

TIPPS | TRENDS | LIFESTYLE

UNSER SELIGENSTADT

Nr. 24 | WINTER 2020/21

handle loyal...

Solidarität
zeigen

kauf lokal...

Löwer

grün
erleben



5-MAL IN DEINER NÄHE

* **BIO-NORDMANNTANNE,**
1,50–2,20 M
VERKAUF BEREITS AB
DEM 27. NOVEMBER

BIO-AKTIONS-
BAUM NUR

19,99*

BIO- WEIHNACHTS- BÄUME!

DAFÜR GIBT'S 4 GUTE GRÜNDE:

Bio-Weihnachtsbäume von Löwer sind **1.** frei von Biozid, Pestizid und Kunstdünger. Haben **2.** Top-Qualität und sind frisch geschlagen und sind **3.** direkt aus dem Spessart!
4. Spenden wir für jeden verkauften Weihnachtsbaum einen Setzling für den Seligenstädter Stadtwald. Frohes Fest.

WIR SPENDEN
1 SETZLING FÜR
JEDEN VERKAUFTEN
BIO-WEIHNACHTS-
BAUM



**SICHERHEIT
GEHT VOR!**



Schütze dich und andere mit einem **Mund-Nasen-Schutz.**



Bitte nimm pro Person **immer** einen Einkaufswagen.



Desinfektionsmittel steht im Eingangsbereich bereit.



Bitte zahle **kontaktlos**, Barzahlung ist ebenso möglich.

📍 **SELIGENSTADT**

» **A3 Abfahrt Seligenstadt**

Martin Löwer | Dudenhöfer Strasse 60

Tel. 06182 / 290861 | seligenstadt@gaertnerei-loewer.de

Mo.–Sa. 09:00–18:30 Uhr | So. geschlossen

WEITERE LÖWER-GÄRTNEREIEN:

HANAU » Gewerbegebiet HU-Nord

GOLDBACH » Direkt an der A3, AB-Ost

MÖMLINGEN » Direkt an der B426

ROSSDORF » Direkt an der B38

FOLGE UNS AUF:  

www.gaertnerei-loewer.de



12



13



31



42

INHALT

- 5** Editorial
- 6** Bahnhofsareal bald up to date
Umgestaltung beginnt im Frühjahr '21
- 8/10** Aktuell und gut zu wissen
- 12** Shoppen in Seligenstadt,
die mit Abstand bessere Wahl
- 13** Tipps für eine gesunde Weihnachtszeit
- 16** Ran an den Herd: Wir kochen gern!
- 18** Corona-Weihnachtsfeier
ohne Flirts und Knutschen
- 20** Maronen - alles über Kastanien
- 21** Die Festtage genießen - Einkaufstipps
- 22** Weihnachtspost nimmt in
Corona-Zeiten zu
- 23** Kein Corona-Effekt bei Immobilien?
- 24** Modernes Wohnen -
ein Spiegel unserer Zeit
- 28** Weihnachtliche Gewürze
für Körper und Seele
- 29** So machen Sie Ihr Auto winterfest
- 30** Umfrage: Erste Fahrt im Auto
bleibt in Erinnerung
- 31** Heiratspläne? Trauen Sie sich im
romantischen Städtchen
- 33** Das neue Jahrzehnt beginnt jetzt!
- 35** Alternative zur klassischen Führung:
Seligenstadt-App
- 36** „Einhardstadt“ jetzt auf Ortsschildern
- 38** Dieses Obst liebt unser Körper
- 39** Empfehlungen für Ihren Wochenmarkt
- 40** Mit kleinen Tricks in den Tag starten
- 41** Wissenswertes für Ihre Gesundheit
- 42** Starke Abwehrkräfte
mit der richtigen Ernährung
- 43/44** Neue Bücher in der Lese-Ecke
- 45** Gutschein-Card ein voller Erfolg
- 46** So lindern Sie Ihr Fernweh
- 47** Mitmachen! Unser Gewinnspiel



**Mein Plan:
Mehr Zeit für die Familie.
Meine Strategie:
MeinVermögen.
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Mit dem persönlich-digitalen Anlage-Assistenten MeinVermögen finden Sie die Geldanlage, die zu Ihnen passt. Professionell betreut durch unsere Experten.



 **Vereinigte Volksbank
Maingau VVB**

Niederlassung der Frankfurter Volksbank eG

Dr.-Hermann-Neubauer-Ring 38-40, 63500 Seligenstadt
Telefon 069 2172-11000



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Sie haben das Magazin „Unser Seligenstadt“ zur Hand genommen und sich damit eine gute Unterhaltung und wichtige Informationen rund um Seligenstadt gesichert.

Bekanntlich müssen wir in Seligenstadt, wie andersorts auch, aus gutem Grund auf liebgeordnete Veranstaltungen verzichten. Dazu zählen auch Highlights zum Jahresende wie der Adventsmarkt mit Budenzauber, die Waldweihnacht, der Hobbykünstlermarkt - um nur einige zu nennen. Nichtsdestotrotz ist unsere Stadt schön und einladend.

Wir haben die Hoffnung, dass eine verbesserte Pandemie-Situation in der Adventszeit und darüber hinaus der Gastronomie und Hotellerie wieder Türen öffnet und der Einzelhandel weiter für seine Kundenschaft da sein kann. Bis dahin bleiben uns die Angebote „to go“ und „für Zuhause“, bei denen sich die hiesige Geschäftswelt überaus innovativ zeigt. Danke! Unsere Einflussmöglichkeit liegt im umsichtigen und rücksichtsvollen Verhalten und darin, konsequent lokal zu denken und zu handeln. Darum bitten wir Sie! Wir von Seiten des Gewerbevereins und der Stadt Seligenstadt setzen verstärkt auf eine weihnachtliche, heimelige Ausstrahlung unserer Stadt. Sicherlich in einem Jahr wie diesem, so wichtig wie lange nicht! Mit diesem Ziel hat der Gewerbeverein erstmals eine Tannenbaum-Aktion als Ergänzung zur bewährten Primel- und Callunen-Initiative gestartet. Die Stadt wiederum stellt dem Gewerbeverein zusätzliches Geld

zur Verfügung, unter anderem das, was sonst für die Waldweihnacht und als Zuschuss für den Hochzeit-Festtag ausgegeben worden wäre. Damit erhält der Adventskranz auf dem Freihofplatz eine neue, schöne Dekoration und die Bahnhofstraße neue Lichterketten. Wir bedanken uns an dieser Stelle sehr herzlich bei den Hauseigentümern und Gewerbetreibenden der Bahnhofstraße, da Sie vor fünf Jahren auf eigene Kosten für eine Beleuchtung gesorgt haben.

Die Investition hat sich bewährt. Durch die einladenden Lichter hat die Straße an Attraktivität und an Aufmerksamkeit gewonnen. Besonders Gäste von Außerhalb haben sie vermehrt als das wahrgenommen, was sie ist: eine Einkaufsmeile mit vielen besonderen Geschäften und Dienstleistern. Daher setzen der Gewerbeverein und die Stadt Seligenstadt das fort. Die von uns neu angeschafften Lichterketten erstrahlen zusammen mit den Giebeln der Altstadt-Häuser, mit dem Adventskranz auf dem Freihofplatz, mit dem Weihnachtsbaum auf dem Marktplatz und mit den vielen liebevoll gestalteten Fenstern sowie den Fassaden der Privathäuser und Geschäfte geben unserer Stadt eine besondere Atmosphäre.

Liebe Leserinnen und Leser, lassen Sie sich von Seligenstadt bezaubern!

Wir laden sie dazu ein, bei uns Abstand vom Alltag zu gewinnen!

Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit und trotz aller Widrigkeiten eine angenehme Zeit!



Dr. Daniell Bastian
Bürgermeister
der Stadt
Seligenstadt

Herzlichst

Wolfgang Reuter
Erster Vorsitzender
des Gewerbevereins
Seligenstadt
von 1894 e.V.

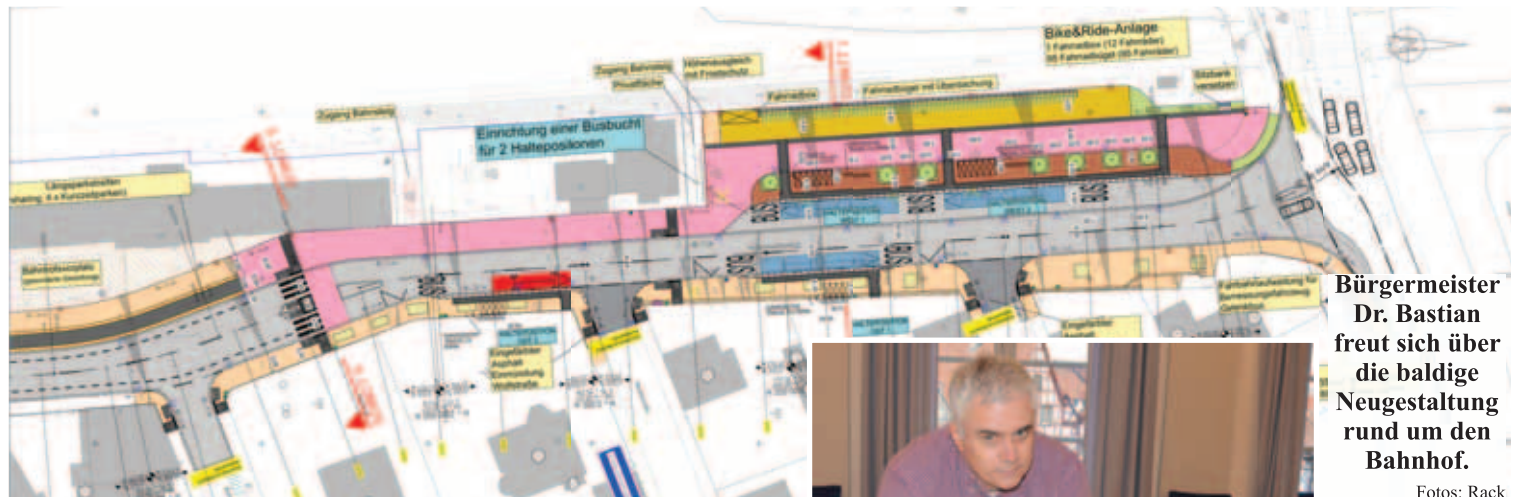


www.unser-seligenstadt.de

DIE SELIGENSTÄDTER SEITE

HAUTNAH & AKTUELL - MACHEN SIE MIT UND SEIEN SIE DABEI!





Fortsetzung:

Der Ausbau berücksichtigt ausreichende Stellplätze für Autos, wie aufgrund der Bedarfsermittlung von 2018 „angeordnet“, inklusive Behindertenparkstände und eine seit vielen Jahren geforderten WC-Anlage. Die Versorgungsstationen für Gas und Strom, gegenüber des Einmündungsbereichs der Würzburger Straße, müssen im Zuge des Ausbaus versetzt werden. Die Gelegenheit nutzend werden sie technisch auf den neusten Stand gebracht, so dass diese Stationen in der Größe deutlich kleiner ausfallen können als der Bestand.

Die vorderen Stellplätze der P & R-Anlage sind zur Versorgung von vier Elektrofahrzeugen („e-Parking“) vorgesehen. Bei Bedarf und entsprechender Nachfrage können auch zusätzliche Parkplätze auf dem P & R-Parkplatz mit einer Ladestation ausgestattet werden.

Auf Wunsch der Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach (KVG) wurde eine Buswendeanlage mit einer Warteposition im Süden des Bahnhofsbereichs eingerichtet. Dafür waren umfangreiche Abstimmungsverhandlungen mit der Deut-

schen Bahn AG als Grundstückseigentümer erforderlich, die entsprechende lange Bearbeitungszeiten in Anspruch genommen haben.

Bei der Erstellung der Pläne wurde dem Wunsch der Stadtverordneten folgend versucht, den alten Baumbestand in der Eisenbahnstraße bestmöglich zu schützen. Auf der östlichen Seite zwischen Frankfurter Straße und Bahnhofstraße können alle Bäume komplett erhalten werden, lediglich ein jüngerer Baum soll an einen neuen Standort versetzt werden. Im Abschnitt Würzburger Straße bis Rektor-Weil-Straße ist es jedoch notwendig, die mittlerweile durch Alter und Stürme in Mitleidenschaft gezogenen Bäume auf der westlichen Seite zu fällen. Durch den Umbau der alten Trafo- und Gasstation mit der Trassenführung der alten und neuen Versorgungsleitungen sowie den Bau eines benötigten Gehweges kann in diesem Bereich der Baumbestand nicht erhalten werden, ohne die gesamte Planung aufzugeben. „Wir müssen uns entscheiden! Entweder bauen wir im Sinne der guten Erschließung und Barrierefreiheit einen neuen,



Bürgermeister Dr. Bastian freut sich über die baldige Neugestaltung rund um den Bahnhof.

Fotos: Rack

ergänzt Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.

Ein Gehweg muss aus verkehrstechnischen Vorgaben für eine Schulweg- und Fußgängerführung an dieser Stelle ausgebaut werden, da hier die

modernen Gehweg an dieser Stelle und pflanzen neue Bäume an anderer Stelle nach, oder wir haben die alten Bäume am bisherigen Standort stehen und keine Chance für einen durchgängigen Gehweg, da der Bau direkt entlang der Bäume eine relevante Beschädigung des Wurzelwerkes nach sich zieht“, nimmt Erster Stadtrat Michael Gerheim zur aktuellen Diskussion und zu Protesten für die Erhaltung des Baumbestandes Stellung. „Wir wissen um unsere Verantwortung an dieser Stelle und werden mehr Bäume und Grün in diesem Bereich schaffen als aktuell vorhanden. Die Erhaltung von wenigen Bäumen darf aber nicht zum politischen Selbstzweck werden und andere Interessen völlig überlagern“;

Hauptzufahrt zu der neuen P+R-Anlage und zur Buswendeanlage verlaufen wird.

Vor der Baumfällung fand bereits eine Begutachtung statt, ob dort ein Quartierpotential für baumbewohnende Tierarten vorhanden ist. Insgesamt müssen 12 Bäume gefällt werden, wobei rund 40 neue Bäume im gesamten Bereich der Eisenbahnstraße als Ersatzpflanzungen gesetzt werden.

Zurzeit wird der Zuschussantrag für dieses Projekt zur Verkehrsinfrastrukturförderung von Hessen Mobil Straßen- und Verkehrsmanagement in Darmstadt geprüft. Gespanntes Warten im Rathaus, denn sobald der Zuschussbescheid vorliegt, kann der erhoffte Umbau in Angriff genommen werden.

Wir freuen uns auf Sie!

salon + *haas*

salonhaas@gmx.de · Aschaffenburg Str. 49 · Telefon 0 61 82 / 31 33

„Lieblingsort“
und besonderes Ziel
einer Main-Radtour

Seligenstadt ist in der aktuellen Ausgabe des Reise- und Kulturmagazins „Merian Frankfurt & Rhein-Main“ prominent platziert. Merian-Redakteurin Tinka Dippel hat 15 „Lieblingsorte“ aufgeführt und sieht an achter Stelle Seligenstadt. Die ersten sechs befinden sich direkt in Frankfurt. Damit aber nicht genug, unternimmt Autorin Inka Schmeling eine Tour auf



dem MainRadweg und porträtiert dabei die sehenswerte Station Seligenstadt, verbunden mit Einkehr- und Anschautipps.

„Der Kontakt zur Redaktion kam auf der Urlaubsmesse CMT in Stuttgart über Monika Weber der SeligenStadtMarketing GmbH zustande. Wir sind sehr dankbar für diese Werbung und hoffen, dass unsere Stadt auf großes Interesse stößt“, berichtet Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. Die Merian Ausgabe 11/2020 ist im Zeitschriftenhandel für 9,90 Euro erhältlich.

Adventskalender:
Mehr als 600 Preise
zu gewinnen

Der Lions-Clubs Seligenstadt erinnert daran, dass sein Adventskalender bis zum 30. November 2020 verkauft wird. Das Stück kostet sechs Euro. Er ist in Geschäften, bei Apotheken und Ärzten, bei Edeka in Seligenstadt und Rewe in Hainburg erhältlich. Zusätzlich werden die Mitglieder des Lions-Clubs im November Verkaufsaktionen bei den Tegut-Märkten und bei der Gärtnerei Löwer starten. Tausende Kalender waren bereits vorbestellt. Jeder, der sich die Chance auf einen der über 600 Preise sichern will und zugleich etwas Gutes tun möchte, ist eingeladen zuzugreifen. Die Gewinnzahlen werden im Advent durch die Tagespresse und per Aushang bei der Stadt bekannt gegeben. Im vergangenen Jahr wurde mit einem Erlös von weit über 20.000 Euro für soziale Zwecke wieder ein großer Erfolg erzielt, melden die Seligenstädter Lions und sind zuversichtlich, auch 2020 an diesen Erfolg anknüpfen zu können.

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien inspiriert.

Kleid 25,99

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Filiale hier in **Seligenstadt, Bahnhofstr. 3.**

27. NOVEMBER 2020
ANGEBOTE ZUM STRAHLEN!

WWW.ERNSTINGS-FAMILY.COM

Mit Seligenstadt
durch die Jahreszeiten

Seligenstadt ist zu jeder Jahreszeit schön, wissen besonders die regelmäßigen Käufer des Tischkalenders „Seligenstadt im Panorama“. Dieser ist mit dem praktischen und zeitlosen Acrylaufsteller für das Jahr 2021 ab sofort in der Tourist-Info für 9 Euro erhältlich.



Die jahreszeitlichen Aufnahmen auf den herausnehmbaren Karten stammen vom Profi-Fotografen und Seligenstädter Kulturpreisträger Mathias Neubauer. „Der Kalender ist für viele Menschen ein Muss und hat wie bei mir seinen festen Platz. Ich verschanke ihn auch gerne und lege Ihnen das ebenfalls ans Herz, zumal es in diesem Jahr keinen Wandkalender geben wird“, wirbt Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.



Wir sind für Sie da!

- ♥ Persönlich zu den Geschäftszeiten Mo-Fr von 10 bis 18 und Samstags von 9 bis 14.
- ♥ An den Adventssamstagen von 9 bis 18.
- ♥ Darüber hinaus auch gerne zu einem „privat shopping“ außerhalb der Geschäftszeiten
- ♥ Über unseren webshop auf www.link-seligenstadt.de
- ♥ Telefonisch zu den Öffnungszeiten unter 06182/3301
- ♥ Per whatsapp unter 061823301
- ♥ Per mail an verkauf@link-seligenstadt.de



**STARKER FACHHANDEL.
VON HERZEN GERN.**



GESCHENKE MIT HERZ-KLOPF-GARANTIE.

STARKER FACHHANDEL. VON HERZEN GERN.

„Nur das, was man gern macht, macht man auch gut“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Für uns als Fachhändler gilt das ganz besonders. Wir sind Ihr Wunscherfüller und machen Ihren Einkauf zu einem Erlebnis – mit Herzblut, Leidenschaft und Lebensfreude! Beratung wird bei uns großgeschrieben. Als Ideengeber bieten wir Ihnen Inspiration für alles, was Ihr Leben schöner, einfacher

und komfortabler macht. Unser Geschäft vor Ort ist ein Raum der Begegnung. Deshalb verstehen

wir uns auch als Gastgeber. Wir sind auf kurzen Wegen persönlich für Sie erreichbar und setzen uns

für die Vielfalt in unserer Stadt ein.

Tradition und Zeitgeist stellen für uns keinen Wi-

derspruch dar. Entscheidend für uns ist, wann und wie Sie einkaufen möchten. Unsere Produkte können Sie deshalb bei uns sowohl online als auch vor Ort im Geschäft erwerben.

Wir finden: So viel Leistung und Leidenschaft haben durchaus das Prädikat „stark“ verdient. Und deshalb sind wir auch ein wenig stolz darauf, sagen zu können: Starker Fachhandel. Von Herzen gern.



Freihofstraße 1, 63500 Seligenstadt, Tel: 06182/3301

1000 und mehr Sternstunden

Für die Adventszeit hat sich die Pfarrei St. Marien etwas Besonderes ausgedacht. So gibt es diesmal 1000 und mehr Sternstunden ... Dazu wurde für jeden Adventssonntag eine Überraschungstüte entwickelt. Sie enthält ein Gebet, eine Geschichte, etwas Kreatives und einen Impuls für Erwachsene. 1000 Sternstunden deshalb, weil es über 1000 Überraschungstüten sind, die viele fleißige Hände zusammengestellt haben. Ab dem ersten Advent liegen diese Überraschungen sichtbar im Eingangsbereich der beiden Kirchen St. Marien und St. Margareta aus und warten darauf, mitgenommen zu werden. Die Ideen dazu haben Ste-

phanie Bauer-Neeb, Margot Fuchs-Plattner, Rita Kleinhenz, Rosemarie Kloos, Alessa Länder mit Gemeindefereferentin Gabi Laist-Kerber entwickelt. Sternstunden sind ja bekanntlich etwas Wunderbares, im Corona-Advent kann man sie besonders gut gebrauchen. Deshalb wurde gleich noch ein Sternstundenabend konzipiert, der am Samstag, 12. Dezember, von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Kirche coronatauglich stattfinden wird. An dem Abend werden Texte und Bilder genutzt, mit denen man ins Staunen kommen kann. Überraschung inklusive! Eine Anmeldung ist bis zum 6. Dezember erwünscht.



Fastnacht wie man sie kennt, wird es 2021 leider nicht geben

Für alle, die sich schon in Gedankenspielen mit Fastnacht während der Pandemie auseinandergesetzt haben, wird das keine große Überraschung mehr sein. So auch nicht für die Vereinsvertreter der fastnachtsaktiven Vereine. So wird es keine Saal-Sitzung oder andere ähnliche Veranstaltungen unter der Rubrik „Saalfastnacht“ geben. Auch wird der Rosenmontagszug und natürlich auch der Kinderfastnachtszug nicht durchgeführt werden können, teilt der Heimatbund mit. „Während der Corona-Pandemie mit Abstandsregeln und Hygienevorschriften sind solche großen Veranstaltungen einfach nicht möglich“, so die einhellige Meinung in der Runde. Nicht nur die fehlende Planungssicherheit, sondern auch die Sorge um die Gesundheit der Aktiven und der Besucher veranlassen den Heimatbund als Dachorganisation und seine angeschlossenen Vereine „schweren Herzens“ zu diesem Schritt.

Komplett absagen können die Verantwortlichen die Fastnacht freilich nicht. Der Rosenmontag steht im Kalender, wie Weihnachten und Neujahr und wird auch wie diese Feste ebenfalls stattfinden. Lediglich die Planungen größerer Veranstaltungen, wie Sitzungen und Umzüge werden zurückgefahren. Wie man anders kreativ mit Fastnacht in der Pandemie umgehen kann, wie Fastnacht „in einem alternativen Format“ dargeboten werden kann, besonnen und gesundheits-sicher, darüber machen sich die Teilnehmer noch ihre Gedanken – auch in gemeinsamer Runde. Die Vereinsvertreter bleiben in Kontakt!

Nur ein ganz klein bisschen freuen können sich möglicherweise die Tollitäten der 2020er Kampagne, Prinz Michael I. und Prinzessin Tatjana. Da auch die eigentlich am 11.11. vorgesehene Verabschiedung um ein Jahr verschoben werden musste, bleiben sie kurzerhand weiter im Amt.

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

Sie wollen eine Immobilie
VERKAUFEN oder VERMIETEN?

Wir suchen Häuser & Wohnungen
 Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne! Seit 1973 sind wir erfolgreich tätig. Nutzen Sie unsere langjährige Erfahrung.

Wir verkaufen Ihre Immobilie zum besten Preis

GM-FINANZ-Immobilien
 ☎ 0 61 82 - 99 33 88 oder 01 71 - 6 92 81 95
 Mail: gm@gm-finanz-immobilien.de



65. Jubiläum Juwelier Ruppel

65 Jahre sind es her, als der junge, gerade ausgelernte Uhrmacher Hermann Ruppel am 29. November 1955 sein Fachgeschäft in der Einhardstraße 10 gründete. Was zu dieser Zeit in den ersten drei Monaten nach der Firmengründung in recht beengten Verhältnissen im Wohnzimmer der Familie begann, stellt seitdem einen soliden Familienbetrieb in der zweiten Generation dar. Norbert Ruppel, der Sohn des verstorbenen Firmengründers Hermann Ruppel und seiner Frau Ilse, führt das Fachgeschäft seit 1994 mit seiner Frau Regine. Heute liegt der Schwerpunkt im umfangreichen Schmuckbereich und im Altgold-Ankauf, mit dem sich die Familie Ruppel in der weiten Region einen überaus guten Namen gemacht hat. Der Name Ruppel steht nach wie vor für hochwertige Zeitmesser von elegant, sportlich bis edel von Jaques Lemans. Außergewöhnlich ist die Kollektion an Damenuhren von Jacques Lemans, farblich passend zum topmodischen Herbstoutfit.

Edelstahlschmuck für Allergiker ist voll im Trend, aber auch Silberschmuck für höchste Ansprüche, vor allem ausgefallene Schmuckstücke, die kreativ in Silber gefasst sind. Die Firma Ruppel ist weithin bekannt für Diamanten in Brillantschliff, gefasst in echtem Gold oder Weißgold.



Die weithin einzigartig große Auswahl im Bernstein- und Perlenschmuck rundet das breite Sortiment ab.

Kleiner Blick zurück: In den Anfangsjahren arbeitete Firmengründer Hermann Ruppel zusätzlich als versierter Uhrmacher in Frankfurt und absolvierte seine Meisterprüfung mit beachtlichem Erfolg.

Yvette Ries
YVETTE RIES

Sein Fachgeschäft expandierte kontinuierlich und so entschloss sich Hermann Ruppel

Große Freude bei Familie Ruppel: Regine Ruppel, Juwelier und Inhaber Norbert Ruppel und Mitarbeiterin Silvia Machate (von rechts) freuen sich über das 65-jährige Geschäftsjubiläum.

Fotos: Rack



Vorteilhafte Einkaufspreise werden direkt an die Kundschaft weiter gegeben.

Optimistisch, modern und leistungsfähig geht die Familie Ruppel einer guten Zukunft entgegen, daran arbeitet auch die langjährige Mitarbeiterin Silvia Machate mit. Dankbar ist man der großen, weil sehr zufriedenen Stammkundschaft, welche der Firma Ruppel in den zurückliegenden 65 Jahren und auch künftig trotz Wartezeiten und Hygienekonzept die Treue hält.

im Jahre 1968, dem Altbau in der Einhardstraße 10 ein neues Firmengebäude anzu-

Shoppern in Seligenstadt

die mit
Abstand
bessere
Wahl

Wann haben Sie das letzte Mal im Internet Jemanden getroffen, der Sie berät und somit den Umtausch erspart, der Sie ausprobieren, anprobieren oder nur probieren lässt, der Sie auf eine zündende Geschenkidee bringt, der Ihnen mit anschaulicher Erklärung eine komplizierte Gebrauchsanweisung erspart, der mit seinem Namen für seine Produkte steht, der verlässlich auf seriöse Erzeuger, auf Fairtrade und Regionalität achtet, der Sie persönlich anspricht oder mit Namen kennt? Und das Ganze ohne Datenschutzerklärung, ohne Bezahldienstleister und ohne, dass Sie mit erstaunlich maßgeschneiderter Werbung zugespammt werden? Spätestens dann stellen Sie fest, dass Sie nur geklickt und gewischt, anstatt mit Leidenschaft und allen Sinnen geshoppert haben. Dass Sie nicht die empfohlenen 10.000 Schritte gegangen, sondern auf dem Sofa sitzen geblieben sind. Dass Sie nicht die frischen Waren des Wochenmarktes gerochen und nicht die Advertsbeleuchtung genossen haben.

Wie wäre es mit Kuchen anstatt Cookies? Kommen sie nach Seligenstadt, gönnen Sie sich in dieser einladenden Stadt mit den vielen Einzelhändlern, Dienstleistern und Gastronomen ein ganzheitliches

Einkaufserlebnis. Parken Sie ihr Auto in wenigen Gehminuten zur Altstadt für 2 Euro/ 24 Stunden auf einem der zwei großen Parkdecks. Wenn Sie elektrisch kommen, können Sie ihr E-Auto dort und Ihr E-Bike im Rathaus Innenhof laden. In Seligenstadt können Sie und Ihr Fahrzeug zeitgleich Energie tanken. Wenn Sie beim offline Kaufen weiter online sein wollen, finden Sie in Seligenstadt vielerorts freies WLAN.

Lieben Sie Kaffee, Kakao oder Tee? Für jeden ist etwas im Angebot! Mit Blick auf die Altstadt, auf die Basilika, auf den Main oder einfach nur auf den Menschen gegenüber.

Interessieren Sie Heißgetränke nicht die Bohne? Dann können Sie bei einem Glaabsbier Craft-tanken. Die Seligenstädter Traditionsbrauerei ist mehrfach preisgekrönt, zuletzt auf dem World Beer Award 2020.

Sie sind an ein paar Prozenten mehr interessiert? Dann ist das Angebot an Whisky, Gin, Likören und anderen Spirituosen etwas für Sie - die passende Zigarre gibt es auch! Einkehren nach dem Shoppen? Der krönende Abschluss - was hoffentlich bald wieder möglich wird und bleibt. Geplant ist, so es die Situation zulässt, dass die Seligenstädter

Gastronomie in diesem Jahr erstmals ganzjährig draußen bewirtet. Sie können dann gut bedacht und beheizt auf dekorierten Plätzen,

Straßen, Terrassen sowie in lauschigen Höfen und Biergärten Seligenstadt auch in den Wintermonaten bewusst genießen.

Mehr als 100 Top Adressen

Zu den bestehenden Seligenstadt-Broschüren wie etwa dem Hotel- oder Restaurant-Verzeichnis reiht sich eine weitere ein: „Shopping in Seligenstadt“. Der aktuelle Einkaufswegweiser listet die rund 100 Einzelhandelsgeschäfte in der Innenstadt auf, also zwischen den beiden Parkdecks Altstadt und Kloster und dem Bahnhof. Er liegt an den üblichen Auslegestellen (Tourist-Info, Bürgeramt, Stadtbücherei, Nachbarschaftshaus sowie der Fähre) und in vielen Einzelhandelsgeschäften zum kostenfreien Mitnehmen aus. Sie ist online einseh- und herunterladbar unter www.seligenstadt.de/einkaufswegweiser. „Die Broschüre ergänzt das Portfolio um einen wichtigen Baustein, der unsere Innenstadt so lebendig macht: den Einzelhandel. Es ist mir wichtig, unsere Händler mit Services wie diesem zu unterstützen“, erklärt Wirtschaftsförderin Tanja Frisch, die die Broschüre initiiert hat.

Zur besseren Orientierung sind die Geschäfte nach Gebieten zugeordnet: Aschaffener Straße, Bahnhofstraße, Frankfurter Straße, Freihofplatz, Gründerviertel, Marktplatz und Steinheimer Straße. Auf der Übersichtskarte sind diese Bereiche farblich markiert.

Tabellarisch erhalten Interessierte Informationen zum Sortiment, zu den Öffnungszeiten und zum Internetauftritt des jeweiligen Einzelhändlers. „Die Geschäfte in unserer Innenstadt haben einen großen Anteil daran, dass Seligenstadt ein so beliebtes Ausflugsziel ist. Unser Einkaufswegweiser hilft Touristen, Neubürgern und Besuchern in Kauflaune beim entspannten Bummel durch unsere Innenstadt“, informiert Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. Die Broschüre „Shopping in Seligenstadt“ wird regelmäßig in überarbeiteter Auflage erscheinen, wie gehabt für gelistete Geschäfte kostenfrei.





Alle Jahre wieder?
In diesem Jahr
nicht ganz...



Trotz Corona:
Tipps
für eine
gesunde
Weihnachtszeit

Ob die besinnliche Weihnachtszeit im trauten Freundes- und Familienkreis in diesem Jahr wird wie sonst, bleibt abzuwarten. Denn sicher hängt es stark von der Corona-Situation ab, wie wir mit unseren Liebsten die Feiertage begehen können. Doch warum Trübsal bla-

sen? Nutzen wir doch genau die Chance, die Weihnachts-Feierlichkeiten mal ein bisschen anders anzugehen. Denn der Stress, den sich viele Menschen jedes Jahr mit Jubel, Trubel und vor allem guten Essen machen, ist nicht nur der Stimmung abträglich. Sondern

auch der Gesundheit. Das Weihnachtsfest steht eigentlich für Besinnlichkeit und Miteinander. Die Realität sieht jedoch oft anders aus: Stressige Suche nach Geschenken, Kampf in der Küche mit opulenten Feiertagsmenüs und zu guter Letzt: Familienbesuche mit allen Freuden

und Schrecken. In diesem Jahr wird die Corona-Situation allerdings für einige Traditionsbrüche sorgen. Mit den Tipps Ihres Magazins UNSER SELIGENSTADT gelingt ein schönes und vor allem gesundes Weihnachtsfest!

Fortsetzung auf Seite 14.

IHR **FOTOGRAF** IN SELIGENSTADT



team@ehrmann-fotografie.de
www.ehrmann-fotografie.de



Seligenstadt · Bahnhofstraße 4
Tel. 06182 27007



Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Der gemeinsam aufgestellte Adventskranz auf dem beschaulichen Freihofplatz stimmt auf die besinnliche Zeit ein.

Fotos: Rack

Alle Jahre wieder? In diesem Jahr nicht ganz...

Fortsetzung von Seite 13:

Alles in Maßen

An einem dürfte auch Corona wenig ändern: Die Weihnachtszeit ist oft durch ein „zu viel“ geprägt. Nicht zuletzt bei den kulinarischen Verlockungen. Eigentlich geht es in der Adventszeit aber um „Innehalten“. Es geht darum, bewusste Pausen einzulegen. Eine gute Idee ist das auch beim Weihnachtsmenü und einem Übermaß an Keksen. Doch zugegeben, das ist schwierig!

Weihnachts-Trubel meiden

Was wäre der Advent ohne Weihnachtsmarkt? In diesem Jahr ist Eigeninitiative gefragt, wenn es darum geht, sich in Weihnachtsstimmung zu versetzen! Schöne Musik, der Geruch von selbstgebackenen Plätzchen und eine stimmungsvolle Beleuchtung sorgen auch zuhause für Adventsfeeling. Und das ganz ohne eiskalte Füße und schneefende Glühwein-Freunde.

In diesem Jahr empfiehlt es sich übrigens ganz besonders, die Geschenkesuche und die Weihnachtsessen-Einkäufe beizeiten zu erledigen, wenn noch weniger Andrang herrscht. Das alles lässt sich

in Seligenstadt ganz ohne Stress und mit viel Freude erledigen.

Feiern im engsten Familienkreis

Große Familienfeiern zu Weihnachten sind in diesem Jahr wohl nicht möglich. Auch mit Verreisen wird es schwierig. Am besten sollte man schon jetzt entsprechend planen und die gegenseitigen Familienbesuche möglichst begrenzen. Oder zeitlich um 5 bis 10 Tage entzerren, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Falls jemand aus der Familie wegen Corona an den Feiertagen allein sein sollte, kann man sich virtuell zum Festessen oder zum Geschenkeauspacken treffen.

Raus an die frische Luft

Für Kinder ist Weihnachten manchmal so aufregend, dass die Vorfreude ihnen auf den Magen schlägt. Austoben im Freien und beim Baumschmücken oder Backen zu helfen kann schon reichen, um der Energie eine Richtung zu geben. Auch den Großen tut es gut, während der Festtage nicht nur drinnen zu sein. Eine schöne neue Weihnachtstradition könnte also eine Nachmittagswanderung mit der Familie werden. Die tut auch dem Immunsystem gut.

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



ELEKTROINSTALLATIONEN
PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN
WÄRMEPUMPEN-ANLAGEN
EVU-INSTALLATION
ELEKTRO-GERÄT-KUNDENSERVICE

DAMBRUCH
GMBH

Frankfurter Str. 11
63500 Seligenstadt
Tel: 06182-3620 Fax: 1752
info@elektro-dambruch.de
www.elektro-dambruch.de

SeligenStadtMarketing

Wir machen die Mitte stark

Gewerbeverein
Seligenstadt von 1894 e.V.

LÄNGERE
ÖFFNUNGSZEITEN
AN DEN
ADVENTSSAMSTAGEN
BIS 18.00 UHR!

KAUFEN SIE
LOKAL - NICHT
INTERNATIONAL!

UNTERSTÜTZEN SIE DEN EINZELHANDEL!
MIT FREUDE, ABSTAND & HYGIENEREGELN!

WWW.UNSER-SELIGENSTADT.DE

Ran an den Herd

In Corona-Zeiten haben bereits viele Menschen das selbst Kochen lieben gelernt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Kochen ist gesund, macht Spaß und schont den Geldbeutel. Hier 6 tolle Tipps für Einsteiger.

Tipp 1: die Ausstattung. Ein gutes Schälmesser, ein Schneidmesser und -brett gehören dazu, ebenso ein großer und kleiner Kochtopf jeweils mit Deckel sowie eine ordentliche Pfanne. Nützlich sind zudem ein Holzlöffel, ein Pfannenwender, ein Schneebesen, ein großes Sieb und eine Küchenwaage.

Tipp 2: die Vorräte. Basis-Gewürze sind Salz, Zucker, Pfeffer, Paprika (scharf und mild), Zimt, Muskat, Kümmel, Currypulver und getrocknete Kräuter. Bei vielen Gerichten benötigen Sie Zwiebeln und Knoblauch, manchmal frischen Ingwer. Zum Braten dient ein gutes Pflanzenöl, für Salatdressings zudem Essig und Senf. Nützlich sind Tomaten in der Dose, Brühe

im Glas, Nudeln, Reis und Hülsenfrüchte. Zur Grundausstattung gehören auch Eier, Milch und Butter.

Tipp 3: die Gerichte. Wer wenig oder keine Erfahrung hat, sollte nicht gleich mit einem Drei-Gang-Menü erste Erfahrungen sammeln. Die Einteilung der Rezepte in „einfach“, „mittel“ und „schwer“ gibt Hinweise. Und: Halten Sie sich an die Anleitung, improvisieren können Sie später.

Die Schwarte einer Schwäbisch-Hällischen Schulter sorgt für eine perfekte Kruste.

Tipp 4: die Vorbereitung. Lesen Sie sich das Rezept vorher bis zum Ende durch und erstellen Sie einen Einkaufszettel für das Benötigte. Dabei ist es sinnvoll, gleich für mehrere Gerichte zu planen. Aus Pellkartoffeln lassen sich am Folgetag beispielsweise prima Bratkartoffeln machen; Bratenreste ergeben eine köstliche Pastasauce.

Tipp 5: die Zubereitung. Lassen Sie sich Zeit. Damit Sie während des



Kochens nicht in Stress geraten, schneiden Sie vorher Zwiebeln, Knoblauch usw. klein und stellen Sie die Gewürze und andere Zutaten bereit. Sich Zeit lassen gilt auch für die Hitze: Schalten Sie die Temperatur beim Anbraten zuerst auf eine niedrige Stufe, erhöhen können Sie diese immer noch. Dann verbrennt Ihnen beispielsweise Knoblauch nicht.

Tipp 6: der Genuss. Ein schön gedeckter Tisch erhöht den Essensgenuss. Und lassen Sie sich Zeit fürs Genießen. Als Faustregel gilt: Die Zubereitung sollte nicht länger gedauert haben als das Essen selbst. Ein Teller, der Appetit macht: Echt

Hällischer Krustenbraten, in Scheiben geschnitten.

Tolle Rezepte mit den ausgezeichneten Erzeugnissen der Hohenloher Bauern (www.shop.besh.de) finden Sie übrigens auf unseren Webseiten www.besh.de sowie www.haellisch.eu.

Wie wäre es beispielsweise mit einem Echt Hällischen Krustenbraten?

Keine Sorge, die Zubereitung ist kinderleicht. Hier finden Sie das Rezept: <https://haellisch.eu/genuss/rezepte/haellischer-krustenbraten/>

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

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



bœuf de Hohenlohe



Schwäbisch-Hällisches
Qualitätsschweinefleisch g.g.A.



Hohenloher Lamm

So erreichen Sie uns

Seligenstadt am Löffeltrinkerplatz

Aschaffener Str. 31 • 63500 Seligenstadt a. M.

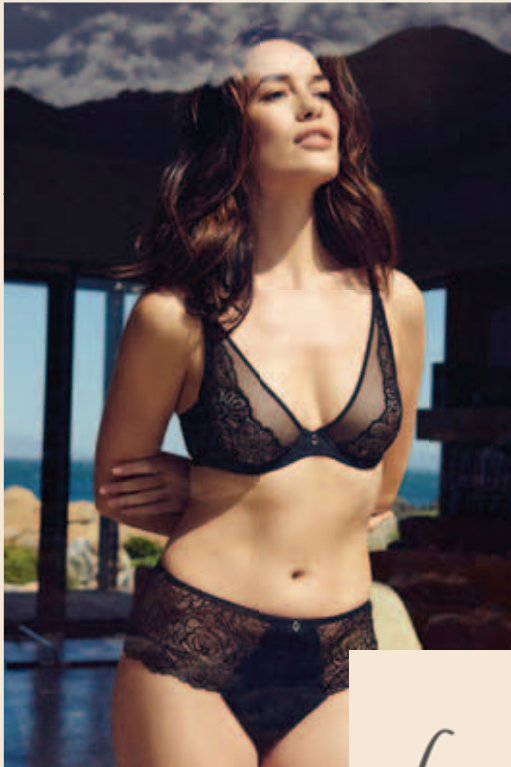
Mainflingen tegut... Markt

Erwin-Grimm-Ring 1 • 63533 Mainhausen

- Seit 1874 -

Metzgerei Fecher
Feinkost & Partyservice





Astrid Koechling
Kleine Rathausgasse 3
Seligenstadt
Telefon 0 61 82 / 2 08 01

Schon das passende Weihnachtsgeschenk



Besuchen Sie uns
auch auf
Instagram:
Lingerie_Seligenstadt



Ich bin für Sie da:
Di - Fr 10 - 13 / 14.30 - 18 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr



**SCHUH
HAUS**

Franz

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

www.schuh-franz.de

Corona-Weihnachtsfeier ohne Flirts und Knutschen

Weihnachten kommt auch dieses Jahr – mit oder ohne Corona. Aus diesem Grund stellt sich für viele Vereine und Betriebe die Frage, wie die Weihnachtsfeier Corona-konform stattfinden kann. Denn es ist nicht leicht eine Firmenfeier zu veranstalten, welche die Sicherheits- und Hygienemaßnahmen beinhaltet. Hier gibt es Ideen für die Weihnachtsfeier. So können Sie Ihre Firmenfeier veranstalten, ohne die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen zu gefährden.



Im Freien mit Essen und Musik

Prinzipiell eignen sich Feiern im Freien besonders gut, da eine Ansteckung durch Aerosole im Außenbereich unwahrscheinlicher ist. Egal, ob auf dem Parkplatz, auf der Wiese vor dem Vereins- oder Unternehmensgebäude, im Freien auf gemieteten öffentlichen Plätzen sorgen Sie mit Musik für eine weihnachtliche Stimmung und schenken Sie Glühwein und Kinderpunsch für Ihre Kollegen aus. Stellen Sie kulinarische Genüsse bereit. Falls es nicht verbotswidrig ist, eignen sich Feuerkörbe oder ein Lagerfeuer. Hierfür können Sie Stockbrot vorbereiten. Um sich vor schlechtem Wetter ab-

zusichern, eignet sich ein Faltpavillon ohne Wände. Daneben können Sie auch einen mobilen Weihnachtsmarkt buchen.

Unterhaltsame Stadtführung

Stadtführungen sind nicht nur eine gute Möglichkeit deine Stadt besser kennen zu lernen, sondern kommen auch für eine Corona-Weihnachtsfeier infrage. Hier ergeben sich die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Informiere dich, welche Führungen deine Stadt anbietet und wäge deine Optionen ab.

Rätseltour, Rally oder Schnitzeljagd

Ihr seid ein aufgewecktes, junges Team und mögt Abenteuer? Dann eignet sich beispielsweise eine spannende Rätseltour, eine Team-Rallye oder eine Schnitzeljagd quer durch die Stadt. Hierfür gibt es verschiedene Anbieter, welche individuelle Spielregeln vorgeben. Für diese Events wird nur ein Tablet oder Handy benötigt und schon kann das Spiel beginnen: Begebt euch auf ein Abenteuer und entdeckt eure Stadt von einer ganz neuen Seite, indem ihr spannende Rätsel löst.

Die Vorteile dieser Events liegen auf der Hand: wetterunabhängig, fördern Teamgeist, machen Spaß zeigen interessante Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Je nach Anbieter gibt es flexible Zeiten, da auch Pausen möglich sind, keine Öffnungszeiten, eine festgelegte Spielzeit.

Rodeln

Lust auf ein Rodelvergnügen? Du kannst diese Idee in Betracht ziehen, wenn sich eine Rodelbahn in der Nähe deiner Stadt befindet. Der Spaß ist hier garantiert: Amateure mit einem Holzschlitten können bereits eine Geschwindigkeit bis zu 50 km/h erreichen. Auf einer Rodel-Tour ist der Mindestabstand definitiv gewahrt, was einen großen Vorteil bietet. Der Nachteil: Diese Idee ist abhängig vom Wetter und der Gegend.

Sommer-Event

Keine der bereits aufgeführten Ideen scheint für Ihre Unternehmen sinnvoll? Scheint das Risiko für Ihre Kollegen zu groß? Beschäftigt die Firma eine zu große Zahl an MitarbeiterInnen - ist der Verein zu groß? Eventuell sollten Sie die Weihnachtsfeier in solchen Fällen absagen. Aber: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Anstatt eine Weihnachtsfeier zu veranstalten, können Sie ein Sommer-Event für 2021 planen. Auf diese Weise halten Sie sich mehr Möglichkeiten für Events im

Außenbereich offen. Erklären Sie Ihren MitarbeiterInnen, warum das Risiko zu groß ist.

Anschließend können Sie sie mit dem bevorstehenden Sommer-Event überraschen.

Corona-Maßnahmen

Während deiner Planung sollten Sie darauf achten, dass die Corona-Maßnahmen eingehalten und die Mitarbeiter ausreichend über die Hygienebestimmungen informiert werden.

Es gilt die AHA-Formel

Abstand halten (etwa 1,5 Meter), Hygieneregeln beachten (Hände ausreichend lange waschen), Alltagsmaske tragen (insbesondere in geschlossenen Räumen).

Neben den Maßnahmen sollten Sie Teilnehmer, welche zur Risikogruppe gehören, separat einplanen – gefährdete Personen sollten nicht an der Gruppenfeier teilnehmen. Erstellen Sie eine anonyme Umfrage, damit Sie wissen, wie viele TeilnehmerInnen sich selbst in die Risikogruppe einstufen.

Im Anschluss kann man diesen Personen einen Präsentkorb zukommen lassen, um ihnen eine Freude zu machen.

Fröhliche Weihnachten!

Beratung bei Erbschaft- und Schenkungssteuer, Jahresabschlüsse, Einkommenssteuer!

Steuerberatungsgesellschaft
Wilzbach - tri.con GmbH

Zentrale Seligenstadt, Aschaffenburg Str. 2
Im Obergeschoss, 63500 Seligenstadt

Telefon:
06182/ 84 999 60

E-Mail und Web:
info@steuerberatung-wilzbach.de
www.steuerberatung-wilzbach.de

wilzbach
tri.con

Vinothek Capri La Bella Napoli hat in der Bahnhofstraße 14 neu eröffnet!

Genuss und Leidenschaft mit Herz



Jtalienisches Dolce Vita lässt sich bei Carolina und Franco in der Bahnhofstraße 14 vortrefflich genießen. In mehr als achtwöchiger 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 3,50!

Kenner freuen sich auf original italienischer Espresso, Kaffee, Cappuccino und erlesene Destila-

te. Biere gibt es frisch gezapft und auch das berühmte Moretti aus der Flasche, sowie Erfrischungs- und Mix-Getränke.

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“, „Italiana“, „Bresloa Gran Gioiosa“, „Gran Mix Frutti de Mare“ und „Panino alle Frarco“ 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 061 82-3400.



Fotos: Rack



VINOTHEK-CAPRI

La bella Napoli
Location per Eventi

Bahnhofstraße 14 · 63500 Seligenstadt · Tel. 061 82 - 3400 · info@vinothek-capri.de

Maronen – alles über Kastanien

„Heiße Maronen“ sind eine beliebte Herbst- und Winterknabbererei. Sie eignen sich auch als Beilage zu Wildgerichten. Die Esskastanien sind eine der ältesten Nutzpflanzen. Sie stammen ursprünglich aus der Schwarzmeerregion. Hierzulande wachsen sie nur in warmen Gegenden wie zum Beispiel am Bodensee, in den badi-schen Weinbaugebieten oder der Pfalz, ansonsten vor allem in der Mittelmeerregion.

Die Esskastanie unterscheidet sich stark von der Rosskastanie, die vor allem bei Kindern als Bastelmaterial beliebt ist. Es gibt drei Arten: die kleine Esskastanie mit einem weniger feinen Aroma, die größeren und aromatischen Maronen sowie die Dauer-maronen. „Beim Kauf achten Verbraucher am besten auf eine glatte, glänzende Schale und darauf, dass sich die Maronen schwer anfühlen“, erklärt Dr. Annette Neubert, Ernährungswissenschaftlerin. Dauer-maronen lassen sich nach dem Kauf an einem kühlen, trockenen Ort zwei bis drei Monate lagern. Andere Maronen



sind möglichst rasch nach dem Einkauf zuzubereiten. Sie keimen sonst und verlieren an Geschmack.

EDEKA Beck's
Ein Teil von Seligenstadt
Strohhäuser Str. 94 • 63306 Seligenstadt • Tel.: 06922 91000

Wünscht Ihnen
frohe Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr

Besuchen Sie uns auch auf unter EDEKA Beck's

TOTO LOTTO ANNAHMESTELLE

Maronen genießen – so geht es

Harte Schale – wertvoller Kern: Botanisch gesehen gehören die Esskastanien zu den Nüssen. Das gelbweißliche Maronenfleisch ist wie bei Nüssen von einer Samenhaut und einer holzig ledrigen Schale umgeben. Der innere Kern der Marone enthält neben Stärke und Ballaststoffen viele Mineralstoffe, vor allem Kalium. „Aufgrund des hohen Stärkegehaltes wurden die Maronen früher oft zu Mehl gemahlen und zu Brot verarbeitet“, erklärt Dr. Annette Neubert.

Das enthaltene Kalium trägt dazu bei, den Blutdruck aufrechtzuerhalten. Zudem ist es für die Übertragung von Nerven- und Muskelreizen wichtig. Außerdem ist die Esskastanie eine Vitamin-C-Quelle und unterstützt so unser Immunsystem, dient als Zellschutz und sorgt für ein straffes Bindegewebe. Maronen enthalten auch Vitamin B1 und B6. Beide Vitamine sind am Energiestoffwechsel beteiligt. Um an das wertvolle Innere

der Maronen zu gelangen, ist etwas Geschick erforderlich: Zunächst wird die Schale der Esskastanien kreuzweise eingeritzt. Anschließend kommen sie etwa 15 bis 20 Minuten in kochendes Salzwasser oder werden im 170 Grad heißen Backofen etwa 15 bis 20 Minuten geröstet, bis die Schale platzt. Die Schale lässt sich nun mit den Fingern lösen und die Samenhaut vorsichtig mit einem Messer entfernen. Dazu dürfen die Esskastanien nicht abgeschreckt werden, sondern sind so heiß wie möglich zu schälen und zu häuten.

Beim Abkühlen haften Schale und Haut sonst wieder fester an der Frucht. Ihre Süße entfalten Maronen erst durch das Kochen oder Rösten. Als Beilage schmecken sie gut zu Wildfleischgerichten. Karamellisiert bieten sie eine zusätzliche süße Geschmacksnote: Dazu 50 Gramm Zucker in einem Topf bei niedriger Hitze leicht braun werden lassen, dann 500 Gramm Esskastanien dazugeben, kurz anrösten und zum Schluss mit 100 ml Orangensaft abschmecken.



Wenn Sie schon jetzt beim Metzger Ihres Vertrauens vorbestellen, können Sie die Festtage unbeschwert genießen

Die Festtage genießen

Jeder weiß es, der 24. Dezember und die Festtage sind ein ganz besonderes Datum, das zudem „alle Jahre wieder“ zur gleichen Zeit stattfindet. Doch für viele, die in der Vorweihnachtszeit beruflich oder privat einen vollen Terminkalender haben, kommt Weihnachten trotzdem immer wieder sehr plötzlich.

Gemeinsam genießen

Gerade für den Heiligen Abend und für die Feiertage legen immer mehr Familien Wert darauf, zuhause zusammenzukommen. Schließlich ist es hier besonders gemütlich und vertraut – vor allem, wenn man sich um einen großen Tisch versammelt. Damit diese Tage nicht für diejenigen besonders anstrengend werden, die für das Essen verantwortlich sind, empfiehlt es sich, die besonderen Spezialitäten für die Festgesellschaft schon jetzt vorzubestellen.

Beste Qualität aus der Region

Nur wer das Besondere schätzt, bekommt Besonderes: So funktioniert die gesunde Wirtschaft. Seien Sie deshalb anspruchsvoll! Immer mehr Menschen achten gerade bei

Lebensmitteln auf Herkunft und Qualität. Das geht nicht nur den Verbrauchern so; auch die Erzeuger, die Verkäufer und alle, die Lebensmittel lieben, wissen: In diesem sensiblen Bereich sind ein großes Maß an Sicherheit und Verlässlichkeit absolut notwendig.

Kurze und transparente Wege zwischen Landwirten, Metzgereien und Verbrauchern lassen ein neues Miteinander entstehen.

Kauf vor Ort

In unserem ländlichen Raum prägen Regionalität und Verantwortung das Angebot von Landwirten, Dorfläden und Direktvermarktern. Auch unsere Metzger vor Ort engagieren sich, um den Lebensmitteln einen besonderen Stellenwert zu verleihen: „Mittel für unser Leben“. Regionales Einkaufen schafft regionale Kauf- und Wirtschaftskraft und stärkt unsere Heimat. Der Gewinn für die Familie, unsere Region und die Gesundheit sollte es uns wert sein.

Ob Sie an Heilig Abend Wienerle oder Bratwürste essen, die Bratenküche lieben oder Wild oder Lamm eingeplant haben: Bei der Top-Qualität der Metzger vor Ort können Sie aus dem Vollen schöpfen!

Diess

METZGEREI

„Die leckerste Gans der Stadt...“

Knusprige Gänse, fix und fertig, auch mit Klößen und Rotkraut. Frisch, saftig und sooo lecker!



Wie freuen uns auf Sie!

Offnungszeiten:
Mo-Fr 07.00 - 18.30 · Sa 07.00 - 13.00 Uhr

Bahnhofstraße 46 · 63500 Seligenstadt
Telefon: 06182 3304

www.metzgerei-diess.de

Weihnachtskarten sind dieses Jahr bei Jung und Alt besonders beliebt. Jeder Zweite plant die Weihnachtspost fest ein. Für viele gehört dies zur Tradition. Fast ein Fünftel der Befragten sagt jedoch, sie haben sich in diesem Jahr – aufgrund der Kontakteinschränkungen durch die Corona-Pandemie – bewusst entschieden, Weihnachtsgrüße zu versenden oder mehr Karten als in den Vorjahren zu schreiben. Mit 27 Prozent sind es vor allem die Jüngeren zwischen 18 und 29 Jahren, die die Weihnachtspost als Reaktion auf die Pandemie planen.

Das sind Ergebnisse einer Online-Befragung des Marktforschungsinstituts Innofact unter 1.000 Verbrauchern.

Erhöhte Nachfrage nach Weihnachtskarten

Die Mehrheit schreibt Weihnachtskarten, weil sie gern einen persönlichen Gruß versenden und sich



nimmt in Corona-Zeiten zu

auch selbst über einen solchen freuen. 36 Prozent der Umfrageteilnehmer nutzen die Weihnachtspost, um auch Freunden und Verwandten zu schreiben, mit denen sie länger nicht im Kontakt waren. „Wir haben bereits in den vergangenen Jahren eine erhöhte Nachfrage nach Weihnachtskarten verzeichnen können“, sagt Georg

Treugut, Marketing-Manager bei Vistaprint Deutschland. „Der persönliche Gruß zu Weihnachten liegt im Trend.“

Individuelle Karten sind gefragt

Dazu passt es auch, dass sich ein Drittel der Befragten und vor allem die Jüngeren über eine persönliche,

gestaltete Weihnachtskarte freuen. Bei den Motiven stehen bei 31 Prozent der Befragten die Klassiker wie Weihnachtsbaum und Sterne hoch im Kurs.

Winterliche Landschaften sind vor allem bei den 50- bis 69-Jährigen gefragt. Auch Karten mit Fotos, zum Beispiel von der Familie, sind beliebt. Zudem darf es zu Weihnachten festlich sein – Gold und Silber sind häufig gewählte Farben. Beim Format sind sich die Teilnehmer der Vistaprint-Umfrage einig: Sie bevorzugen das klassische Format von 10 x 15 cm und die Klappkarte. „Bei

der Gestaltung der Weihnachtskarte sollte man nicht die Papierauswahl unterschätzen“, rät der Experte Treugut. „Die Qualität hat bei Druckprodukten eine große Bedeutung und drückt eine besondere Wertigkeit aus. Zum Beispiel benötigen Klappkarten ein stabiles Papier, damit man sie leicht aufstellen und lange bewundern kann.“

ALTE LEIPZIGER

HALLESCHER

Unsere Versicherungen und Finanzdienstleistungen sind »ausgezeichnet«!

Stiftung Warentest
Finanztest

SEHR GUT (0,8)

GIGA.Dent
(dentZE.100
+ dentZB.100
+ dentPRO.80)
Im Test:
249 Zahnzusatztarife
Ausgabe 06/2020
www.test.de

EXZELLENT

INSTITUT für Vorsorge und Finanzierung

Moderne flexible Rente - **AL_RENTE^{flex}**

ALTE LEIPZIGER
Lebensversicherung a.G.

AUSGEZEICHNET

M&M RATING
Berufsunfähigkeit
Gesamt-Rating

ALTE LEIPZIGER
Lebensversicherung a.G.

Stand: 05/2020 | ID: 0 20008 | www.m-m-rating.de

HORCHEN & HORCHEN

MONEY

FAIRSTER
SCHADEN-
REGULIERER

Hausrat, Wohngebäude
Kundenurteil: sehr gut
(Bestnoten mehrfach vergeben)
Ausgabe 03/2020

Versicherungen • Kapitalanlagen • Finanzierungen

Versicherungsbüro H. P. Friedrich GmbH

Bahnhofstraße 40 · 63500 Seligenstadt
 ☎ 06182 - 895940 📠 06182 - 8959477 ✉ info@vb-friedrich.de 🌐 www.versicherungsbuero-friedrich.de

Geschäftszeiten: Mo. - Do. 09:00 - 12:30 Uhr u. 14:30 - 18:00 Uhr
Fr. 09:00 - 14:00 Uhr



Kein Corona-Effekt bei Immobilien?

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

Wie sehen Sie die Entwicklung seit dem Frühjahr?

Die durch die Corona-Krise ausgelöste, wohl größte Rezession der Weltwirtschaft der letzten Jahrzehnte perlt an deutschen Wohnimmobilien bisher offenbar komplett ab. Eine Erhöhung der Leitzinsen durch die EZB ist aufgrund der konjunkturellen Lage nicht zu erwarten. Damit bleibt der Kapitalanlagendruck grundsätzlich weiterhin hoch, womit ein deutlicher Rückgang der Immobilienpreise generell und insbesondere an bevorzugten Standorten eher unwahrscheinlich ist.

Wie gefährlich ist die Corona-Krise für den Immobilienmarkt insgesamt?

Die Corona Pandemie ist zum einen eine Nachfragekrise, weil viele Haushalte mit geringeren Einnahmen auskommen müssen und zum anderen ein Unsicherheitsschock, da wir uns alle aus

unserem gewohnten Leben herausgerissen fühlen. Die höhere Unsicherheit dürfte die Nachfrage nach vor allem Wohnimmobilien tendenziell sogar eher begünstigen.

Der Konsumrückgang wirkt dagegen wohl eher negativ. Es wird darauf ankommen, mit welcher Intensität beide Faktoren tatsächlich einwirken.

Erwarten Sie nachhaltige Veränderungen des Immobilienmarkts aufgrund der Corona-Pandemie?

Die Pandemie betrifft wirklich alle Menschen. Das unterscheidet diesen Schock von z.B. der Finanzkrise. Wie stark dies Verschiebungen in der Immobiliennachfrage verursacht, hängt davon ab, wie lange die Unsicherheitsphase und Folgewellen noch anhalten.



Wenn Banken in ihrer Kreditvergabe vorsichtiger werden müssen oder wenn einzelne größere Insolvenzen erfolgen, wirkt sich das sicher auch auf den Immobiliemarkt aus.

Konsumverhalten und Arbeitsweisen werden stärker digitalisiert. Positive Erfahrung mit Home-Office, online-shopping, verringerten Geschäftsreisen etc. haben sicherlich langfristige Rückwirkungen auch auf Immobilien.

Die eigene Immobilie ist nicht nur als Wohnraum beliebt, sondern auch die beliebteste Altersvorsorge der Deutschen. Wie gut eignet sie sich tatsächlich als Altersvorsorge?

Immobilien eignen sich generell auch deshalb gut für die Alters-

vorsorge, weil die Verschuldungsnotwendigkeit stärker zur Ersparnisbildung motiviert als ein abstraktes Kapitalmarktprodukt.

Wir können Immobilien emotional aufladen, was zum Sparen motiviert, auch können ggf. Eigenleistungen die Rendite positiv beeinflussen.

Immobilien haben jedoch durchaus auch nachteilige Aspekte: das Anlagevolumen ist regelmäßig eher hoch, die Immobilie ist, wie die Bezeichnung schon sagt, ortsgebunden und kann auch nicht einfach an den Lebenslauf angepasst werden. Die gesicherten Werte dann aber zu gegebener Zeit „flüssig“ zu machen - und das im Gegensatz zu sonstigen Kapitalanlagen in der Regel steuerfrei - um die Alterziele flexibel umsetzen zu können, ist immer möglich und sicher langfristig betrachtet, wie sich gerade auch in der aktuellen Marktsituation zeigt, eine sehr lukrative Option.

albero
Ihr Immobilienpartner

Schnellbewertung direkt online:
www.albero-immobilien.de

Weil wir hier zu Hause sind.
vermieten – verkaufen – bewerten – verwalten

CEPI ivd

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?

Was verstehen Sie persönlich unter Modernes-Wohnen?

Der Gang durch ein beliebiges 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 mo-

deren Möbeln im Wohnzimmer passt?

Wichtigste Regel für Modernes Wohnen: Sie bestimmen!

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. Moder-



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. Es gibt kleine Küchenzeilen in Single-Haushalten und große Wohnküchen in Familienhäusern, es gibt professionell eingerichtete Küchen auf dem neuesten Stand und spartanisch ausgestattete Küchen mit wenig mehr als einer Kaffeemaschine.

Modernes Wohnen ist vor allem flexibel – auch in Mietwohnungen. Mieter haben zwar weniger Möglichkeiten bei der Gestaltung als Eigentümer, da sie keine baulichen Maßnahmen durchführen können und sich an die Mietordnung halten müssen. Aber die meisten Vermieter lassen ihren Mietern gestalterische Freiheiten und Möglichkeiten. Sie sollten sich aber vor aufwendigeren gestalterischen Unternehmungen informieren, um böse Überraschungen zu vermeiden.

nes-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.

Moderne Wohnungen - ein Spiegel unserer selbst

Unsere Wohnungen zeugen von unserer Individualität: Sobald wir

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

Info: www.gefi-bau.de 06182 - 929 133 info@gefi-bau.de

Neubauprojekt: Hans-Böckler-Straße 3-7, 63179 Obertshausen
 49 Wohnungen: 78 m² - 85 m² / Penthouse 124 m² - 128 m²

Gesellschaft für individuelles Bauen mbH Bahnhofstraße 40 63500 Seligenstadt

**GEFI
BAU**



PANETTONI D'AMARE



Seit 1953 backt der Turiner Mario zusammen mit seiner Familie Panettoni nach altem Rezept. Bereits 18 Jahre arbeitet die Pasticceria Racca aus Turin auch mit Barletta Feinkost & Vinothek zusammen.

Die Kombination und die exakte Balance zwischen den besten Mehlsorten, Eiern, Butter, Hefe, Zucker, hochwertigen Früchten und Haselnüssen aus Piemont schenken dem Racca Panettoni einen außergewöhnlichen Geschmack und einen authentischen Duft.

Traditionell wird Mitte Oktober damit begonnen die delikate Verarbeitung der Panettoni vorzubereiten, um ein optimales

Frischeerlebnis zur Weihnachtszeit zu gewährleisten. Die Qualität von Racca Panettoni wird nicht nur durch beste Rohstoffe erreicht, sondern auch durch große Aufmerksamkeit bei der Auflockerung und der Verwendung von Mutterteig im Wasserbad nach piemontesischer Art, die dem Product eine hohe Verdaulichkeit verleiht.

Sorgfältige Verarbeitung und mindestens 36 Stunden, die der Teig ruht, sind die Asse im Ärmel der handwerklichen Magie von Racca Panettoni.

Überzeugen Sie sich vom Geschmack und frischen Duft dieser Delikatesse bei Barletta Feinkost am Marktplatz.



Italien ganz in Ihrer Nähe

Genießen Sie bei uns die Vielfalt der mediterranen Küche mit einigen der besten Produkte Italiens. Wie die leckerste Panettone! Von "Pasticceria Racca" aus Turin



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

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



Wir gestalten individuell Ihre privaten oder Firmen Geschenke.



Marktplatz 7 - Seligenstadt
www.barlettavinothek.de



Frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!

Wir wünschen unseren Mitgliedern und Kunden, unseren Geschäftspartnern und Ihnen allen eine besinnliche und schöne Weihnachtszeit! Alles Gute, Gesundheit, Glück und Erfolg für das Jahr 2021. Vielen Dank für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Wir freuen uns darauf, auch im neuen Jahr für Sie da zu sein!

Ihre VOLKSBANK SELIGENSTADT

www.voba-seligenstadt.de VBS – VOLKSBANK SELIGENSTADT EG

Abschied vom Bargeld?

Die Digitalisierung macht Bargeld überflüssig. Immer häufiger bezahlen wir in beinahe allen Lebenslagen mit „Plastik“ und verzichten auf Münzen und Noten. Das Bargeld ist hierzulande sehr beliebt und wird nicht aussterben, aber die Tendenz zum bargeldlosen Zahlungsverkehr steigt stetig. Kreditkarten sind ein wichtiger und vorteilhafter Bestandteil dieser Entwicklung. Die Kreditkarte als Zahlungsmittel wird sich im Gegensatz zum Bargeld halten. Als Plastikkarte und vermehrt integriert in beispielsweise Mobiltelefonen wird sie uns noch lange begleiten. Die Kreditkarte bietet den Nutzern viele Vorteile. Abstandhalten wird leicht gemacht. – Besonders in der heutigen Corona-Zeit ist es von Vorteil, mit einer Handbewegung, ohne die Karte aus der Hand zu geben, kontaktlos zu bezahlen.

Vermehrt werden auch Kleinbeträge bis zu 50 Euro auf diese Weise beglichen. Weltweit kann man bargeldlos einkaufen und Leistungen konsumieren. Auch im Internet kann man bequem und sicher mit der Kreditkarte bezahlen. An vielen Bankautomaten im In- und Ausland kann Bargeld bezogen werden. Kreditkartenzahlungen werden nicht sofort dem Konto belastet. Die Umsätze werden gesammelt und können einmal pro Monat beglichen werden. Weil keine grossen Barbeträge mitgetragen werden, steigt die Sicherheit vor Bargeldverlust und Diebstahl. Die Bank gewährt den Nutzern einen kurzfristigen Kredit. Viele Unternehmen steigern die Attraktivität ihrer Kreditkarten mit einem interessanten Bonus-system.

Public Relations von uns sichern stets nachhaltige Erfolge!



PRINTMEDIEN - PR



KONZEPT - DESIGN



ROLLENDRUCK





STRATEGIE - MARKETING

MEDIENHAUS **RACK MEDIA** SELIGENSTADT

63500 Seligenstadt
Römerstraße 1





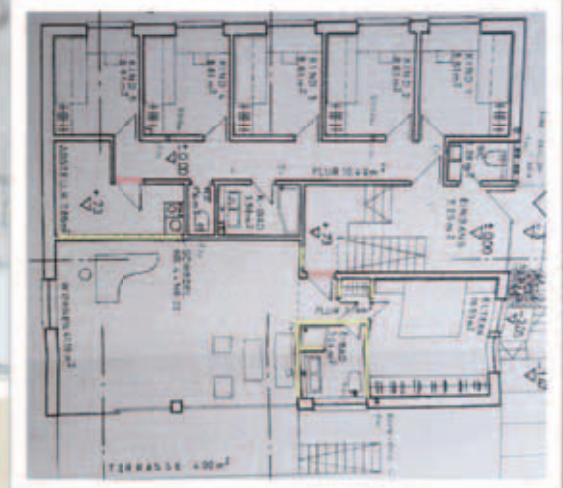
Tel. 0 61 82 / 8 20 35 70
mail@rackmedia.eu

Wir zeigen es Ihnen

Sie beabsichtigen den Erwerb einer Immobilie, eine Renovierung bzw. ein Umbau / eine Sanierung ihrer Bestandsimmobilie und fragen sich, ob **Ihre Ideen**, die Sie haben zu realisieren sind und wie sich das Ergebnis nach Ausführung darstellt?

Wir bieten Ihnen folgende Leistungen:

- 3D-Visualisierung Ihrer Ideen (im Dialog)
- Prüfung der Statik (im Bedarfsfall)
- Beratung für Materialien und Ausstattung
- Ausführung der benötigten Handwerksleistungen



Büro: 06182 / 7719 359
www: aj-manufaktur.de

Am Simmig 29
63500 Seligenstadt

Weihnachtliche Gewürze für Körper und Seele

Elisenlebkuchen und Zimtsterne, Anisplätzchen, Vanillekipferl und Christstollen - im Advent gönnen wir uns Gebäck mit edlen Gewürzen. Sie streicheln unsere Seele und wärmen von innen.



Der Liebling unter den Weihnachtsgewürzen ist Ceylon-Zimt. Sein feines Aroma zaubert ein Lächeln auf das Gesicht. Sein unvergleichlicher Duft erinnert an unsere Kindheit: Die Aufregung, als wir selber zum ersten Mal Teigrollen, Sterne, Herzen und Schaukelpferde ausstechen durften.

Unsere fleißigen Konditoren zaubern köstliche Zimtsterne und Lebkuchen, Anisplätzchen und Kokosmakronen, Butterspekulatius, Mandelsplitter und vieles mehr. Für alle, denen Zeit und Lust zum Backen fehlen. Oder deren Plätzchendosen von kleinen Naschkatzen vorzeitig geplündert wurden.

Der Duft von Zimt, Anis und Nelken verwöhnt und tröstet uns in der dunklen Jahreszeit, wenn es draußen ungemütlich und drinnen umso kuscheliger ist. Gönnen Sie sich eine gute Tasse heißen Tee oder Kaffee und Ihre Lieblingsplätzchen. Genießen Sie mit allen Sinnen und entspannen Sie sich mit jedem Bissen etwas mehr - so schmeckt der Advent. Doch Kräuter und Gewürze sind

nicht nur eine Wohltat für die Seele, sondern auch für unseren Körper. Das wussten schon die Mönche im Mittelalter. Daher bauten sie in ihren Klostergärten selber allerlei Heilkräuter an. Und zu Weihnachten nutzen sie die kostbaren Gewürze aus fernen Ländern, um den Festtag von Jesus Geburt zu ehren.

Vielfalt für den bunten Teller und die Kaffeetafel

Gehen Sie gelassen durch die Weihnachtszeit und verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit traditionellen Plätzchen aus besten Bio-Zutaten. Probieren Sie Klassiker und Neuheiten aus dem großen Sortiment Ihrer Backstube. Dort finden Sie alles, was Ihre Weihnachtsbäckerei für Sie

gebacken hat und unter „Kuchen“ eine riesige Auswahl an Köstlichkeiten für die Kaffeetafel: „Trockene“ und fruchtige Kuchen wie Stollen aller Art, Stollensterne, AdventsSchnitten oder Winterfrüchtkekuchen, feine Schnitten mit Mousse au Chocolat oder Käsesahne.

Ihre Bäckerei backt für Sie mit Zeit und Liebe, damit Sie mehr Zeit zum Genießen haben. Das haben Sie sich verdient - erst recht im Advent und zu Weihnachten.



Fotos: RM

Bäckerei Gaas **Café**

Verführerische Düfte aus unserer Weihnachtsbackstube
Kosten Sie unseren
Traditionellen Christstollen.
versüßen Sie Ihren Weihnachtstisch mit unseren
Weihnachtsgebäcktellern



Lassen Sie sich von unseren verschiedenen Stollenkreationen verführen
NEU in unserem Sortiment DINKELSTOLLEN Cranberry und Walnüssen
Marzipanstollen *mit einem saftigen Marzipankern
Aprikosen-Mandelstollen *schön kernig mit gehackten Mandeln
Der kleine Tarte-au-Chocolat-Stollen mit Walnüssen *unsere kleine Sünde



So machen Sie Ihr Auto winterfest

Schnee, Glatteis und Frost: Der Winter stellt jeden Autofahrer vor große Herausforderungen. Mit unserer Checkliste wird Ihr Auto garantiert fit für die kalte Jahreszeit.

Kühlerfrostschutz prüfen

Mindestens -25° Celsius sollte beim Frostschutz der Kühleranlage sichergestellt sein. An der Tankstelle oder in der Werkstatt lässt sich das mit einem kleinen Prüfgerät recht einfach kontrollieren. Zu geringer Kühler-Frostschutz kann im Extremfall zum Motorschaden führen.

Scheibenfrostschutz checken

Dem Scheibenwischwasser sollte geeigneter Winterreiniger hinzugefügt werden – dieser reinigt nicht nur die Scheiben, sondern sorgt auch dafür, dass Wasser, Pumpe und Spritzdüsen nicht einfrieren. Tipp: Nach dem abendlichen Auto-Abstellen die Wisch-/Waschanlage kurz laufen lassen, um scharfkantige Streumittel-Reste zu beseitigen. Andernfalls könnten diese am nächsten Morgen das Glas beschädigen, wenn sie mit Eiskratzer und Druck über die Scheibe geschoben werden.

Fenster reinigen

Gute Sicht ist gerade bei frostigem Schmuddelwetter wichtig. Beschlagene Scheiben werden durch Heizung, Gebläse und Klimaanlage wieder frei. Die trockene Luft hält auch die Dichtungen und Schläuche in Schuss.

Scheibenwischer kontrollieren

Alte Wischerblätter, die Schlieren auf der Scheibe hinterlassen, sollten gegen neue ausgetauscht werden. Über Nacht unter die Scheibenwischergummis Isolationsfolie legen, damit sie nicht anfrieren und beschädigt werden.

Türdichtungen pflegen

Damit Sie nicht vor zugefrorenen Türen stehen, können Tür- und Heckklappengummis mit speziellen Pflege-Mitteln behandelt werden zum Beispiel "Gummipfleger", alternativ auch Silikonöle. Nicht alle Türgummis benötigen solch eine spezielle Pflege. Von dem Gebrauch von Hirschtalg oder Vaseline wird abgeraten.

Türschlösser pflegen

Wer ein Universalspray oder ein anderes nicht harzendes Öl in die Türschlösser sprüht, kann darauf hoffen, dass diese nicht zufrieren. Ansonsten hilft ein Türschlossent-

eiser – sofern er nicht im Handschuhfach deponiert ist!

Beleuchtung einstellen

Auf die Beleuchtung muss in der dunklen Jahreszeit unbedingt Verlass sein. Daher sollten alle Leuchtmittel überprüft und notfalls in einer Werkstatt korrekt eingestellt werden. Hier erfahren Sie mehr zum Thema "Richtige Beleuchtung am Auto".

Autobatterie checken

Wenn die Batterie bereits bei Temperaturen über dem Gefrierpunkt den Anlasser nur noch müde durchdreht, dann sollte sie unbedingt geprüft und, falls nötig, rechtzeitig ersetzt werden.

Reifen wechseln

Unter 4 mm Profiltiefe sind Winterreifen, obwohl gesetzlich zulässig, für den Wintereinsatz nicht

mehr sicher. Der goldene Rand der 1-Euro-Münze ist exakt drei Millimeter breit, er sollte also nicht mehr sichtbar sein. Auch älter als zehn Jahre sollte kein Winterreifen sein. Falls erforderlich, sollten Reifen paarweise erneuert werden. Winterreifen sind situationsbedingt Pflicht, und zwar auf Matsch, Eis und Schnee. Wer sich nicht daran hält, riskiert ein Bußgeld.

**90 JAHRE SIND WIR
SCHON FÜR SIE DA...**
... und freuen uns auf die Nächsten

Vielen Dank für Ihre Treue.
In der Vergangenheit hat uns die Zusammenarbeit mit Ihnen immer viel Freude gemacht.
Auch in Zukunft sind wir gerne für Sie da.

Ihre Shell Station Stickssel
Offenbacher Landstr. 40
63500 Seligenstadt-Froschhausen



Umfrage: Erste Fahrt im Auto bleibt in Erinnerung

Manche Erlebnisse im Auto bleiben einfach unvergesslich. Vor allem Fahrten durch großartige Landschaften, Urlaubstrips oder ganz einfach die erste Fahrt im neuen Auto lassen Herzen höher schlagen. Für fast jede/n Fünften ist aber auch ein erotisches Abenteuer zwischen Lenkrad und heruntergelassener Rückenlehne in Erinnerung geblieben. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Umfrage von InnoFact zu den schönsten Automomenten unter 1.002 Autohalter*Innen. Demnach gehören für jede/n dritte/n Befragte/n auch gute Gespräche zu einer erfüllenden Fahrt; zwei Prozent haben Erinnerungen an einen Heiratsantrag im Auto.

Vergnügungsfahrten und gute Gespräche prägen Autoerinnerungen

So bewerten ganze 55 Prozent eine Fahrt durch eine schöne Landschaft als erhebensten Augenblick hinter dem Lenkrad. Fast ebenso viele (50 Prozent) haben eine Urlaubsreise in glücklicher Erinnerung. Auf Platz drei im Ranking der Top-Erleb-



Frauen mögen Autos, die „lieb gucken“.

nisse: Das gute Gefühl, das erste Mal im neuen Auto unterwegs zu sein – 39 Prozent schwelgen nach wie vor darin. Aber auch das Gefühl von Freiheit verbinden die deutschen Fahrer*Innen nach wie vor mit dem Auto: Für 38 Prozent gehört diese Erfahrung zu den schönsten Momenten auf vier Rädern. Konversation zwischen den



Fahrenden gehört laut Umfrage ebenfalls zu den zentralen Glücksmomenten. So bleiben 31 Prozent die guten Gespräche während der Fahrt im Kopf. Vor allem Frauen sind diese wichtig: 34 Prozent denken gerne daran zurück, aber nur 28 Prozent der Männer.

Sonnenuntergang schlägt Gaspedal

Ebenfalls hoch im Kurs ist eine Autofahrt in den Sonnenuntergang, die

ein Viertel als prägend im Gedächtnis behalten hat. Für fast ebenso viele (23 Prozent) war es das schönste Erlebnis einfach mal richtig Gas geben zu können und die Tachonadel somit an den rechten äußeren Rand der Skala zu bewegen.

Ein Fünftel schwelgt in Autoerotik-Erlebnissen

18 Prozent der Autohalter*Innen sind noch einen Schritt weitergegangen: Für sie gehört es zu den schönsten Automomenten, leidenschaftlich darin geknutscht zu haben. Auf das erotische Gaspedal haben mit 17 Prozent nur unwesentlich weniger gedrückt: Sie hatten sogar leidenschaftlichen Sex im Auto und zählen dieses Erlebnis, zu ihren

schönsten Automomenten. Weiterhin mit Glücksmomenten verbunden: Das Vorfahren mit dem neuen Auto bei Freunden und ein toller Abend im Autokino (jeweils 12 Prozent), die Fahrt im Hochzeitsauto (10 Prozent) und eine Fahrt per Anhalter (3 Prozent). Immerhin zwei Prozent, und damit jede/r Fünzigste, hat einen Heiratsantrag im Auto erhalten beziehungsweise gemacht.

Urlaubsreisen mit dem Auto zählen für 50 Prozent schon immer zu den schönsten Automomenten.



AUTOHAUS
NOVER

wir kümmern uns

PEUGEOT Servicevertragspartner
RENAULT Vertragswerkstatt

Aschaffenburg Str. 145 63500 Seligenstadt

Tel.: 06182-23821 Fax.: 06182-27807

M@il: info@autohaus-nover.de



Trauen Sie sich im romantischen Städtchen

Der Tag der Hochzeit beginnt für die meisten Paare bereits in den frühen Morgenstunden und endet tief in der Nacht. Mit Ankleiden, Trauung, Empfang, Essen und Feier gibt es rund um die Uhr etwas zu tun und zu organisieren. Bleibt da überhaupt genug Zeit für ein wenig Romantik? Und ob! Denn unabhängig davon, dass das Romantischste an einer Hochzeit ja wohl die Tatsache ist, dass zwei Menschen beschließen, den Rest ihres Lebens zusammen zu verbringen, gibt es kaum eine bessere Gelegenheit für romantische Momente oder Accessoires als eine Hochzeit. Das malerisch romantische Seligenstadt bietet in geradezu verschwenderischer Fülle Kulissen für besondere Fotoaufnahmen. Der Konventgarten, das Kloster, der Main oder die Altstadtgassen mit ihren Fachwerkhäusern - das glückliche Brautpaar hat die Wahl. Für die Dauer der Fotoaufnahmen kann die Hochzeitsgesellschaft auf vielerlei Weise unterhalten werden.



Ihre Gäste können eine professionelle Stadtführung durch Seligenstadt unternehmen oder die spezielle Hochzeitsführung „Gott sei Dank, sie haben sich!“ wahrnehmen. Ein geführter Rundgang durch das sehenswerte ehemalige Benediktinerkloster ist ebenso ein wundervoller Zeitvertreib wie das Schlendern am Mainufer oder durch den Konventgarten.

Kleine Hochzeitsgäste können sich dabei auf den Spielplätzen ein wenig austoben oder das berühmte Seligenstädter Eis schlecken. Seligenstadt bietet die gesamte Infrastruktur für einen unvergesslichen Hochzeitstag. Von einer Vielzahl an facettenreicher Gastronomie und Hotellerie über professionelle Fotografen, Dekorateure, Musiker, Floristen, Catering und Konditoren

sowie Fachgeschäfte für Hochzeitstische bis zu Vermietungsservice für Zelte, Kutschfahrten und Hochzeitstauben und vieles mehr. Seligenstadts Gastronomen und Geschäftsleute gehen gerne auf Ihre individuellen Wünsche ein. Termine finden in Corona-Zeiten nur nach vorheriger telefonischer Absprache und unter Einhaltung der bekannten Abstands- und Hygieneregeln statt (Mund- und Nasenschutzpflicht während des gesamten Aufenthaltes im Rathaus). Trauungen werden durchgeführt, allerdings bis auf weiteres nur mit maximal 10 Personen, inklusive Brautpaar und Standesbeamten. Das gilt für das Romanisches Haus genau wie für die Prälatur. Mund- und Nasenschutz ist für die Gäste verpflichtend, die Abstandsregeln sind einzuhalten. Bei beiden Trauzimmern liegen Namenslisten aus, die von allen Gästen auszufüllen sind. Im Moment kann eine gesangliche Untermauerung der Trauung leider nicht gestattet werden.



Klosterhof 2
63500
Seligenstadt
Tel: 06182 898360
www.klostercafe-
seligenstadt.de



EHEMALIGE
BENEDIKTINERABTEI
SELIGENSTADT



SPÜRBAR
WILLKOMMEN
im Hotel mit Herz.
Ein besonderes
Zuhause voller
Gastfreundschaft und
Komfort... *einfach
Wohlfühlen!*



Elyseestraße 45 | 63500 Seligenstadt
Tel: 06182 89070 | mail@hotel-elysee.de
www.hotel-elysee.de

Feiern Sie in traumhafter einzigartiger Kulisse von Einhard-Basilika, Klostergarten und Winterrefektorium Ihre Märchenhochzeit. Wir bieten kulinarische Köstlichkeiten und individuelle Dekorationen sowie Übernachtungsmöglichkeiten im eigenen Hotel. Gestalten Sie den schönsten Tag Ihres Lebens mit uns. Auch andere Anlässe begleiten wir gerne!



Mehr Sicherheit im Alltag

Sehen und gesehen werden – eine Frage der Sicherheit

Sehen und gesehen werden: Beides ist sehr wichtig für die Sicherheit beim Autofahren. Jeder dritte tödliche Unfall in Deutschland passiert in der Dämmerung oder bei Dunkelheit. Die Herbstzeit steht seit mehr als 60 Jahren für den traditionellen Licht-Test. Auch in diesem Jahr beteiligen sich die DEKRA Niederlassungen bundesweit an der kostenlosen Aktion. Sie bieten, ebenso wie die Meisterbetriebe der Kfz-Innungen und andere Partner, einen Gratis-Check der Beleuchtungseinrichtungen an.

Dabei werden acht Bestandteile der Fahrzeugbeleuchtung überprüft – vom Fern- und Abblendlicht über Nebelschlussleuchte und Warn-

blinkanlage bis zu den Bremsleuchten.

„Jetzt im Herbst und im Winter findet ein großer Teil des Straßenverkehrs in der Dämmerung oder im Dunkeln statt, gerade bei den Berufspendlern. Da ist es eine grundlegende Frage der Sicherheit, ob die Beleuchtung einwandfrei funktioniert, ob ich also gut sehen kann und für andere gut zu sehen bin“, so Guido Kutschera, Vorsitzender der Geschäftsführung der DEKRA Automobil GmbH. „Und wir sehen regelmäßig an den Mängeln bei der Hauptuntersuchung, dass in diesem Bereich noch viel Luft nach oben ist.“

Mehr als ein Viertel aller Pkw, die



in Deutschland zur Hauptuntersuchung kommen, haben Mängel an lichttechnischen Einrichtungen. Der Anteil hat 2019 gegenüber 2018 wieder zugenommen. „Das zeigt, wie wichtig es nach wie vor ist, die Fahrzeughalter für das Pro-

blem zu sensibilisieren. Deshalb unterstützt DEKRA die Aktion ‚Licht-Test‘ auch in diesem Jahr bundesweit und flächendeckend“, so Kutschera. „Nicht umsonst stehen wir seit mehr als 90 Jahren für Sicherheit.“

Herbstlaub und Schnee: Wer muss Bürgersteige freihalten?

Der Herbst hat Einzug gehalten, der Winter naht: Das Laub fällt zu Boden. Sollte es „winterlich“ werden, folgt Schnee. Was im Sonnenschein schön aussieht, kann schnell zur Gefahr werden. Denn im Herbst und Winter sinken nicht nur die Temperaturen, auch die Niederschläge nehmen zu und feuchtes Herbstlaub oder Schnee verwandeln Bürgersteige und Straßen in rutschige Flächen. Ein Unfall ist da schnell passiert. Kommunen

können in ihren Satzungen festschreiben, ob und in welchem Umfang sich Hauseigentümer um die Reinigung der Bürgersteige kümmern müssen. Wer sich der Reinigungspflicht dauerhaft entzieht,

begeht eine Ordnungswidrigkeit. Den Eigentümern eines Mietshauses steht es offen, die Reinigungs-pflicht über den Mietvertrag an die Mieter weiterzugeben.

Ereignet sich ein Unfall, hat der nicht nur eine

Verantwortliche für den Schaden aufkommen. Ohne Haftpflichtversicherung kann das teuer werden: Im geschilderten Fall können dem Geschädigten Schmerzensgeld – und falls er arbeitet – auch eine Entschädigung für seinen

Verdienstausfall zustehen. Bleiben nach einem Unfall dauerhafte Schäden zurück, können sogar lebenslange Renten-zahlungen fällig werden. Ob und in welchem Umfang ein säumiger Laubräumer haftet, hängt



strafrechtliche Seite. Hier geht es, wie die HUK-COBURG berichtet, auch um persönliche Haftung. Bricht sich ein Passant beispielsweise das Bein, weil vergessen wurde, die Blätter wegzufegen, muss

allen Regeln zum Trotz oft von den speziellen Umständen des Einzelfalls ab. Sollte der Geschädigte den Rechtsweg beschreiten, steht die Haftpflichtversicherung ihrem Kunden zur Seite.

IGSL Hospizgruppe
Seligenstadt und Umgebung
Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.

SEIT 25 JAHREN
FÜR SIE DA!
AUCH JETZT!

25
JAHRE
Sterbebegleitung
und Lebensbeistand
in Seligenstadt und
Umgebung

Sie benötigen Unterstützung?
Wir sind für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen da. Wir beraten Sie gerne telefonisch unter Tel. Nr. 01785646979 kostenlos und unverbindlich. Die Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung bietet ihre Dienste ehrenamtlich, unentgeltlich und überkonfessionell an. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, freuen wir uns über eine Spende. Weitere Informationen unter www.hospiz-seligenstadt.de

Hospizgruppe Seligenstadt
und Umgebung. Spendenkonto:
DE96 5065 2124 0001 1152 52



Das neue Jahrzehnt beginnt jetzt!

Das neue Jahrzehnt hat gestartet - oder doch nicht? Auf den Punkt gebracht: Nein, laut Kalenderrechnung hat das neue Jahrzehnt noch nicht begonnen. Richtigerweise passiert das erst am 1. Januar 2021.

Allerdings schleicht sich dieser Fehler immer wieder ein, da im saloppen Sprachgebrauch immer wieder von „den Zwanzigern, Sechzigern, Neunzigern“ etc. die Rede ist. Wie es aber so oft in der Sprache ist, passen Umgangssprache und Fakt nicht zusammen.

Das Jahr 0 gibt es in der christlichen Zeitrechnung, die in unseren Breitengraden verwendet wird, nicht. Sie beginnt mit dem Jahr 1. Daher läuft eine Dekade von 1 bis 10 und nicht von 0 bis 9.

Auf das Jahr 1 vor Christus folgt nämlich nicht das Jahr 0, sondern das Jahr 1 nach Christus. Von diesem Jahr 1 muss man also immer die Dekade berechnen.

Bis zum 13. Jahrhundert war die Zahl 0 in Europa nicht einmal bekannt. Erst mit den arabischen Ziffern wurde die Zahl 0 überhaupt eingeführt. Daher waren die Feiern

zum neuen Jahrtausend im Jahre 2000 ebenfalls inkorrekt.

Das neue Jahrtausend begann eigentlich erst mit dem Jahr 2001. Schuld an diesem häufig auftretenden Fehler ist das so genannte Zaunpfahlproblem. Dabei werden nicht die Zwischenräume abgezählt, sondern die Objekte, die die Zwischenräume bilden. So verhält es sich auch mit der Jahreszählung. Von 2011 nach 2012 zählt man das Jahr 1. Folgt man dieser Logik, dann ist das Jahr 10, das eine Dekade abschließt, zwischen 2020 und 2021. Jedoch ist der Fehler, den viele Menschen beim Dekade zählen machen, nur zu verständlich, zumal sich die meisten nicht so genau mit Kalenderkunde und Numerologie auseinander gesetzt haben.





STADT APOTHEKE SELIGENSTADT

Thorsten Thieme e.K.
Inhaber

Wir wünschen eine gemütliche Vorweihnachtszeit

Besondere Weihnachten

Liebe Kundinnen und Kunden,

für uns alle wird dieses Weihnachten ein besonderes Fest, das wir hoffentlich mit unseren Lieben feiern dürfen. Auch ohne Weihnachtsmarkt auf unserem wunderschönen Marktplatz möchten wir Sie die Magie von Weihnachten spüren lassen. Freuen Sie sich auf unsere Weihnachtsfenster, die liebevollen kleinen Geschenkideen und Aktionen. Nutzen Sie auch unsere digitalen Bestellmöglichkeiten sowie natürlich unseren Botendienst!

Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen. Ihr Apotheker 

Weihnachtszeit in der Stadt-Apotheke

- ★ Vom **1.-24.12.** gibt es unseren alljährlichen **Adventskalender für Kinder**. Täglich können die Kleinen eine Schublade öffnen und sich etwas aussuchen.
- ★ Am **5.12.** von **11-12:30 Uhr** kommt der **Nikolaus** und bringt seinen gefüllten Sack für Groß & Klein mit in die Apotheke!
- ★ Festlich verpackte **Geschenkideen für Sie & Ihn** laden zum Stöbern ein.

Öffnungszeiten
Montag-Freitag 8:30-18:30 Uhr | Samstag 8:30-13:30 Uhr

Marktplatz 4 | 63500 Seligenstadt | Tel. 06182-3308
E-Mail info@stadt-apotheke-seligenstadt.de



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



Tourist-Info erweitert Öffnungszeiten

Seligenstadt ist ein beliebtes Ausflugsziel und gerade in Zeiten einer Corona Pandemie Anziehungspunkt für Daheimgebliebene und für Menschen, die aus Ihrem häuslichen Umfeld heraus abschalten wollen.

„Unsere Tourist-Info ist eine wichtige Anlaufstelle für unsere Gäste und daher erweitern wir die Öffnungszeiten. Wenn es die Pandemie-Situation zulässt, bieten wir in der Adventszeit wieder öffentliche Führungen an“, berichtet Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.

Die Öffnungszeiten des Büros der Tourist-Info im Einhardhaus sind ab dem 1. Dezember 2020 montags bis freitags von



Die Tourist-Info hat ihr Domizil in Seligenstadts berühmtesten Fachwerkhaus, dem Einhardhaus.

10 bis 17 Uhr, samstags bis sonntags von 10 bis 15 Uhr.

Tourist-Info im Einhardhaus, Aschaffener Straße 1, Seligenstadt,
Telefon: 06182/878010, Email: tourist-info@seligenstadt.de,
Infos: www.seligenstadt.de



Ihr zuverlässiger Partner aus Seligenstadt



- Heizkostenabrechnung
- Betriebskostenabrechnung
- Trinkwasseruntersuchung
- Rauchwarnmelder

AbReDi-serv GmbH
Haydnstraße 1
63500 Seligenstadt

Tel. 06182 / 84929690
Fax. 06182 / 84929699
www.abredi-serv.de



Bekanntlich sind aufgrund der am 2. November 2020 in Kraft getretenen Verordnungen des Landes Hessen im Zusammenhang mit der Coronapandemie Stadtführungen bis zum

30. November auch in kleinen Gruppen vorerst untersagt. „Aus diesem Grund erinnern wir nochmal an unsere kostenfreie Seligenstadt App, mit der jeder Smart-Phone-Nutzer auf eigene Faust einen fundierten Rundgang durch unsere Stadt unternehmen kann“, macht Bürgermeister Dr. Daniell Bastian aufmerksam.

Was kann die App?

Mithilfe von aktueller Smartphone-Technik wie



Alternative zur klassischen Stadtführung:



Seligenstadt

App

GPS, Kartennavigation und dem Audioguide erfährt der interessierte Nutzer viel Wissenswertes, aber auch Unterhaltsames über Seligenstadt. Die Kartenansicht zeigt Seligenstadt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten mit Audioguide der in

Summe fast eine Stunde füllt. Mehrere thematische Wegvorschläge laden zu unterschiedlichen Touren durch die Stadt. Die integrierte Navigation führt Fußgänger durch die Gassen zu den nächsten Sehenswürdigkeiten oder das

Auto zu den Parkplätzen. Eine handverlesene Fotogalerie weckt schon mal die Vorfreude.

Den QR-Code, der zur App führt, finden Sie auf der städtischen Homepage (www.seligenstadt.de) und auf dem SeligenStadtPortal

(www.unser-seligenstadt.de).

Der Seligenstädter Softwareentwickler Jörg Blau-meiser hat die Seligenstadt App gemeinsam mit der SeligenStadtMarketing GmbH und der Tourist-Info entwickelt.

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 LVA).

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

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



Fritscher &
Lewicki Glas GmbH

- Ganzglasduschen
- Glasstüren
- Objektverglasung
- Glasveredelungen
- Spiegel und Glas nach Maß
- Glas und Fensterreparaturen
- Austausch und Beratung von Funktionsisoliertglas

Telefon 06182 / 22232, Telefax 06182 / 20416
info@glas-seligenstadt.de

Friedrich-Ebert-Straße 20 • 63500 Seligenstadt

Einhard im Schilde



Im Februar hatte es im Seligenstädter Rathaus noch eine große Veranstaltung gegeben, ehe das Corona Virus dem einen Riegel vorgeschoben hat. Damals kam Peter Beuth, Hessischer Minister des Innern und für Sport, persönlich, um Seligenstadt offiziell nach Paragraph 13 der Hessischen Gemeindeverordnung den Namenszusatz „Einhardstadt“ zu verleihen.

„Leider wurde kurz darauf unsere Freude getrübt, da wir mit den Folgen einer Pandemie zu kämpfen hatten. Abrupt standen dringlichere Angelegenheiten an und Gelder mussten in andere Kanäle fließen. Dennoch wollen wir unserem Namenszusatz und der damit verbundenen Würdigung Einhards Rechnung tragen und stellen als erste Maßnahmen neue Ortsschilder auf,“ berichtet Bürgermeister Dr. Daniell Bastian. „Einige der Schilder fallen in den Bereich von Hessen Mobil als Straßenbaulastträger, da sie an Landstraßen stehen. Das macht die zeitgleiche Umsetzung etwas schwierig“, erläutert Erster Stadtrat Michael Gerheim.

Bisher wurden an vier Stellen Schilder aufgestellt: an der Dudenhöfer Straße (Bild, hier war das ursprüngliche Schild abhandengekommen), an der Aschaffenburg-Straße, an der Steinheimer Straße und an der Zellhäuser Straße. Der Verein Einhard-Gesellschaft Seligenstadt, welcher neben der Einhardstiftung und der Stadt Seligenstadt verantwortlich für die Beantragung des Namenszusatzes ist, stiftet eins der neuen Schilder, die fortan den Weg in die Stadt Einhards weisen.

Die Kenner und Seligenstadt-Liebhaber nannten die Stadt schon immer in einem Atemzug mit der Person Einhard. Das hat seinen

guten Grund, denn ohne diesen berühmten Gelehrten der Karolingerzeit und Vertrauten Karls des Großen wäre sie nicht „selig“. Die von ihm initiierte Überführung der Reliquien der Märtyrer Marcellinus und Petrus hat aus Ober-Muhlinheim das heutige Seligenstadt und aus der eher unbedeutenden Ortschaft am Main, eine bekannte Pilgerstätte gemacht. Einhard gründete das Benediktinerkloster und ließ die Basilika bauen, bis heute das Wahrzeichen der Stadt. Seine Visionen, sein Handeln, sein Weitblick und seine Klugheit wirken bis heute nach. Vom Mittelalter bis ins 21. Jahrhundert!

In Seligenstadt wird Einhard als Mitbürger durch die Zeit verstanden. Daher gibt es das Einhardhaus, den Einhard Rad- und Wanderweg, den Einhardpreis für herausragende Biografen, verliehen von der Einhard-Stiftung in Anlehnung an Einhards Biografie Karls des Großen, sowie die Einhard-Gesellschaft, die mit unterschiedlichen Publikationen das Leben und Wirken Einhards (Acta Einhardi Band I bis III) immer wieder aufgreift. Im Jahre 2008 war Seligenstadt Austragungsort eines großen, international besetzten Einhardsymposiums und im Jahr 2015 beging Seligenstadt zusammen mit Michelstadt-Steinbach das große Einhard-Jubiläumsjahr, die erste urkundliche Erwähnung vor 1200 Jahren. Eigens für das Jubiläumsjahr hatte Seligenstadt eine Einhard-Sonderbriefmarke herausgebracht.

Unser Bild zeigt von links: Thomas Laube (Einhard-Gesellschaft), Staatsministerin a.D. Dorothea Henzler (Einhard-Gesellschaft), Bürgermeister Dr. Daniell Bastian und Erster Stadtrat Michael Gerheim.



Tel: 06182 - 96 17 890
Mobil: 0157-88 79 38 76
Aschaffenburg Strasse 12 63500 Seligenstadt
(NEBEN MITTL KAUFHAUS)

Alle Teiggerichte werden täglich frisch gebacken

	Schüler Döner 11.00 bis 14.00 Uhr
	Nur 4.50 €
	Pomm Döner
	Nur 4.50 €
	Angebot 1: JEDEN DIENSTAG grosser Döner
	Nur 4.50 €
	Angebot 2: JEDEN DONNERSTAG grosser Döner

VORBESTELLUNG MÖGLICH

Unser Fleisch wird immer frisch geschnitten
Öffnungszeiten: Mo.-Sa: 11h-22.30h - So. & Feiertage: 12h-22h
Alle Gerichte auch zum Mitnehmen



Seligenstädter Marmeladenhaus



...mehr Bio geht nicht



Bio-Produkte aus eigener Herstellung:

- **Marmeladen und Chutneys**
- **Limes und Sirup**
- **Kuchen und Gebäck**
- **Pralinen und Schokolade**
- **Präsentkörbe und Gutscheine**



DE-ÖKO-022
EU-Landwirtschaft

Konfitüren- und Chutneymanufaktur

Kettelerstraße 52 (Ecke Kirchstraße)
63500 Seligenstadt/Kl.-Welzheim
Telefon 0 61 82 - 79 600 69
info@marmeladenhaus.de
www.marmeladenhaus.de
instagram: seligenstaedter_marmeladenhaus



Dieses Obst liebt unser Körper

Nachhaltige, ausgewogener Ernährung ist im Trend. Gesunde Obstsorten versorgen uns optimal mit wichtigen Nährstoffen.

Aprikosen

Super sind Aprikosen. Sie gehören zu den Rosengewächsen, welche uns mit jeder Menge Beta-Carotin versorgen. Dabei handelt es sich um das Provitamin A, welches nicht nur das Immunsystem schützt, sondern auch



Krebszellen bekämpft. Ausserdem pusht das Vitamin unser Haar- und Nagelwachstum, verschönert unsere Haut und verbessert unsere Sehkraft. Auch im Rahmen einer Diät erweisen sich die kleinen Früchte als effektiv. Wenig Kohlenhydrate und noch

weniger Fett sorgen dafür, dass wir uns daran buchstäblich sattessen können. Denn 100 Gramm Aprikosen enthalten nur 48 Kilokalorien.

Avocados

Die Avocado wirkt sich nicht nur positiv auf unseren Kreislauf aus, sie fördert auch unsere Konzentrationsfähigkeit, hilft dank ihrer Fettsäuren beim Abnehmen, stärkt das Immunsystem und senkt den Cholesterinspiegel. Avocados liefern unter ihrer Schale den gesündesten Mix aus Fetten, liefern den höchsten Proteingehalt, überzeugen mit einem beeindruckenden Nährstoffprofil, bringen reichlich lösliche Ballaststoffe mit, versorgen uns mit Energie und schützen vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten.



Blaubeeren

Die Blaubeere gilt als kleines Kraftpaket und liefert zahlreiche Nährstoffe.

Ihre Antioxidantien schützen uns vor

freien Radikalen und zahlreiche Ballaststoffe sorgen für eine geregelte Verdauung. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe der Blaubeere: Phenolsäuren Flavonoide

Polyphenole
Vitamin A / B / C / E
Magnesium
Kalzium
Kalium
Eisen



darstellen, ohne den Magen zu sehr vollzustopfen. Es handelt sich dabei um ein wasch-

echtes Nährstoffpaket, weshalb Feigen auch in die Liste der Superfoods gehören.

Feigen sind reich an Frucht- und Traubenzucker. Damit stellen sie auch eine ideale Zwischenmahlzeit im Workout dar. Sie beliefern unseren Körper mit den Vitaminen A, B1, B2, B6, C sowie Niacin und Folsäure. Wer die Früchte in getrockneter Form verzehrt, sichert sich zudem eine ordentliche Ladung Kalium.

Die Nährstoffkombination hat auf unseren Körper eine entgiftende Wirkung und der hohe Ballaststoffanteil in den kleinen Kernen sorgt für eine geregelte Verdauung. Das enthaltene Zink aktiviert zudem unser Immunsystem und wirkt sich positiv auf das Hautbild aus. Und nicht zuletzt sorgt die anregende Wirkung der Feigen für stimmungsaufhellende Effekte und kann somit gegen Herbstmüdigkeit eingesetzt werden.



Cranberries

Auch wenn die Früchte in frischer Form nur selten zu bekommen sind und auch nicht gerade mit ihrem Geschmack überzeugen können, stellen sie in getrockneter Form eine gesunde und leckere Alternative zu Süßigkeiten dar. Sie liefert unseren Körper mit wertvollen Mineralstoffen wie zum Beispiel Fluorid, Kupfer und Kalium. Tipp: Cranberries werden als bewährtes Hausmittel bei Blasenunterkühlungen- und Entzündungen eingesetzt.

Tomaten

Tomaten enthalten den Farbstoff Lycopin, welcher sich auf unseren Organismus antioxidativ

auswirkt. Aus zahlreichen Studien geht hervor, dass die Frucht Krebszellen blockieren kann. Die Schale der Tomate ist reiche an Vitamin C und E. Tomaten sind ein beliebtes



Feigen

Die frischen Früchte werden gern beim Intervall-Fasten verzehrt, da sie den idealen Snack für zwischendurch

Nahrungsmittel, wenn es darum geht, das Hautbild zu verbessern und die Herzgesundheit zu optimieren.



Seligenstädter Wochenmarkt

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





Die Qualität unserer Produkte spricht für sich - überzeugen Sie sich auf dem Seligenstädter Markt.



**Landmetzgerei
KAUFMANN**

Vogelsberger Spezialitäten, herzhaft gesunder Genuss!

Eckegasse 2

63654 Büdingen-Rinderbügen

Telefon 06049 555 Fax 06049 7942

eMail: kontakt@landmetzgerei-kaufmann.de



Frische Erzeugnisse vom Eichwald-Hof sind begehrt und jeden Samstag auf Wochenmarkt zu haben. Von 8 bis 13 Uhr gibt es original Seligenstädter Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Hausmacher Dosenwurst. Wem der Weg zum Auto nach schweren Einkäufen zu weit ist, der kann Familie Neubauer auch im Hofladen auf dem Eichwaldhof besuchen. Hier bekommen Sie neben den Kartoffeln aus eigener Ernte und der Dosenwurst auch frisches Obst und Gemüse, Eier aus Bodenhaltung, Erbacher Müsli, Nudeln und diverse saisonale Artikel. Alle zwei Wochen wird frische und geräucherte Hausmacher Wurst gemacht. Geschenkkörbe werden gerne nach Ihren Wünschen zusammen gestellt.

Foto: Rack

Mediterrane Feinkost Feinkost Paradies

Spezialitäten aus Griechenland, Türkei, Italien und Spanien



Erdal Yildirim

**Wochenmarkt jeden
Mittwoch und Samstag von 8-13 Uhr**

Käse aus Holland direkt vor der Haustür!



Jeden
Samstag in
Seligenstadt

Jeden Samstag auf dem traditionellen Marktplatz.

**Wir bieten original Seligenstädter Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch
und Hausmacher Dosenwurst.**



Eichwald-Hof

Stephan & Elke Neubauer GbR

Am Eichwald 5, Seligenstadt

Tel.: 06182-932590; Fax: 06182-932588

info@eichwaldhof-seligenstadt.de

 **Neubauer's
Eichwaldhof Laden**

Mit kleinen *Tricks* in den Tag starten

Wir alle kennen das Problem: Der Wecker klingelt, die Pflicht ruft, doch mit dem Aufstehen hapert es. Diese Tipps helfen Ihnen.

Wir kommen einfach nicht in die Gänge und überlegen uns, wie wir auch ohne zwei Liter Kaffee fit werden können. Dafür gibt es einfache Tipps & Tricks, welche im nachfolgenden Ratgeber vorgestellt werden.

Abendroutine

Wer sich über einen gelungenen Morgen freuen will, sollte im Vorfeld für einen gelungenen Abend sorgen. Unliebsame Aufgaben am Morgen kann man ganz bequem schon am Vorabend erledigen. Sollten morgens doch einige Handgriffe erforderlich sein, kann eine Liste dabei behilflich sein, diese auszuführen.

Ist eine Aufgabe erledigt, wird diese ganz einfach von der Liste gestrichen, was sich motivierend auswirken und für mehr Elan sor-



gen kann. Für das morgendliche Wohlbefinden kann auch ein entsprechendes Hörbuch sorgen. Auch geführte Meditationen ermöglichen einen erholsamen Schlaf und einen munteren Morgen. Auf YouTube finden sich dazu passende Videos, welche sich ganz einfach mit den Stichworten „Geführte Meditation“ finden lassen.

Licht

Licht gilt als natürlicher Wachmacher und sorgt dafür, dass unsere

innere Uhr stimuliert wird. Sobald wir morgens mit Licht konfrontiert werden, stoppt unser Gehirn die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Da ist es nur naheliegend, wenn Licht als unterstützende Massnahme beim Aufstehen eingesetzt wird. Vorhänge sollten deshalb unmittelbar nach dem Aufstehen geöffnet werden, damit möglichst viel Tageslicht in das Zimmer gelangen kann.

Wenn die Tage im Winter kürzer sind, können auch Tageslichtlampen zum Einsatz kommen. Inzwischen gibt es entsprechende Apparate, welche dabei helfen sollen, leichter aufzustehen. Dafür bieten sich beispielsweise Lichtwecker an. Dieser wecken nicht nur mit akustischen Signalen, sondern geben gleichzeitig Licht ab.

Zeit lassen

Wer morgens gleich beim ersten Weckerklingeln aus dem Bett springt, läuft Gefahr, seinem Körper nicht ausreichend Zeit für diesen Prozess zu geben. Hier bietet es sich an, sich Zeit zu lassen und stattdessen ein Glücksgefühl aufzubauen. Zum Beispiel, indem man sich in alle Himmelsrichtungen streckt und dehnt. Ähnlich wie es auch bei einem Sportler der Fall ist, welcher sich auf einen anstehenden Wettkampf mit Aufwärmübungen vorbereitet, sorgen kleine Bewegungen dafür, dass müdes Gewebe munter wird und die Blutzirkulation in Gang kommt. Wer es schafft, regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten, hat sogar die Möglichkeit, irgendwann ohne Wecker aufzuwachen, was letztendlich der Gesundheit zugutekommt.

Zähneputzen

Dass es sich bei dabei um einen selbstverständlichen Bestandteil der morgendlichen Routine handelt, ist klar. Doch die regelmässige Zahnpflege kann nicht nur für gesunde Zähne und einen frischen Atem sorgen. Wer gleich nach dem Aufstehen die Zähne putzt, entfernt damit Bakterien, welche sich im Laufe der Nacht angesammelt haben. Diese Bakterien sind Ablagerungen verschiedener Entgiftungsprozesse und sollten sofort weggeputzt werden. Noch bevor etwas getrunken oder gegessen wird.

Warmmachen

Wer morgens Probleme hat, aus dem Bett zu kommen und dazu noch schnell friert, sollte sich auf seinen Kreislauf fokussieren, welcher sich mit ein bisschen Bewegung in Schwung bringen lässt. Einige Sonnengrüsse aus der Yoga-Lehre oder 20 einfache Kniebeugen sind dabei behilflich, den Puls zu pushen und Muskelmasse zu aktivieren. Das morgendliche Workout wird am besten mit einer kalten Dusche kombiniert. Diese macht nicht nur munter, sondern sorgt auch dafür, dass das Immunsystem gestärkt wird.

Frühstücken

Viele Menschen haben morgens Probleme etwas zu essen. Dabei handelt es sich jedoch häufig nur um eine schlechte Angewohnheit, welche man mit etwas Training wieder ablegen kann. Zu Beginn ist es ausreichend, morgens ein Stück Obst zu essen. Sobald sich der Körper daran gewöhnt hat, bietet es sich an, den Konsum zu steigern, bis irgendwann ein klassisches Frühstück eingenommen werden kann.

Der Körper war die ganze Nacht damit beschäftigt zu verdauen und sich zu reinigen. Nun heisst es: neue Energie und neue Nährstoffe zuführen. Die Aufnahme sorgt dafür, dass unser Stoffwechsel angeregt wird, was sich als Vorbereitung auf weitere Mahlzeiten des Tages anbietet.

may ist Kompetenz

Das Wertvollste, was wir besitzen: Gesundheit

Damit es so bleibt, bieten wir Ihnen viele Serviceleistungen, um Ihre Gesundheit zu bewahren oder zu verbessern.

Moderne Techniken, kompetente Beratung oder individuelle Versorgungskonzepte:
Wir sind Ihr erfahrenes Sanitätshaus in Rödermark und darüber hinaus

may – ein Stück Lebensqualität.

Ober-Rodener Straße 11c
63322 Rödermark-Urberach
Telefon 06074 50732

Steinweg 3
63500 Seligenstadt
Telefon 06182 8410070
info@sanitaetshaus-may.de
www.sanitaetshaus-may.de

sanitätshaus
may GmbH

Neurofeedback und Gestalttherapie

In der Praxis „Offener Raum“ bietet die Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie) Katharina Jung 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 seit

einem halben Jahr für Neurofeedback anmelden. Neurofeedback ist eine computer-

gestützte 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 (stöpfungsfreier) zu reagieren. Auf diese Weise können langfristig Erregungszustände (z.B. Schmerzen,

Durchschlafstörungen, Migräne) gemindert werden.

Wozu ist eine Neurofeedback-Behandlung gut?



Katharina Jung, Gestalttherapeutin (Kinder und Jugend), Erwachsene, Heilpraktikerin (Psychotherapie).

verschiedene schlafbezogene Störungen wie: Alpträume, Bett-nässen, Nachtschrecken, Schlafwandeln, Zähneknirschen. Neurofeedback kann bereits nach fünf 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 gegensätz-

lich sind und doch gemeinsam wirken“, so Katharina Jung. Für den Bereich Neurofeedback unterstützt als Co-Therapeutin Eleonore Kirchen (Heilpraktikerin, Naturheilkunde). Beide verbindet eine langjährige Freundschaft, so dass sie das Thema Neurofeedback gemeinsam angegangen sind und sich auch gegenseitig Sitzungen geben. Sie sagen: „Denn nur aus unseren Erfahrungen können wir Klienten/Patienten professionell unterstützen. Wenn Sie neugierig geworden sind, dann besuchen Sie uns ruhig. Wir freuen uns auf Sie.“ In Zeiten von Corona gilt ein besonderes Hygienekonzept. Die Klienten müssen die Praxis mit einem Mund-Nase-Schutz betreten und sich vor Behandlungsbeginn die Hände waschen. Der Praxis-



Eleonore Kirchen, Heilpraktikerin, Naturheilkunde.

raum wird regelmäßig gelüftet. Außerdem verfügt die Praxis seit neuestem über einen Raum-

luftfilter, der vom Physiker und Aerosolforscher Dr. Gerhard Scheuch empfohlen wurde. Mit dem integrierten Hepa-Filter werden über 90 Prozent, auch der Coronaviren, aus

der Luft gefiltert. Hier finden sie die Praxis für Psychotherapie und Gestalttherapie : Seligenstadt, Sackgasse 10.



Risiken durch Genussgifte

Rauchen ist gesundheitsschädlich und zwar jede Zigarette! Allerdings ist es nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören – auch nach jahrelanger Nikotinabhängigkeit kommt es der Gesundheit zugute. So ist nach zehn Jahren Rauchstopp das Lungenkrebsrisiko wieder vergleichbar mit dem bei Nichtrauchern; nach 15 Jahren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Moderater Alkoholgenuss schadet in der Regel nicht – in Maßen genossen kann er durchaus positive Wirkungen haben. Es sollte aber bei einem kleinen Gläschen und mehreren alkoholfreien Tagen pro Woche bleiben, denn einen risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

Frischlucht & Licht

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Gehen Sie deshalb jeden Tag an die frische Luft. Weiterer positiver Effekt, wenn wir uns draußen aufhalten: Wir bekommen mehr Licht ab, was auch unsere Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Licht ist wichtig für die Produktion von Vitamin D – unentbehrlich für starke Knochen.

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE & GESTALT THERAPIE

SELIGENSTADT · SACKGASSE 10

Dr. Hans-Jürgen Breuer und Katharina Jung eröffnen eine Gemeinschaftspraxis.

Nähere Informationen erhalten Sie hier:

www.breuer-therapie.de,

www.katharinajung-offenerraum.de/

und telefonisch:

Dr. Hans-Jürgen Breuer: 06036-905 6780

Katharina Jung: 06182-28790

Termine nach Vereinbarung.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



Ist das Immunsystem geschwächt, ist der Körper anfälliger für Krankheitserreger, wie Viren und Bakterien. Daher braucht das Immunsystem tatkräftige Unterstützung, um die Erreger erfolgreich abzuwehren. „Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen unterstützt das Immunsystem und macht den Körper widerstandsfähiger gegenüber Viren und Bakterien“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Annette Neubert. Doch auf welche Nährstoffe kommt es dabei besonders an?

ACE für starke Abwehrkräfte

Die erste Barriere des Körpers gegen Erreger stellen die Haut und die Schleimhäute dar. Sind aber beispielsweise die Schleimhäute der Atemwege aufgrund von Austrocknung geschwächt, können Viren und Bakterien leichter eindringen und Krankheiten verursachen. Vitamin A trägt unter anderem zur Erhaltung der Schleimhäute bei und kann so vor Infekten schützen. „Gemüse, wie



Karotten, rote Paprika und Süßkartoffeln, weisen einen hohen Gehalt an Beta-Carotin auf. Das Provitamin wird im Körper in das wirksame Vitamin A umgewandelt“, erklärt Dr. Annette Neubert. „Darüber hinaus gelten fettreiche Fische, Leber und Eier, vor allem das Ei-

gelb, als gute Vitamin-A-Quellen.“ Vitamin C und Vitamin E unterstützen, wie auch Beta-Carotin, das Abwehrsystem des Körpers, indem sie schädliche Radikale fangen und die Körperzellen vor oxidativem Stress schützen. Beide Vitamine tragen zu einer Erhaltung der normalen Funktion des Immunsystems bei. Besonders Vitamin-C-reiche Lebensmittel sind beispielsweise Hagebutten, Johannisbeeren, Sanddornbeeren und Zitrusfrüchte. Hingegen liefern hochwertige Pflanzenöle, wie Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Rapsöl, reichlich Vitamin E.

Schützende Spurenelemente

Neben den Vitaminen sind bestimmte Spurenelemente für den körpereigenen Schutzmechanismus unentbehrlich. So beeinflussen zum Beispiel Zink und Selen die Bildung der Abwehrzellen, während ein Eisenmangel die Immunfunktionen beeinträchtigen kann. „Zinkhaltige Nahrungsmittel sind insbesondere Fleisch, Nüsse und Hartkäse. Als gute Selenquellen gelten Fisch wie auch Vollkornprodukte“, verrät Dr. Annette Neubert. „Ein guter Eisenlieferant ist vor allem Fleisch, aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln, wie Hülsenfrüchten und Amaranth, kommt das Spurenelement vor. Die Aufnahme von Eisen aus Getreide und Gemüse lässt sich mit Vitamin C verbessern. Daher empfehle ich, vor oder auch zum Essen ein Glas frischen Orangensaft zu trinken“, er-

gänzt die Ernährungswissenschaftlerin.

Antioxidantien – die Radikalfänger

Bei Stress, beim Rauchen, beim Sonnenbaden und selbst beim Atmen laufen oxidative Prozesse im Körper ab, wobei sogenannte freie Radikale entstehen. Eine gewisse Menge der aggressiven Verbindungen kann der Körper abfangen und so Zellschädigungen verhindern. Kommt es jedoch zu einem Überschuss an freien Radikalen, dem oxidativen Stress, können diese den Zellen schaden und langfristig Krankheiten verursachen. Antioxidantien wirken den Oxidationsvorgängen entgegen und können freie Radikale unschädlich machen. Neben den Vitaminen A, C und E gehören auch Mineralstoffe, wie Zink und Selen, oder sekundäre Pflanzenstoffe, wie Polyphenole oder Sulfide, zu den Antioxidantien. Polyphenole verleihen unter anderem rot-violetten und gelben Früchten, wie Kirschen, Weintrauben, Beeren und Äpfeln ihre Farbe, und kommen darüber hinaus in Kakao- und Kaffeebohnen vor. Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Schnittlauch sind hingegen gute Quellen für Sulfide.

Weitere Tipps für starke Abwehrkräfte

Neben einer gesunden Ernährung gibt es noch mehr Tricks, Viren und Bakterien in Schach zu halten:

Seife marsch: Regelmäßiges Händewaschen ist eine der wichtigsten Maßnahmen. Die Hände mit warmem Wasser waschen und für 30 Sekunden einseifen. Die Handtücher stets wechseln und unterwegs Einweghandtücher verwenden.

Ausreichend trinken: Damit die Schleimhäute feucht bleiben und somit deren Barrierefunktion aufrechterhalten wird, sollten jeden Tag 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Feuchtigkeitsspender Nummer eins ist und bleibt Wasser. Aber auch Kräuter- und Früchtetees eignen sich.

Ruhe und Entspannung: Stress kann die Abwehrkräfte erheblich beeinträchtigen. Ein Spaziergang im Park, eine Lesestunde oder gezielte Entspannungsübungen tragen zur inneren Ruhe bei.

Ausreichend Schlaf: Sechs bis acht Stunden sollten es sein. So kann der Körper wieder genügend Kraft tanken.

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 info@palatium-apotheke.de

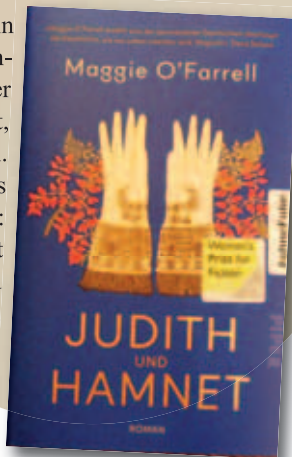


Inh.: Hildegardis Helene Rüll



Maggie O' Farrell: Judith und Hamnet

Agnes lernt ihn kennen als Lateinlehrer ihrer Brüder und fühlt sofort, das wird er sein. Er ist jünger als sie und sie weiß: besser sie küsst ihn schnell und erwartet ein Kind von ihm, sonst werden ihre Familien einer Heirat nie zustimmen. Vierzehn



berühmtesten Theaterstücke der Welt. Vor allem aber erzählt sie die Geschichte seiner freigeistigen, mutigen Frau Agnes.

Sie erhielt dafür den „Women's Prize for Fiction 2020“.

Das Buch ist im Piper Verlag erschienen und kostet 22 €.

ISBN 9783492070362

Jahre später sind es drei Kinder geworden und Agnes fragt sich, wie sie auskommen sollen, solange ihr Mann in London mit seinen Theaterstücken beschäftigt ist. Dort ist er auch, als sein Sohn Hamnet an der Pest stirbt. Maggie O' Farrell nimmt uns mit ins England des 16. Jahrhunderts und erzählt die Geschichte des bedeutendsten aller Dramatiker neu und gleichzeitig die Geschichte der Entstehung eines der



Laura Wohnlich: Mookie - Weihnachten mit Schwein

Es muss nicht immer nur besinnlich sein in der Vorweihnachtszeit! Ein großer Lesespaß ist „Mookie – Weihnachten mit Schwein“!

Wenige Tage vor Weihnachten und Joachim steckt mitten in einer Sinnkrise. Seit Wochen geht er kaum noch vor die Tür. Wird sich das jemals wieder ändern? Doch dann bekommt Joachim völlig überraschend ein Schwein geschickt. Einfach so,

per Post. Ohne Absender, dafür quicklebendig. Joachim kann sich keinen Reim darauf machen. Und so fasst er einen folgenschweren Entschluss: Gemeinsam mit seinem neuen Haustier, das er auf den Namen Mookie tauft, wagt er sich hinaus in die Winterkälte, um das Rätsel zu lösen. Ein unglaubliches Abenteuer nimmt seinen Lauf ... Heyne Verlag, 10 €, ISBN 9783453424432



**Neue Bücher vorgestellt
von Bettina Haenitsch**



Bahnhofstraße 18, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 9485485
WhatsApp: 0170 4528940
info@der-buchladen-seligenstadt.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 09.00 - 18.30 Uhr
Samstag 09.00 - 14.00 Uhr

Wir liefern kostenfrei!

www.der-buchladen-seligenstadt.de



Ella Risbridger: Die Geschichte beginnt mit einem Huhn

Die Autorin weiß, wovon sie schreibt: Es gab eine Zeit, in der für sie die Welt überwältigend schien. Die Geräusche waren zu laut, die Farben zu hell, alle bewegten sich zu schnell. Eines Nachts lag sie auf ihrem Küchenboden und fragte sich, ob sie jemals wieder aufstehen würde. Es war der Gedanke an ein Huhn, es zu braten und zu essen, der sie wieder auf die Beine brachte und die Lebensgeister in ihr weckte.

Aus dieser Situation heraus

ist „Die Geschichte beginnt mit einem Huhn“ entstanden: Es finden sich Rezepte, wie z.B. geröstete Knoblauch-Tomaten-Suppe, frische Chili-Zitronen-Spaghetti, u.v.m., auf eine ganz persönliche Weise beschrieben, als koche man mit der besten Freundin - die Art des Kochens, die ein bisschen betrunken machen kann.



Wenn man sich jedoch niederlässt und es mit einer Tasse Tee (oder einem Glas Wein) liest, wird man feststellen, dass es sich um eine liebevoll ausgewählte Liste von Dingen handelt - ein Manifest von Momenten, für die es sich zu leben lohnt!

Erschienen ist das Buch im Callwey Verlag und kostet 29,95€. ISBN 9783766724878



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
 Stadtpotheke
 Tourist-Info der Stadt Seligenstadt
 Vita-Apotheke, Klein-Weltzheim
 Weinhaus Degen & Schönfeld, Froschhausen
 Wilhelm Link e.K. Haushaltwaren

Gutschein-Cards können nur bar bezahlt werden. Teilnehmende Geschäfte, bei denen die Gutschein-Cards eingelöst werden können, finden Sie unter unser-seligenstadt.de.

Jo Nesbø: Ihr Königreich

Roy lebt allein und zurückgezogen in Os, einem kleinen Dorf in den Bergen Norwegens und betreibt dort eine Tankstelle. Er ist einigermassen zufrieden mit seinem Leben, auch wenn sein jüngerer Bruder nach dem Unfalltod der Eltern Hals über Kopf aus Os verschwunden ist. 15 Jahre später taucht Carl wieder auf - in Gesellschaft seiner Ehefrau Shannon und einer großen Idee, die das ganze Dorf reich machen soll. Die Rückkehr seines Bruders bringt Unruhe in den Ort und alte Fragen tauchen auf, Gerüchte kursieren. Die Polizei beginnt erneut, den ungelösten Fall eines

verschwundenen Polizisten zu untersuchen und auch der Tod ihrer Eltern scheint noch immer nicht voll als Unfall akzeptiert zu sein. Roy fühlt sich zu Shannon hingezogen, was die Situation nicht einfacher macht. Er hat seinen kleinen Bruder immer beschützt, aber nun werden sie immer mehr zu Rivalen. Jo Nesbø – der bekannte Autor der Harry-Hole-Kriminalromane – verlässt hier sein gewohntes Genre und hat ein Familiendrama geschrieben, das schleichend Spannung aufbaut und die Frage aufwirft: Wie weit würde man für seinen Bruder gehen? Ullstein Verlag, ISBN 9783550050749, 24,99 €





Gutschein-Card

Ende letzten Jahres wurde sie vom Gewerbeverein eingeführt, die Seligenstädter Gutschein-Card. Bereits zum Weihnachtsgeschäft war klar: Es 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 ausgestattet 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 bestellen. 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.

Nach Schätzung des Gewerbevereins wurden bis jetzt mehr als 1000 Gutscheineinkäufe getätigt. Manche Einzelhändler lösen die Karten gar nicht mehr ein, sondern verkaufen sie nach Einnahme wieder an Kunden weiter.

„Das Geld bleibt im Umlauf, und zwar in Seligenstadt“, betont Wolfgang Reuter, der Erste Vorsitzende des Gewerbevereins, das Hauptziel

ein voller Erfolg

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. Ein QR-Code auf dem Gutschein führt direkt dort hin.

Den mitwirkenden Geschäften entstehen durch die Gutschein-Annahme 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 Aschaffener 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
 Aschaffener Str.43
Feinkost & Vinothek Barletta Marktplatz
Feinkost & Vinothek Colombo a tavola
 Aschaffener 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
 Aschaffener Str.1

Getränke-Heimdienst Getränke Friedrich
 Fr. Ebert-Str. 28
Goldschmiede SCHMUCKSTÜCK Aschaffener 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
 Aschaffener Str.37
Liliput Der Kinderladen
 Aschaffener Str.20
Lederstudio Bayer Marktplatz 9
Metzgerei Diess Bahnhofstr. 46
Metzgerei Fecher Aschaffener Str. 31
Mode Boutique LuMa Frankfurter Str. 12
Modehaus Blumör Marktplatz
Kaufhaus Mittl Aschaffener Str. 16
Mode Boutique & Atelier Astrid Merger
 Aschaffener Str. 22
Mode Cactus Aschaffener Str. 29
Mode & Accessoires Ernesting's family
 Bahnhofstraße 3
Mode & Accessoires Stilecht No 2
 Aschaffener Str.7
Mode & Accessoires Venus Frankfurter Str.2
Mode, Schmuck und Accessoires W.W.
 Wunderland Aschaffener Str. 11
Musikinstrumente, Zubehör, Reparatur
Zabos Werkstatt Kaiser-Karl-Str. 18
Parfümerie Günther Aschaffener 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 Palatiumsstr. 14
Schmuck, Uhren, Optik Willi Bußer
 Bahnhofstr.16
Schuhe Schuhhaus Franz family Marktplatz
Schuhe Schuhhaus Franz
 Aschaffener Str.17
Schuhe Lile - Der Kinderschuhladen
 Am Riegelsbach 2
Meine kleine Manufaktur
 Aschaffener Str.47
Souvenirs, Geschenke MAINERLEI
 Kleine Maingasse 1
Sportartikel Intersport Beike Bahnhofstr. 20
Supermarkt Edeka Beck Steinheimer Str. 64
Unikat & Seltene Aschaffener 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. *Stand: 13.11.2020*



Wer zuhause ist und in diesen Corona-Zeiten nicht reisen darf, wird oft von Fernweh ergriffen. Diese Reiselust lässt sich mit einfachen Tricks im Zaum halten. Von einem Berggipfel die unendliche Weite der Welt einatmen, in einer Wüstennacht die Sterne vom Himmel pflücken oder im puderweichen Karibikstrand einen Sonnenaufgang erleben - Reiseträume sind so vielfältig wie die Naturschönheiten unseres Planeten.

Insbesondere wenn man alleine zu Hause ist, ist die Anfälligkeit für Fernweh besonders gross. Es reicht schon das Bild in einer Illustrierten, im Fernsehen oder der Blick auf das Fotoalbum im Regal vom letz-

ten Urlaub, um die Sehnsucht nach einem anderen Land hervorzurufen.

Zu den beliebtesten Sehnsuchtszielen gehören nach wie vor der Badeurlaub am Meer oder an einem See, Wanderferien in den Bergen und im Gebirge, Safaris durch die Steppen Afrikas oder die Wüsten Arabiens und nicht zuletzt Städtereisen in die schönsten Metropolen dieser Welt.

Die Reiselust mit Träumen und Planen besänftigen

Unser Gehirn ist in der Lage Bilder von Orten zu kreieren, die wir nie zuvor gesehen haben. Dazu kombinieren die grauen Zellen optische

Eindrücke aus Filmen, Fotos oder den bildhaften Beschreibungen aus einem Text, um so ein neues Bild entstehen zu lassen.

Sind sie alleine zu Hause, gönnen Sie sich eine Reise in Gedanken. Stellen Sie sich vor wie es wäre, genau jetzt am Ort ihrer Träume zu sein. Als Anregung dazu können Ihnen Prospekte von Reiseveranstaltern aus dem Internet dienen. Diese Methode wird in ähnlicher Form auch in der Psychologie angewandt, wo sich geführte Träume bei der Bewältigung von Phobien und beim Abbau von Stress bewährt haben. Und wenn sie alleine zu Hause sind, ist diese Art des Träumens ideal, um kein Gefühl der Einsamkeit aufkommen zu lassen.

Anfangs mag dies ungewohnt sein, doch werden Sie schnell die spannende Wirkung dieser bewussten Urlaubsträume schätzen lernen. Mit der Zeit werden ihre Träume immer detaillierter, beginnend mit der Abreise, der Ankunft im Hotel, der ersten Massage im Spa, dem Sprung in den Pool oder der Bootsfahrt auf dem Meer.

Solange Sie nach einem Traum den Weg in die Realität zurückfinden, lässt sich auf diese relaxende Weise das Fernweh und die Reiselust besänftigen.

Visuell mitreisen, um das Fernweh zu stillen

Wenn ihnen Träume nicht so liegen, begleiten Sie einfach einen Reisenden auf seiner Tour. Sie finden im Internet auf verschiedensten Portalen erstklassige Dokumentationen über Reisen, die andere unternommen haben.

Lehnen Sie sich in ihrem Sessel zurück, schalten Sie den Fernseher ein und begleiten Sie einen dieser Reisenden bei seinem Abenteuer. Vor allem das weltbekannte Videoportal YouTube ist eine Fundgrube für derartige Filmberichte. Hier fin-

den Sie Videos von Wanderungen durch den Dschungel am Amazonas, können mit Profis den K1 im Himalaya besteigen, an einer Etappe bei der Rallye Paris Dakar durch die Sahara teilnehmen oder vielleicht mit Haien im Indischen Ozean tauchen.

Welche Insel ist die schönste für einen Strandurlaub? Von mehreren Reisemagazinen und Veranstalter wurde die philippinische Insel Boracay mehrfach zum schönsten Ferien-Eiland der Welt gekürt. Besonders attraktiv ist diese Region der Philippinen im Spätsommer, denn dann ist es dort möglich, mit Walhaien zu schwimmen.

Wo findet sich ein wirklich grosses Wintersportgebiet Europas, gelegen im norditalienischen Südtirol. Dort stehen zwischen Alpen und Dolomiten gleich mehrere 100 km Pisten sowie erstklassige Seilbahnen zur Verfügung. Besser und anspruchsvoller sind allerdings die Skigebiete in der Schweiz: Arosa-Lenzerheide, Davos, St.Moritz, Laax oder Verbier. Soll die Reiselust mit einer Fernreise gestillt werden, ist Kanada eine Empfehlung.

The Big White nordöstlich von Vancouver ist als herausfordernde Skigebiet bekannt, indem die schwarzen Routen tatsächlich nur echte Profis vorbehalten sind.

Wo können Singles an einer Reise teilnehmen?

Wer alleine zuhause lebt, der schätzt Gesellschaft, wenn die Reiselust ruft. Zudem ist es überaus amüsant, das Fernweh gemeinsam mit anderen zu besänftigen.

Inzwischen gibt es zahlreiche Anbieter, die sich auf kleine, individuelle Gruppen- und Abenteuerreisen spezialisiert haben, bei denen maximal zwölf Personen und ein ständiger Reisebegleiter zusammen auf eine Tour gehen.

**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.



Newsletter des SeligenStadtPortals www.unser-seligenstadt.de

Wenn Sie über alles Aktuelle in Seligenstadt informiert sein wollen, dann melden Sie sich zum monatlich erscheinenden Newsletter über das SeligenStadtPortal www.unser-seligenstadt.de an.

Das kostenlose Angebot für Vereine und Kulturträger der Stadt, ihre Veranstaltungen kostenlos auf dem Portal zu veröffentlichen, wird sehr gut angenommen.

Das inhaltliche Angebot des Regionalportals hat sich mit der Zeit stetig erweitert und auch gemäß den Bedürfnissen der

Nutzer in manchen Aspekten verändert. Auch über das Seligenstädter Gewerbe informiert das SeligenStadtPortal ausführlich und bietet einen kostenlosen Branchenbucheintrag sowie zahlreiche Möglichkeiten, auf das eigene Angebot online aufmerksam zu machen. Nicht-Seligenstädtern und Touristen hilft das Regionalportal mit seiner ausführlichen Darstellung

der Einkaufsmöglichkeiten, des touristischen Angebots, der Gastronomie und Hotellerie bei der Planung eines Besuchs.



Neues in der Stadtbücherei

Bilderbuchkino für Zuhause eLearning-Kurse und Leselern-App „eKidz“ Öffnungszeiten in den Weihnachtsferien

Aufgrund der Pandemie-Beschränkungen können die Bilderbuchkino-Veranstaltungen derzeit nicht stattfinden. Ersatzweise können sich Eltern mit ihren Kindern die schön illustrierte Weihnachtsgeschichte „Die kleine Hexe feiert Weihnachten“ von Liebe Baeten zu Hause ansehen. Für den entsprechenden Online-Zugriff auf www.onilo.de stehen in der Bücherei ab dem 9. Dezember während der Öffnungszeiten Codes zur Abholung bereit. In der Bibliothek sind weitere Bücher zu den Themen Advent und Weihnachten ausgestellt.

Darüber hinaus haben die Nutzer der Stadtbücherei auf der Internetseite des Onleihe-VerbundHessen neuerdings Zugriff auf eLearning-Kurse zu Themen wie Praxiswissen Führung, Zeit- und Selbstmanagement, Präsentation, Kommunikation und EDV.

Weiterhin gibt es nun die Möglichkeit, die App „eKidz“ zu nutzen, für die der „OnleiheVerbundHessen Lizenzen“ erworben hat. Hierbei handelt es sich um ein Programm zum Lesenlernen und zur Sprachförderung für Kinder im

Alter von fünf bis zehn Jahren, insbesondere für Leseanfänger und Kinder mit Leseschwierigkeiten. Die App wurde von pädagogischen Fachkräften in Kooperation mit der Stiftung Lesen entwickelt und besteht aus einem abgestuften Leseförderprogramm, Aussprachetraining, Verständnisprüfung und vielen zusätzlichen Unterrichtsmaterialien. Neben Deutsch können die fleißigen Leselerner mit der App auch Englisch oder Spanisch üben. Die eKidz App kann auf Smartphones und Tablets heruntergeladen werden. Die Nutzer der Stadtbücherei können sich mit den Anmeldedaten der Bibliothek direkt auf der Internetseite www.ekidz.eu anmelden und ein Konto eröffnen. Das Konto bleibt für 14 Tage bestehen, dann erlischt die Lizenz automatisch.

In den Weihnachtsferien bleibt die Bücherei vom 28. Dezember 2020 bis zum 8. Januar 2021 geschlossen. Ansonsten ist die Bibliothek im Klosterhof 5-6 zu den üblichen Zeiten montags und freitags von 15.00 bis 18.30 Uhr sowie mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr geöffnet.

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. März 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

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

unserer Gewinnerin (Heft 23)

Thersia Thiel, Am langen Gewinn 1, Hainburg

Zu erkennen waren: 1. Palatium (Innenwand),
2. Rathaus, 3. Springturm im Freischwimmbad.

Gut zu wissen . . .

Die neue Seligenstädter Christbaum-Kugel für 2020



... gibt es ab dem 1. Advent in der Touristinfo.

Unser Bild zeigt die Vorjahreskugel 2019.
Mit welcher Farbe werden uns die
2020er Kugeln erfreuen?

Die Öffnungszeiten der Tourist-Info sind
ab dem 1. Dezember 2020
montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr,
samstags bis sonntags von 10 bis 15 Uhr.

Die nächste Ausgabe
Ihres Stadtmagazins

**UNSER
SELIGENSTADT**

erscheint am 14. Mai 2021

Anzeigenschluss ist am
3. Mai 2021, 11 Uhr.

Information und Beratung

RACKMEDIA

Tel. 06182/8203570

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: Rudi Rack



Gesamtherstellung:
RACKMEDIA, Verlagshaus Seligenstadt
Römerstraße 1, 63500 Seligenstadt, Tel. 06182/8203570
www.rackmedia.eu; Email:
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.

2021



Medienhaus Seligenstadt



www.rackmedia.de 06182 8203570

Redaktion und Anzeigenannahme
Telefon 06182-8203570
E-Mail: verlag@rackmedia.eu
Internet: www.rackmedia.eu

Magazin des
Gewerbevereins Seligenstadt
UNSER SELIGENSTADT

JANUAR

01 FR	Neujahr	
02 SA		
03 SO		
04 MO		
05 DI		
06 MI	Heilige Drei Könige	
07 DO		
08 FR		
09 SA		
10 SO		
11 MO		
12 DI		
13 MI		
14 DO		
15 FR		
16 SA		
17 SO		
18 MO		
19 DI		
20 MI		
21 DO		
22 FR		
23 SA	Der Seligenstädter	
24 SO		
25 MO		
26 DI	Der Seligenstädter	
27 MI		
28 DO		
29 FR		
30 SA		
31 SO		

FEBRUAR

01 MO		
02 DI		
03 MI		
04 DO		
05 FR		
06 SA		
07 SO		
08 MO		
09 DI		
10 MI		
11 DO		
12 FR		
13 SA		
14 SO	Valentinstag	
15 MO	Rosenmontag	
16 DI	Faschingsdienstag	
17 MI	Aschermittwoch	
18 DO		
19 FR		
20 SA		
21 SO		
22 MO		
23 DI	Der Seligenstädter	
24 MI		
25 DO		
26 FR	Der Seligenstädter	
27 SA		
28 SO		
29 MO		
30 DI		
31 MI		

MÄRZ

01 MO		
02 DI		
03 MI		
04 DO		
05 FR		
06 SA		
07 SO		
08 MO		
09 DI		
10 MI		
11 DO		
12 FR		
13 SA		
14 SO		
15 MO		
16 DI		
17 MI		
18 DO		
19 FR		
20 SA		
21 SO		
22 MO		
23 DI		
24 MI		
25 DO		
26 FR	Der Seligenstädter	
27 SA		
28 SO		
29 MO		
30 DI		
31 MI		

APRIL

01 DO		
02 FR	Karfreitag	
03 SA		
04 SO	Ostersonntag	
05 MO	Ostermontag	
06 DI		
07 MI		
08 DO		
09 FR		
10 SA		
11 SO		
12 MO		
13 DI		
14 MI		
15 DO		
16 FR		
17 SA		
18 SO		
19 MO		
20 DI		
21 MI		
22 DO		
23 FR		
24 SA		
25 SO		
26 MO		
27 DI	Der Seligenstädter	
28 MI		
29 DO		
30 FR		
31 MO		

MAI

01 SA	Tag der Arbeit	
02 SO		
03 MO		Feiertagsruhe
04 DI		
05 MI		
06 DO		
07 FR		
08 SA		
09 SO		
10 MO		
11 DI		
12 MI		
13 DO	Christi Himmelfahrt	
14 FR	Unser Seligenstadt	
15 SA		
16 SO		
17 MO		
18 DI		
19 MI		
20 DO		
21 FR		
22 SA		
23 SO	Pfingstsonntag	
24 MO	Hingamstag	
25 DI		
26 MI		
27 DO		
28 FR	Der Seligenstädter	
29 SA		
30 SO		
31 MO		

JUNI

01 DI		
02 MI		
03 DO		
04 FR		
05 SA		
06 SO		
07 MO		
08 DI		
09 MI		
10 DO		
11 FR		
12 SA		
13 SO		
14 MO		
15 DI		
16 MI		
17 DO		
18 FR		
19 SA		
20 SO		
21 MO		
22 DI		
23 MI		
24 DO		
25 FR	Der Seligenstädter	
26 SA		
27 SO		
28 MO		
29 DI		
30 MI		
31 MO		

2021

rack
MEDIA
Medienhaus Seligenstadt

Der Seligenstädter
Seligenstadts beste Seiten

Redaktion und Anzeigenannahme
Telefon 061 82-820 3570
E-Mail: verlag@rackmedia.eu
Internet: www.rackmedia.eu

Magazin des
Gewerbevereins Seligenstadt
UNSER SELIGENSTADT

JULI

01 DO
02 FR
03 SA
04 SO
05 MO
06 DI
07 MI
08 DO
09 FR
10 SA
11 SO
12 MO
13 DI
14 MI
15 DO
16 FR
17 SA
18 SO
19 MO
20 DI
21 MI
22 DO
23 FR
24 SA
25 SO
26 MO
27 DI
28 MI
29 DO
30 FR
31 SA

AUGUST

01 SO
02 MO
03 DI
04 MI
05 DO
06 FR
07 SA
08 SO
09 MO
10 DI
11 MI
12 DO
13 FR
14 SA
15 SO
16 MO
17 DI
18 MI
19 DO
20 FR
21 SA
22 SO
23 MO
24 DI
25 MI
26 DO
27 FR
28 SA
29 SO
30 MO
31 DI

SEPTEMBER

01 MI
02 DO
03 FR
04 SA
05 SO
06 MO
07 DI
08 MI
09 DO
10 FR
11 SA
12 SO
13 MO
14 DI
15 MI
16 DO
17 FR
18 SA
19 SO
20 MO
21 DI
22 MI
23 DO
24 FR
25 SA
26 SO
27 MO
28 DI
29 MI
30 DO

OKTOBER

01 FR
02 SA
03 SO
04 MO
05 DI
06 MI
07 DO
08 FR
09 SA
10 SO
11 MO
12 DI
13 MI
14 DO
15 FR
16 SA
17 SO
18 MO
19 DI
20 MI
21 DO
22 FR
23 SA
24 SO
25 MO
26 DI
27 MI
28 DO
29 FR
30 SA
31 SO

NOVEMBER

01 MO
02 DI
03 MI
04 DO
05 FR
06 SA
07 SO
08 MO
09 DI
10 MI
11 DO
12 FR
13 SA
14 SO
15 MO
16 DI
17 MI
18 DO
19 FR
20 SA
21 SO
22 MO
23 DI
24 MI
25 DO
26 FR
27 SA
28 SO
29 MO
30 DI

DEZEMBER

01 MI
02 DO
03 FR
04 SA
05 SO
06 MO
07 DI
08 MI
09 DO
10 FR
11 SA
12 SO
13 MO
14 DI
15 MI
16 DO
17 FR
18 SA
19 SO
20 MO
21 DI
22 MI
23 DO
24 FR
25 SA
26 SO
27 MO
28 DI
29 MI
30 DO
31 FR

Der Seligenstädter

Der Seligenstädter

Der Seligenstädter

Unser Seligenstadt

Der Seligenstädter

Der Seligenstädter

1. Weihnachtstag

2. Weihnachtstag

Heiligabend

Reformationstag

Silvester



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



sls-direkt.de

Verbundenheit ist einfach.

Sparkasse Langen-Seligenstadt -
Gut für die Region



Sparkasse
Langen-Seligenstadt