immobilien in Ihrer Region. Immobilien sind nicht nur Wohnobjekte. Es sind Geschichten, die bereits geschrieben wurden und noch geschrieben werden. Deshalb arbeiten wir mit Herz und Verstand und möchten für Sie Begleiter, Dienstleister und Ansprechpartner zugleich sein.

Denn Ihre eigene Geschichte schreiben Sie jetzt!

### **Wir setzen Ihre Wünsche um!**

- kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie
- erfolgreicher Verkauf
- sichere Vermietung


Wir begleiten Sie professionell bei Verkauf oder Vermietung Ihrer Immobilie! Durch unsere Erfahrung auf dem Immobilienmarkt sind Sie und Ihre Immobilie bei uns in besten Händen.




## **Verkauf • Vermietung • Vertrauen**

**Lebherz Immobilien Seligenstadt**  
Bahnhofstraße 1  
63500 Seligenstadt  
Telefon: 06182 8415409  
info@lebherz-immobilien.de

**Lebherz Immobilien Offenbach**  
Aschaffener Str. 44  
63073 Offenbach  
Telefon: 069 83009780  
offenbach@lebherz-immobilien.de

 **LebherzImmobilien**

 **@lebherzimmobilien**

Sparkasse

Genießen  
ist einfach.



[sks-direkt.de/filialfinder](https://sks-direkt.de/filialfinder)

Wenn der Finanzpartner des Vertrauens zur Nachbarschaft gehört. Sie erreichen uns ganz schnell in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse  
Langen-Seligenstadt