

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 30. Juli 2022

Das Leben in und um Dreieich, Auflage 14.790



Die Riesmetropole Nördlingen
aus der Vogelperspektive.
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Luftbild Manufaktur

Mach mal Urlaub in Nordschwaben!

Mit dem 9-Euro Ticket von Hessen nach Bayern

**REWE
CENTER
EGELSBACH**
Dein Markt

**PREIS
KNALLER**



**Landliebe
Sahnepudding
Schoko,**
je 150-g-Becher
(1 kg = 2.93)
**oder Vollmilch
Pudding
Vanille,**
je 225-g-Becher
(1 kg = 1.96)

**Knaller
0.44**



**Bitburger
Pils**
versch. Sorten,
je 20 x
0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.05)
zzgl. 3.10 Pfand

**Knaller
10.49**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift
der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefon-
nummer 0221 - 177 397 77.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

rewe.de



31. Woche. Gültig ab 01.08.2022
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Nur solange der Vorrat reicht!



Der einstige Donauhafen, etwas außerhalb der Donauwörther Altstadt. Foto: hefoe-photography

Wiener Flair mitten in Schwaben

Nordschwaben ist unglaublich vielfältig! Denn nur wenige Kilometer weiter, im Landkreis Günzburg, kann man Wiener Flair genießen. War Günzburg doch einst die Landeshauptstadt von Vorderösterreich. Bayerisch wurde das Städtchen erst durch Napoleon. Noch heute ist 20.000 Einwohner Stadt Günzburg, nach Freiburg im Breisgau, die Stadt mit den meisten Baudenkmälern aus der Zeit der Habsburger. Daher auch der Beiname Klein-Wien. Diesem wird Günzburg durch seinen Charme und das Flair auch gerecht: Charmante Restaurants, Cafés und Eisdielen laden Besucher ein rund um den Marktplatz zu verweilen um anschließend die verwinkelten Gassen zu entdecken. Das ist allerdings noch lange nicht alles was Günzburg zu bieten hat. Lego-Fans aufgepasst! Das Legoland Deutschland liegt nur wenige Minuten vom Altstadtzentrum entfernt. Und hier kommen große und kleine Besucher voll auf ihre Kosten. Heuer feiert das Legoland Jubiläum: Seit 20 Jahren gibt es hier spektakuläre Events für die ganze Familie.

Mach mal Urlaub in Nordschwaben!

Mit dem 9-Euro Ticket von Hessen nach Bayern

Sommerzeit ist Reisezeit. Angesichts chaotischer Zustände an deutschen Flughäfen – lange Wartezeiten und verlorene Koffer - und den fast schon tropischen Temperaturen klingt ein Urlaub im eigenen Land doch ganz verlockend, oder? Und mit dem 9-Euro-Ticket, das auch noch den ganzen August gültig ist, sind die Kosten für die Anreise im Moment auch deutlich günstiger als ein Flug.

Eine wunderschöne Region in Bayern, die mit herrlicher Landschaft, wunderbaren Seen und vor allem herzlichen Menschen lockt, ist Nordschwaben. Entlang der ruhig vor sich hinfließenden Donau, kann man in den Landkreisen Donau-Ries, Dillingen und Günzburg wunderbar wandern, radeln und vor allem die Seele baumeln lassen. Sehenswürdigkeiten gibt es hier genauso zu entdecken, wie eine geologische Besonderheit: Den Unesco Global Geopark Ries. Erst im April bekam der Geopark Ries als achter Geopark in Deutschland und als erster Geopark in Bayern den Unesco-Titel verliehen. Der Krater ist Zeuge eines einschlagenden Ereignisses, das vor 15 Millionen Jahren stattfand. Eine kosmische Katastrophe, ein Asteroid, der auf die Erde traf und einen gewaltigen Krater mit einem Durchmesser von 25 Kilometern schuf. Das ist sechs-

mal so groß wie die Bayerische Landeshauptstadt München. In diese sind es vom Donau-Ries aus, übrigens gerade einmal rund 120 Kilometer. Auf Lehrpfaden, in Geotopen, den Geopark-Infozentren sowie dem Rieskratermuseum in der „Riesmetropole“ Nördlingen gibt es viel Interessantes über die Entstehung, Geologie und Geschichte des Rieskraters zu entdecken. Neben Einblicken in die Erdgeschichte gibt es außerdem eine besondere Naturlandschaft, grandiose Aussichtspunkte und die regionale und hervorragende Küche zu entdecken. Aber auch im restlichen Landkreis warten viele Besonderheiten auf Touristen. So zum Beispiel die Donauwörther Reichsstraße, deren schmucke Giebel noch heute an die reichsstädtische Vergangenheit erinnern.

Besuch im schwäbischen Rom

Im Nachbarlandkreis Dillingen an der Donau liegt die gleichnamige große Kreisstadt Dillingen. Die auch als schwäbisches Rom bezeichnet wird. Verantwortlich für diesen Umstand ist die erstaunlich hohe Dichte an sakralen Bauwerken – also Kirchen und Klöstern. In Dillingen kann man außerdem auf den Spuren von Sebastian Kneipp, dem Wasserdoktor wandeln. Denn

in Dillingen hat dieser das nach ihm benannte „Kneippen“ erfunden. Auf den Spuren der Römer lässt es sich im schwäbischen Donautal ebenfalls wandeln. Hier sei Besuchern der Apollo-Granus-Tempelanlage im kleinen Örtchen Faimingen ans Herz gelegt. Mit rund 1.000 Quadratmetern handelt es sich bei der in Teilen wiederhergestellten Tempelanlage um den größten römischen Tempelbau nördlich der Alpen. Unweit von Faimingen, im malerischen und ebenfalls direkt an der Donau gelegenen Lauingen, kommen Fans von Landmaschinen und Agrartechnik voll auf ihre Kosten, denn das modernste Traktorenwerks Europas, das Deutz-Fahr Land wurde hier 2017 eröffnet. Einen Einblick in die Geschichte der Firma gibt es im Deutz-Fahr Museum.

Ein Urlaubsmagazin für die Region

Lust auf mehr Informationen über Nordschwaben? Kein Problem! Denn die Region hat sogar ihr eigenes Urlaubsmagazin. Im Titel DONAULIEBE erfahren Touristen viel Wissenswertes über die Landkreise Dillingen, Donau-Ries und Günzburg. Die Autoren nehmen die Leser mit auf eine Reise durch verwunschene Auwälder, wunderschöne Naturlandschaften und prachtvolle Städte. Bestellbar ist das Magazin unter: www.donauliebe.bayern.

Die Apollo-Granus-Tempelanlage in Lauingen.

Foto: Diana Hahn



REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt

PREIS
KNALLER

Deine Angebote. Dein Markt!

REWE
BESTE
WAHL

Spanien:
Honigmelone
Kl. I
oder
Spanien/Italien:
Cantaloupemelone
Kl. I,
je St.



Aktion
1.99



Schweine-Stielkotelett
Haltungsform 2,
je 100 g

Aktion
0.66



Landliebe
Joghurt
versch. Sorten,
je 500-g-Glas (1 kg = 1.76)
zzgl. 0.15 Pfand

Knaller
0.88

Dr. Oetker
Bistro
Flammkuchen
tiefgefroren,
je 265-g-Pckg.
(1 kg = 7.09)
oder **Ristorante** Pizza
Salame
tiefgefroren,
je 320-g-Pckg.
(1 kg = 5.88)



Aktion
1.88



Storck
Knoppers oder
Knoppers Riegel
je 8 x 25/5 x
40-g-Pckg.
(1 kg = 6.95)

Aktion
1.39



Knorr
Fix
Lasagne
je 43-g-Btl.
(1 kg = 10.23)
oder **Fix**
Spaghetti alla Carbonara
je 36-g-Btl. (1 kg = 12.22)

Knaller
0.44



Melitta
Auslese Kaffee
versch. Sorten,
gemahlener
Bohnenkaffee,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 9.98)

Aktion
4.99



Mumm
Jahrgangssekt
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 5.05)

Knaller
3.79



Preis mit
REWE App
0.99
+ Coupon
aktivieren

Granini
Trinkgenuss
versch. Sorten,
aus Fruchtsaft-
konzentrat,
je 1-l-Fl.
zzgl. 0.25 Pfand



Knaller
1.11

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-OKO-006.

Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die **REWE-App**
Alle Angebote
immer dabei.



rewe.de



Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie, Diabetologie und
Notfallmedizin



Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi



Schlafapnoesyndrom – Diagnostik (Teil 4)

Für die Diagnose „Schlafapnoe“ ist das Abfragen der typischen Symptome im Rahmen der Anamnese durch den Patienten sowie das Miteinbeziehen des Schlafpartners im Rahmen der Schlafanamnese wichtig. Bei uns bekommen Sie bei Vereinbarung eines Termins in unserer Schlafsprechstunde vorab einen standardisierten Fragebogen zugeschickt. Hier werden die typischen Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe abgefragt und ein Schlaftagebuch geführt.

Wenn sich im Rahmen des Patientengesprächs der Verdacht auf eine schlafbezogene Atemstörung erhärtet, veranlassen wir eine ambulante Polygraphie oder eine stationäre Polysomnographie („Schlaflaboruntersuchung“).

Ambulante Polygraphie

Bei der ambulanten Polygraphie handelt es sich um ein tragbares kleines Gerät, das von Ihnen nach Hause genommen werden kann und während der Nacht Atmung, Körperlage, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung aufzeichnet. Am nächsten Tag kann dieses Gerät bei Ihrem behandelnden Arzt abgegeben und ausgewertet werden. In dieser Untersuchung kann eine relativ genaue Diagnose eines Schlafapnoesyndroms erfolgen.

Stationäre Polysomnographie

Die Beurteilung des Nachtschlafes erfolgt in unserem Schlaflabor durch die Polysomnographie. Während der Messnacht werden wichtige Parameter wie Blutdruck, Herzfrequenz, nächtliche Sauerstoffsättigung, Atemaussetzer sowie die Schlafstadien mittels EEG aufgezeichnet und die Befunde anschließend auf das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung ausgewertet und die Befunde sowie die weitere Therapieplanung im Rahmen unserer Schlafsprechstunde mit Ihnen besprochen.

Therapie

Nach Diagnosestellung werden die individuellen Therapiemöglichkeiten besprochen und angepasst. Die nicht operativen Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Empfehlung zur Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol, Nikotin oder Schlafmittel über spezielle Zahnschienen und Lagetraining bis hin zur Maskentherapie im CPAP-Verfahren.

Mehr über das Thema lesen Sie in der nächsten Ausgabe oder Sie machen einen Termin bei:

Offenbach am Main

Kleiner Biergrund 18
63065 Offenbach am Main
Tel.: +49(0)69-8008519-0
www.praxis-matic.de

Ästhetik in der oralen Medizin

Im Zusammenhang mit dem Begriff „Ästhetik“ fällt häufig das Wort „schöne Zähne“. Was sind aber schöne Zähne? Extrem weiß, regelmäßig und gerade stehend, einfach makellos? Nun, das ist durch einen Mix von Selfies, sozialen Medien, TV-Serien, Beauty-Journale, etc. stetig als der ultimative Standard für schöne Zähne definiert und verfestigt worden. Entsprechend groß ist – unterstützt mit zum Teil aggressiv angelegten Werbekampagnen – der Run auf das Bleachen (-weiß machen) von Zähnen und die Korrektur von sogenannten Zahnfehlstellungen. Aber der gesetzte Standard – weiß und gerade, in Reih und Glied stehende Zähne – steht mit einer anderen Eigenschaft welche Ästhetik ausmacht in Konflikt: Individualität. Und diese Individualität ist dann die persönliche Note, welche seine Zähne eben einzigartig macht. Claudia Schiffer – u.a. ein sehr erfolgreiches Foto-Modell – hatte ihr leicht verdreht und schief stehender oberer rechter seitliche Schneidezahn Ihrem Aussehen und Ihrer Karriere nicht geschadet. Warum? - weil auch ein gesundes Zahnfleisch, die Lippen und das komplette Gesicht zum Gesamteindruck der Ästhetik beitragen. Mit anderen Worten sollten diese wichtigen zusätzlichen Komponenten bei einer Zielsetzung die Ästhetik zu verbessern unbedingt berücksichtigt werden. Und hier sind Experten in der oralen Ästhetik gefragt, weil diese

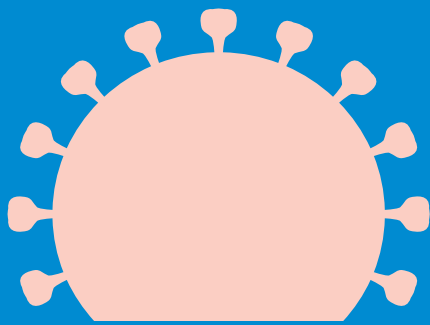
Aufgabenstellung nicht an Personal delegiert werden kann, welches Zähne mit Wasserstoffperoxid aufhellt oder kieferorthopädische wirkende Kunststoffschienen austauscht, um Zahnfehlstellungen zu korrigieren. Die Goethe-Universität hat hierzu auch einen zweijährigen Masterstudiengang für oral-faziale Ästhetik im Angebot, um vor allem Kompetenz zu vermitteln, komplexe Therapien zur Verbesserung der Ästhetik federführend durchführen und koordinieren zu können. Dieser kleine Expertenrat soll Ihnen also einfach vor Augen führen, dass Ästhetik in der oralen Medizin ein weites Spektrum von therapeutischen Möglichkeiten umfasst, die sie gegebenenfalls gerade für Ihre individuelle Ausgangssituation bedarfs- und zielgerecht nutzen sollten.



Priv.-Doz. Dr. Paul Weigl
ZMVZ Carolinum Plus
Universitätsklinikum Frankfurt/M
Theodor-Stern-Kai 7, **Haus 29A**
Telefon: 069 6301 4789
E-Mail: info@carolinumplus.de
<http://www.carolinumplus.de>

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag



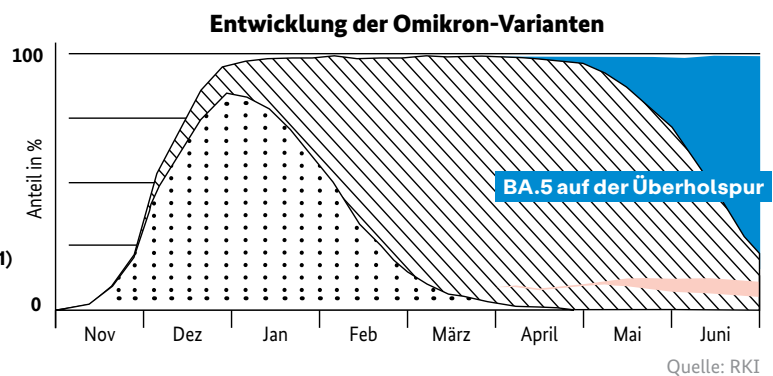
Die Sommerwelle ist da

Wie wir uns zu Hause und auf
Reisen am besten schützen

Was wir wissen

Omikron war schon immer ansteckender als frühere Virusvarianten. Die Sublinie BA.5 (inkl. BE.1) von Omikron macht einen großen Teil der Sommerwelle aus und verbreitet sich rasant, auch weil persönliche Schutzmaßnahmen abgenommen haben und weniger Menschen Maske tragen. Auch wer 3-fach geimpft oder genesen ist, kann sich mit BA.5 (inkl. BE.1) anstecken.

- BA.1
- BA.2
- BA.4
- BA.5 (inkl. BE.1)



Was wir tun

Vollständig Geimpfte (mind. 3 Impfungen) und Genesene (mit mind. 1 Impfung) sind weiterhin gut gegen einen schweren oder gar tödlichen Verlauf geschützt. Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob Sie bestmöglich vorbereitet sind und welche Maßnahmen Sie noch vor Ihrer Sommerreise ergreifen können.

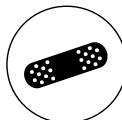


Es ist ausreichend Impfstoff vorhanden, um uns alle auch in den kommenden Monaten bestmöglich vor einem schweren Verlauf zu schützen.



Maske einpacken

Mit einer FFP2-Maske kann das Risiko, sich zu infizieren, bis auf 1% gesenkt werden.



Impfschutz checken

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Mehr Infos auf www.corona-schutzimpfung.de



Checkliste weiterer Schutzmaßnahmen herunterladen.



„Wir müssen wegen der Sommerwelle nicht in Panik geraten, aber wachsam sein. Das Virus bleibt, auch im Sommer. Mein Rat an alle: Im Zweifel auch in Innenräumen freiwillig Maske tragen.“

Bundesgesundheitsminister
Prof. Dr. Karl Lauterbach





Rhein Main Verlag



Wir erreichen Menschen.

Mit 12 eigenen Wochenzeitungen und einer wöchentlichen Auflage von über 806.000 Exemplaren ist der Rhein Main Verlag eines der führenden Medienhäuser der Region. Ob Beilagen, Anzeigen, Sonderwerbformen, die eigene Firmenzeitung, Print oder Digital... bei uns sind die Kunden immer an der richtigen Adresse! Über 25 Jahre Erfahrung in der Zeitungsbranche, kreative und zuverlässige Mitarbeiter, unser eigenes Zustellunternehmen mit fast 60-jähriger Marktpräsenz und gewachsenen Zustellstrukturen, garantieren einen optimalen Werbeerfolg!

Für unser familiäres Team suchen wir für unseren Standort in Obertshausen ab sofort zur Festanstellung in Vollzeit eine

Büroassistenz (m/w/d) im Rhein Main Verlag

Ihr Profil:

- Idealerweise kaufmännische Ausbildung mit Berufserfahrung im Vertriebsinnendienst oder Büromanagement
- Schnelle Auffassungsgabe
- Freude am Umgang mit Kunden und Kollegen
- Organisationstalent
- Ausgeprägte Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit und Eigeninitiative
- Flexibilität
- Sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift

Unser Angebot:

- Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- Leistungsgerechte Vergütung
- Zukunftsorientierte Unternehmensstruktur mit sehr guten Entfaltungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Eigenständiges Arbeiten in einem hochmotivierten und dynamischen kleinen Team
- Sonstige freiwillige Arbeitgeberleistungen

Interesse? Nicht warten – jetzt bewerben! Wir freuen uns auf Sie.

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen senden Sie bitte ausschließlich per Mail an: regina.kasten@rheinmainverlag.de



EGRO
mediengruppe

Verlage
Zustellorganisationen
Agenturen

VEREIN
für KREBSKranKE und
CHRONISCH KRANKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-
soziale
Beratung
- Psycho-
motorik
- Musik-
therapie

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“



Tier der Woche

Lakshmi

SELIGENSTADT (TSV). Lakshmi wurde als Baby vom TSV Seligenstadt vermittelt und hat in großer Harmonie und sehr enger Verbundenheit mit ihrem Frauchen zusammengelebt, das leider viel zu früh und überraschend gestorben ist. Lakshmi, mittlerweile 4 Jahre alt, wurde leider draußen – quasi obdachlos – zurückgelassen.

Es hat 6 Wochen gedauert, bis sie wieder eingefangen werden konnte. Lakshmi war traumatisiert und wütend.

Mittlerweile hat sie sich wieder stabilisiert, lässt sich streicheln und sehnt sich nach mehr menschlicher Gesellschaft und nach Freigang. Lakshmi ist eine Katze, die sich sehr tief an ihren Menschen bindet, dazu jedoch Zeit braucht. Sie ist eine wunderschöne Schildpatt-

Lady mit aparter, beige-weißer Schwanzspitze; hoch intelligent, äußerst wachsam und vorsichtig. Darüber hinaus ist Lakshmi eine sehr eigenständige Katze, die sehr genau weiß, was sie will und was nicht. Sie liebt die Gesellschaft ihres Menschen, ist jedoch kein ausgemachtes Schmusekätzchen. Sie braucht erfahrene Katzenversteher – vorzugsweise ein Frauchen, das ihr wieder ein glückliches Katzenleben ermöglicht.

Sie möchte ihre Menschen weder mit Hund und Katz' noch mit Kindern teilen.

Nach ihrer Eingewöhnung benötigt Lakshmi Freigang.

Wer Lakshmi kennenlernen möchten, meldet sich beim TSV per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de. Foto: TSV



Vortrag für Patienten & Interessierte

Was tun bei Arthrose des Knie- und Hüftgelenks?

04.08.2022, 18.00 Uhr

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Dr. med. D. von Stechow, Chefarzt; Dr. med. F. Rüger, Oberarzt;
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie & Sporttraumatologie

Anmeldung und Informationen unter:

Tel.: 06103 / 912-61 204, k.leister@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Die Veranstaltung findet entsprechend
der 2G+ Regelung statt.

 **ASKLEPIOS**

Klinik Langen

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

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

Marla Lennard



Foto: pixabay

Feuchter Keller? Schimmelpilz?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

TÜV-überwacht, über 100.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

Abdichtungstechnik Kortholt GmbH

Benzstraße 60, 63303 Dreieich

☎ 06103 - 20 999 20

www.isotec.de/ak



ISOTEC[®]
Wir machen Ihr Haus trocken

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

Mi., 04. August 2022, 18.00 Uhr
Was tun bei Arthrose des Knie- und Hüftgelenks

Referenten:

Dr. med. D. von Stechow, Chefarzt,
Dr. med. F. Rüger, Oberarzt der Klinik
für Orthopädie, Unfallchirurgie und
Sportmedizin

Ort:

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal

Mit den Kindern oder Enkeln toben, spazieren gehen oder im Garten arbeiten: eigentlich alltägliche Dinge. Doch viele Menschen können sie nicht genießen, weil sie Arthrose und damit Schmerzen haben.

Bis zu acht Millionen Deutsche leiden schätzungsweise unter Gelenkverschleiß, wobei keineswegs nur ältere Menschen betroffen sind“, so Dr. D. von Stechow Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin der Asklepios Klinik Langen. Besonders

häufig tritt die Abnutzung an Knie und Hüfte auf, kann aber genauso an Schultern, Ellenbogen, Sprunggelenk, Zehen oder Fingern vorkommen. „Am Anfang bemerkt der Patient vielleicht hin und wieder eine Schwellung oder das Gelenk ist etwas steifer als sonst. Ganz typisch ist, dass die Betroffenen sich hinsetzen und sich beim Aufstehen wie eingeroestet fühlen“, beschreibt der erfahrene Mediziner die frühen Symptome. Erst im weiteren Verlauf kommen Schmerzen hinzu. Diese treten anfänglich nur bei Belastung, später dauerhaft auf und können die Lebensqualität deutlich einschränken. Die Ursachen der „Volkskrankheit Arthrose“ sind unterschiedlich: häufigster Auslöser ist der altersbedingte Verschleiß. Aber auch Fehlstellungen wie X- oder O-Beine, ein Unfall, Vererbung oder Überlastung können Arthrose begünstigen. „Doch auch der eigene Lebenswandel kann für den Verschleiß verantwortlich sein.

So schaden mangelnde Bewegung und Übergewicht den Gelenken zusätzlich“, ergänzt Dr. Rüger. Doch was tun, wenn der Verschleiß schon zu weit fortgeschritten ist und der Arzt eine Arthrose diagnostiziert hat? „Es muss nicht immer gleich operiert oder ein neues Gelenk eingesetzt werden“, gibt Dr. Rüger Entwarnung. Gerade im Anfangsstadium können Physiotherapie, Akkupunktur, Einlagen und Bandagen sowie – im akuten Fall – Medikamente sehr gut helfen. Auch ausreichend Bewegung, eine Gewichtsabnahme sowie gesunde Ernährung unterstützen dabei, die Beschwerden zu lindern und den weiteren Verlauf der Arthrose hinauszuzögern. „Wenn das alles jedoch keine Linderung bringt und der Patient sich nur noch unter Schmerzen bewegen kann, so muss als letzte Möglichkeit auch an eine Operation gedacht werden“, so der Orthopäde. Mehr über die unterschiedlichen Behandlungsmög-

lichkeiten bei Arthrose erfahren Betroffene und Interessierte am 04. 08. ab 18.00 Uhr von den Referenten. Alle Interessierten laden wir herzlich zu diesem Vortrag ein und freuen uns auf Ihr Kommen!

Infos und Anmeldung unter:
Tel.: 06103 / 912 – 6 12 04,
k.leister@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe "Patientenakademie Langen" statt, in der leitende Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen. Auch dieser Vortrag ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung findet unter Beachtung der 2G+ Regelung statt.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 29

A A E B A I I
TAPIR VORBLDLICH
TRAWL VORT HESCHE
ERLOES GALLEE
KNIE SEITE LEMU
TV HEGEN M PLATIN
AARON I KUFEE HEHE
RTL F ATLANTIS NA
URAN ENG PR IES
SINATRA S MURAE NE
DOCHT E SAMOS E TN
RE ADIOS D ESTE
TALLE I VERDORRT
ERL F ARTE PIN UJ
R TABLETTE T ENA
FAHE LI E T PORIG
ELSTER B LEDER NN
IT RT I GER L K ILO
C LEWIS M WEN I GER
MERAN P KADI TRE M
X SPANNUNG G NA
ASTHMA F IS K E I EN
EHERN E GEWISSEN
LAI TRINKEN SEIDE
MITLEID

SKULPTUREN

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

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



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

Ankauf von Briefmarken, Pelzen, Nerzen, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläsern, Bleikristall, Krügen, Persianern, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Teppichen, Möbeln, Gardinen, Goldschmuck, Alt- und Bruchgold, Zahngold und Münzen. Auch Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung, Anfahrt und Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, 100 % seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 8-20 Uhr. ☎ **069-34868413**

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

Sammler kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Gardinen, Puppen, Schallplatten, Zinn, Porzellan, Modeschmuck, Silber, Uhren, Münzen, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Möbel, Teppiche, Bilder, Orden, Krüge, Briefmarken, Perlen, Silberbesteck, Leder und Krokotaschen. Auch Wohnungsauflösungen und komplette Nachlässe, 100% seriös. Höchstpreise bar vor Ort, kostenlose Anfahrt, Beratung sowie Werteschätzung. Tägl. 7-21.30 Uhr, auch am Wochenende ☎ 069-67704886

Herr Leibnitz kauft an Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Mode- u. Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- u. Krokotaschen, Figuren, Eisenbahn, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Näh- u. Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenl. Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.- So 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/7791846

Künstlerin kauft Zinn aller Art für kreative Gestaltung. ☎ 069/75794135

Herr Mensen kauft Pelze aller Art, Näh- und Schreibmaschinen, Figuren, Leder, Krokotaschen, Schallplatten, Eisenbahnen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelin, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Täglich, 8-21 Uhr. ☎ 069-17516793

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140, 5% **Online-Rabatt** sicher. www.dachbleche24.de

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

▶ Stellen

40-jährige Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621-18060334, 01579 - 2452024

Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen (einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

- Edeka, Marktkauf, Alldrink, Apotheke St. Peter, Bauhaus, Andre&Oestreicher, Bessunger Apotheke, JYSK, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Hirsch Apotheke, Löwen Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke, Sonnen Apotheke, Spitzweg Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Hellweg, Hornbach, Lidl, Netto, Norma, Rewe, Rossmann, Thomas Philipps

Charity Bag: Mit Netto-Spendentasche benachteiligten Kindern helfen

ANZEIGE

Regenbogen, Luftballons und fröhliche Kinder: Ab dem 25. Juli können Kundinnen und Kunden bei Netto Marken-Discount durch den Kauf der farbenfrohen Spendentasche etwas Gutes tun. Pro Verkauf einer der liebevoll gestalteten, FSC-zertifizierten Papiertaschen gehen zehn Cent des Verkaufspreises von 35 Cent an ausgewählte Projekte der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“. Das bunte Motiv auf den Taschen steht dieses Jahr ganz unter dem Motto „Glückliche Kinder“ und wurde von einer kleinen Künstlerin eines RTL-Kinderhauses gemalt. Netto Marken-Discount ist bereits seit 2014 Partner der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“ und unterstützt gemeinsam mit seinen Kundinnen und Kunden seither mit weit mehr als 2,5 Millionen Euro soziale Kinderhilfsprojekte der renommierten Stiftung. Neben dem jährlichen Verkauf der Spendentaschen setzen sich die Spendengelder auch aus Kassen- und Pfandbondspenden in den Filialen zusammen. Darüber hinaus rundet Netto die Spendengelder regelmäßig durch Unternehmensspenden auf.



Weitere Informationen zur Spendentasche:

KFZ-ANKAUF

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

- PKW
- BUSSE
- GELÄNDEWAGEN
- WOHNMOBIL
- UNFALLWAGEN
- MOTORRAD

ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag – Sonntag)!

☎ **06157/8085654** o. **0176/11199111**

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg 06102/86882-0 - info@mein-suedhessen.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Yvonne Fitzenberger yvonne.fitzenberger@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.632
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Preisliste Nr. 31 - gültig ab 1. Juli 2022. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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



Werde Fahrer:in im Kreis Offenbach!

Willst du als Minijobber:in, Werkstudent:in, Teilzeit- oder Vollzeitkraft, ein Teil unseres Fahrerteams werden?



Jetzt online bewerben!

clevershuttle.de/karriere/fahrer-werden



So bleibt die Wohnung kühl

Wenn es draußen so richtig warm ist, dann heizen sich auch die Wohnräume auf. Mit ein paar wenigen Tricks kann man hier aber dagegen arbeiten und dafür sorgen, dass es in der Wohnung angenehm kühl bleibt.

Fenster geschlossen halten

In der Wohnung ist es warm, da ist bei vielen der Reflex da, das Fenster zu öffnen. In den meisten Fällen eine schlechte Idee. Wenn es in der Wohnung 25–26 Grad hat, dann hat es draußen meistens noch mehr. Durch das Öffnen der Fenster, gelangt die noch wärmere Luft in den Raum und sorgt hier für noch höhere Temperaturen. Deshalb sollte das Fenster den Tag über geschlossen sein und nur morgens oder nachts geöffnet sein. Im Idealfall wird das Fenster sogar tagsüber mit Rollläden oder Fensterläden geschlossen. Strahlt die Sonne auf die Scheiben, heizt es die Räume weiter auf. Wer keine Möglichkeit

hat, die Fenster von außen zu verschließen, der kann Vorhänge oder notfalls Decken verwenden.

Nachts, oder auch während eines Gewitters kann man die Fenster dann öffnen, damit die kühle Luft ins Haus kommt. Sinnvoll kann es dann auch sein, für einen Durchzug zu sorgen. Allerdings muss man – gerade bei Gewittern – darauf achten, dass durch plötzliche Zugluft nicht Türen oder Fenster zuknallen und ggf. sogar kaputt gehen.

Klimageräte und Ventilatoren

Natürlich kann man in der Wohnung auf Klimageräte und Ventilatoren setzen. Beide sind jedoch Stromfresser und sorgen für eine saftige Rechnung beim Stromanbieter. Wenn, dann sollte man vor allem darauf achten, dass das Schlafzimmer eine kühle Temperatur hat. Der Schlaf ist bei der Hitze besonders wichtig und wer eine gute Nacht hat, der ist am

Tag leistungsfähiger. Und er erträgt die Temperaturen besser.

Wer aber in einer Dachgeschosswohnung lebt, deren Dämmung zweifelhaft ist, der kann durchaus in Versuchung geraten, die Klimaanlage zu wählen. Mit einer einfachen Maßnahme kann man aber auch die Klimaanlage selbst bauen, der Ventilator ist deutlich stromsparender. Dafür braucht man:

- 1 Ventilator
- 1 großen Handtuch
- Einen Eimer Wasser, einen Stuhl, Wäscheklammern

Das Handtuch wird über den Stuhl gehängt und mit den Wäscheklammern am Stuhl befestigt. Das andere Ende hängt in den Eimer mit Wasser. Dahinter steht der Ventilator und erhöht die Luftfeuchtigkeit. Das ist aber nur kurzfristig eine Hilfe. Langfristig sorgt das für Schimmelgefahr. Deshalb ist es wichtig, immer gut zu lüften.

Tipps gegen die Hitze

Gegen die Hitze kann man auch mit einfachen Tricks helfen. Wenn es Abends wird, dann kann man ein dünnes Tuch in die Gefriertruhe legen und dann kurz vor dem Schlafen gehen auf die Matratze legen. Alternativ hilft auch eine Wärmflasche mit kaltem Wasser gefüllt, die man ins Bett legt. Der kühle Stoff hilft, den Körper zu kühlen und entspannter einzuschlafen. Außerdem kann man das nasse Handtuch auch ohne den Ventilator verwenden. Durch die Verdunstung kühlt der Raum auch ab, nur nicht so stark wie mit dem Ventilator. Außerdem kannst du Elektrogeräte ausstecken. Auch auf Stand-by verbrauchen sie Strom und sorgen so für Abwärme. Was nicht sofort, sondern mittelfristig hilft, sind Pflanzen. Diese helfen das Raumklima zu verbessern und erhöhen automatisch die Luftfeuchtigkeit im Raum, was zu einem kühleren Gefühl führt.

PORTAS® Clevere Renovierungslösungen

Wir verwirklichen Ihre Wohnwünsche - stilvoll, schnell, sauber, ressourcenschonend:

Ihre Türen werden wieder schön und modern in nur einem Tag.



Mit der Türenmodernisierung von PORTAS können der Stil und das Aussehen sämtlicher Zimmertüren innerhalb kurzer Zeit komplett verändert werden. Die Oberfläche wird mit einem neuen, langlebigen, hochwertigen Kunststoff ummantelt, glatt oder mit Holzstruktur. Die dekorativen Zargen sowie moderne Beschläge runden das Bild Ihrer Tür ab.



Portas Ausstellungsstudio Dietzenbach

Assar-Gabrielsson-Straße
63128 Dietzenbach Steinberg (nahe S-Bhf.)

Terminvereinbarung für Studio oder vor Ort ☎ 0 60 74 / 404 127 • 🏠 www.portas.de

WIR SUCHEN ZUSTELLER!


 mein
süd Hessen

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen,
NUR KRASSER!

Vom Stubenhocker zum
FERIENJOBBER!

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

Informiere und bewirb Dich unter:

 **0 61 04 / 4 97 00**

telefonisch oder
per Whatsapp

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



EGRO

Direktwerbung GmbH