

mein südhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 8. Oktober 2022

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 19.045

Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 061 82/99 23 60 · Mobil: 0 15 77 - 3 75 14 67
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



mein südhessen
auf Facebook

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



Richtig mit Holz heizen

Ein knisterndes Feuer sorgt nicht nur für ein schönes Ambiente, sondern auch für eine angenehme Wärme.
Lesen Sie mehr zum Thema auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

Richtig mit Holz heizen

Die steigenden Preise für Öl, Gas und Strom haben auch vor dem ältesten Brennmittel der Welt, dem Holz, nicht haltgemacht. Auch hier sind die Preise in den letzten Monaten kräftig gestiegen. Dennoch ist es für viele Haushalte eine interessante Möglichkeit, um den eigentlichen Energieträger zu reduzieren. Ein Kaminofen im Wohnzimmer sorgt für behagliche Wärme, die Zentralheizung kann nach unten gedreht werden. Aber um einen Holzofen sicher zu betreiben, muss man einige Punkte beachten. Wir haben die wichtigsten zusammengefasst.

1. Den Kaminkehrer fragen

In Deutschland darf keine Feuerstätte (Kaminofen) ohne eine Feuerstättenschau durch den Bezirkskaminkehrer betrieben werden. Deshalb gilt, dass vor Installation eines Ofens immer der Fachmann zurate gezogen werden sollte. Der Kaminkehrer kann Auskunft darüber geben, wie der Kaminofen anzuschließen ist, ob der Kamin zu verwenden ist oder ob ein neuer montiert werden muss. Außerdem gibt er hilfreiche Tipps, um den Brandschutz sicherzustellen. In Mietwohnungen ist es selbstverständlich, die Eigentümer zurate zu ziehen.

2. Holz richtig lagern

Wer bereits einen Kaminofen hat, der sollte darauf achten, sein Holz richtig zu lagern. Holz sollte nicht zu lange in Wohnräumen gelagert werden, da es ohne konstante Be-

lüftung anfällig für Schimmel und Fäulnis ist. Landet schimmelndes oder faulendes Holz im Kamin, so atmet man unweigerlich Schimmelsporen ein.

Geeignete Standorte für das Brennholzlager sind im Garten, auf der Terrasse oder in einem Carport. Das Holzlager sollte von oben abgedeckt sein und an den Seiten offen sein, sodass die Luft zirkuliert. Wichtig ist auch ein fester Untergrund, auf dem eine mögliche Feuchtigkeit nicht stehen bleibt, sondern abfließen kann.

3. Der richtige Brennstoff

Damit das Holz gut brennt und für eine angenehme Wärme sorgt, sollte man bereits vor dem Anzünden einige Dinge beachten. Zuerst sollte das Brennholz an sich trocken, gut abgelagert und nicht faul sein. Es sollte auch nicht direkt aus dem kalten kommen, sondern mindestens 24 Stunden im Haus gelegen haben, um sich auf Zimmertemperatur zu erwärmen. Zuletzt gilt, dass man in seinem Kaminofen nur klassisches Brennholz verbrennen darf. Das Verbrennen von alten Möbeln, Spanplatten oder Holzabfällen ist nicht erlaubt, da die Inhaltsstoffe bei niedrigen Brenntemperaturen nicht verbrennen, sondern in die Umwelt gelangen.

Zum Anzünden des Feuers empfehlen sich Knäule aus Holzspänen, die es im Handel zu erwerben gibt. Aus Sicherheitsgründen sollte man keinen Spiritus oder andere flüssige Brandbeschleuniger verwenden, da



Schön warm vor dem Kamin.

Foto: Unsplash

diese schnell für schwere Verbrennungen sorgen können.

4. Holz richtig nachlegen

Damit das Feuer lange und vor allem heiß brennt, braucht es neben

Sauerstoff auch immer stetigen Nachschub an brennbarem Material. Heizt man am Anfang mit einem weichen Holz, damit das Feuer an Kraft gewinnt, so legt man bei längerer Dauer immer härteres Holz oder größere Scheite nach. Dabei muss man auch auf die Belüftung achten. Erhält das Feuer zu viel Sauerstoff, so verfliegt die Wärme über den Kamin. Hat das Feuer zu wenig Sauerstoff, so verkohlt das Holz. Hier gibt es keine Faustregel, da jeder Ofen und Kamin anders funktioniert und so nur die Erfahrungswerte helfen.

5. Abfall richtig entsorgen

Vor jedem neuen Feuer sollte die Brennkammer gereinigt werden, ebenfalls muss der Aschebehälter ausgeleert werden. Am besten landet alles in einem Eimer oder einer Wanne aus Metall, da sich in der Asche noch Funken und Glutreste befinden können. Ist die Asche abgekühlt, entsorgt man sie in der Mülltonne.



Damit das Feuer heiß brennt und keine unnötige Schadstoffbelastung entsteht, ist es wichtig, das Holz richtig zu lagern

Foto: DRM/pixabay

Der Plan für Herbst und Winter

Mit der Änderung des Infektionsschutzgesetzes werden ab dem 1. Oktober bundesweite Maßnahmen eingeführt, die uns im Herbst und Winter besser schützen. Mehr dazu lesen Sie hier.

Was wir wissen

Fakten-Booster

Quelle: BMG

Schutzmaßnahmen helfen, Ansteckungen zu vermeiden

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten halten wir uns wieder vermehrt in Innenräumen auf und die Ansteckungsgefahr ist erhöht. Mit dem geänderten Infektionsschutzgesetz sollen vor allem gefährdete Personen besser vor einer Infektion mit dem Coronavirus geschützt werden.

Was wir tun können

Fakten-Booster

Quelle: BMG

Diese Schutzmaßnahmen gelten bundesweit ab dem 1. Oktober 2022



Im öffentlichen Fernverkehr gilt eine FFP2-Maskenpflicht. Kinder und Jugendliche von sechs bis einschließlich 13 Jahren sowie das Personal können alternativ auch medizinische Masken (OP-Masken) tragen.



Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher dürfen Arztpraxen, Zahnarztpraxen, Dialyseeinrichtungen und weitere Einrichtungen des Gesundheitswesens nur mit FFP2-Maske betreten.



Eine Masken- und Testnachweispflicht gilt für den Zutritt zu Krankenhäusern sowie voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen und vergleichbaren Einrichtungen sowie für Beschäftigte in ambulanten Pflegediensten und vergleichbaren Dienstleistern während ihrer Tätigkeit.*

Ausnahmen von der Maskenpflicht sind vorgesehen, wenn die Behandlung dem Tragen einer Maske entgegensteht, sowie für in den jeweiligen Einrichtungen behandelte, betreute, untergebrachte oder gepflegte Personen in den für ihren dauerhaften Aufenthalt bestimmten Räumlichkeiten; ferner für Kinder unter sechs Jahren, für Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können, sowie für gehörlose und schwerhörige Menschen und Personen, die mit ihnen kommunizieren, sowie ihre Begleitpersonen.

* Behandelte, betreute, untergebrachte oder gepflegte Personen sind zudem von der Testnachweispflicht ausgenommen.

Fakten-Booster

Zusätzlich gilt ein Zweistufenplan

Die Länder haben die Möglichkeit, je nach Infektionslage in zwei Stufen auf die Pandemieentwicklung zu reagieren. Ab dem 1. Oktober können die Landesregierungen in einer ersten Stufe weitere Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung und unseres Gesundheitssystems beschließen. Stellt ein Landesparlament eine konkrete Gefahr für Gesundheitssystem oder kritische Infrastruktur fest, können in dem Land weitere Maßnahmen festgelegt werden.

1. Stufe

Maskenpflicht für ÖPNV, in öffentlich zugänglichen Innenräumen (Restaurants, Bars, Kultur, Freizeit, Sport), in Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen für Beschäftigte und Schülerinnen und Schüler ab dem 5. Schuljahr (soweit dies zur Aufrechterhaltung eines geregelten Präsenz-Unterrichtsbetriebs erforderlich ist.)

Testpflicht in Schulen, Kitas und anderen Einrichtungen (z. B. Asylbewerberunterkünfte, Obdachlosenunterkünfte, Haft-einrichtungen, Heime der Jugendhilfe)

2. Stufe

Maskenpflicht auch im Außenbereich, wenn 1,5 Meter Abstand nicht möglich sind

Abstandsgebot, Personenobergrenzen bei Veranstaltungen in öffentlich zugänglichen Innenräumen

Hygienekonzepte



„Wir wissen nicht, wie sich die Pandemie im Herbst entwickelt. Aber wir werden diesmal gut vorbereitet sein.“

Bundesgesundheitsminister
Prof. Dr. Karl Lauterbach

Gut zu wissen

Ab dem 1. Oktober 2022 gelten Sie rechtlich als vollständig geimpft:

- nach drei Einzelimpfungen (die letzte Einzelimpfung muss mindestens drei Monate nach der zweiten Einzelimpfung erfolgt sein),
- nach zwei Einzelimpfungen: **plus** positivem Antikörpertest vor der ersten Impfung **oder plus** einer mittels PCR-Test nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion vor der zweiten Impfung **oder plus** einer mittels PCR-Test nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion nach der zweiten Impfung; seit der Testung müssen 28 Tage vergangen sein.

Quelle: BMG



zusammengegencorona.de

116 117 und 0800 0000837

(English, العربية, Türkçe, Русский) für weitere Informationen, kostenfrei

[bmg.bund](https://www.bmg.bund)
[bmg_bund](https://www.bmg_bund)

[Bundesministerium für Gesundheit](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)
[bundesgesundheitsministerium](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Mit Verwöhnhäppchen entspannt in den Feierabend

Rezepttipps fürs Abschalten nach einem stressigen Tag

(DJD). Ausgewert nach einem langen Arbeitstag will man meist abschalten und einen schönen Abend genießen. Jetzt sollte eine schnelle und einfach zubereitete Mahlzeit das Energielevel wieder steigen und den gemütlichen Teil des Tages beginnen lassen. Häppchen mit hochwertigen und frischen Lebensmitteln bieten sich für Auszeit-Momente an. Wer schnell und abwechslungsreich kombinierte Snacks auf einem schönen Holzbrett oder auf dem Lieblingsteller serviert, erzielt mit kleinem Einsatz große Wirkung. Außerdem kann man es sich abseits vom Esstisch an einem besonderen Ort gemütlich machen und dort die Häppchen genießen: ob auf dem Sofa, am Fenster oder, je nach Wetter, draußen auf der Garten- oder Parkbank.

Weniger ist mehr

Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ sorgen wenige, aber dafür hochwertige Lebensmittel mit erlesenen Aromen für ein besonderes Geschmackserlebnis im Feierabendalltag. Wie wäre es beispielsweise mit schön angerichteten Spießen

statt des gewöhnlichen Abendbrots? Dafür bietet sich etwa die Blauschimmel-Weichkäsespezialität Cambozola in unterschiedlichsten Kombinationen besonders gut an. Egal ob fruchtig-frisch mit Pfirsichen, süß mit Datteln, herzhaft mit Schinken oder mit Avocado. Der Weichkäse zeichnet sich vor allem durch seine Cremigkeit und die feinwürzige Note blauer Edelschimmelpilzkulturen aus. Dazu etwas Baguette oder Cracker, Antipasti oder Trauben – schon ist der Verwöhnteller für den Feierabend fertig. Ab und zu darf es auch ein Glas Prosecco dazu sein, ob in der alkoholhaltigen oder alkoholfreien Variante. Im Gegensatz zum Klassiker Wein wirkt der Prosecco eher erfrischend, mit ihm kann man perfekt den Feierabend einläuten. Einen Ratgeber rund um Weichkäse-Genuss, die Rezeptzutaten für die Käse-Spieße und viele weitere Zubereitungsideen gibt es unter www.cambozola.com.

Rezepttipp: Cambozola-Spieße in drei Varianten

Die Zutaten gelten jeweils für 2 Personen, sie werden in Stücke ge-

schnitten und mit dem Weichkäse zusammengesteckt angerichtet:

– Variante 1 mit Nektarinen und Avocado: 150 g Cambozola, 2 Nektarinen und 2 Avocado

– Variante 2 mit Nektarinen und Serranoschinken: 150 g Cambozola, 2 Nektarinen, 80 g Serranoschinken

– Variante 3 mit Datteln und Serranoschinken: 150 g Cambozola, 10 Datteln, 80 g Serranoschinken.

Brennwerte

Je nach Variante sind pro 100 g zwischen 760 kJ/181 kcal und 1.160 kJ/276 kcal sowie pro Portion zwischen 1.445 kJ/344 kcal und 2.223 kJ/530 kcal enthalten.

Rezept - Nährwerttabellen

Cambozola-Spieße Variante 1:

Zutaten	Menge	
- Cambozola	150 g	
- Nektarinen	2 St.	
- Avocado	1 St.	

Nährwerte pro	100g	Portion
Brennwert	889,3 kJ / 212,5 kcal	2223 kJ / 530 kcal
Fett	11,7 g	29,25 g
davon ges. Fettsäuren	7,8 g	19,5 g
Kohlenhydrate	1,44 g	3,6 g
davon Zucker	0,54 g	1,35 g
Eiweiß	5,7 g	14,25 g
Ballaststoffe	3,79 g	9,47 g
Salz	0,51 g	1,28 g

Cambozola-Spieße Variante 2:

Zutaten	Menge	
- Cambozola	150 g	
- Nektarinen	2 St.	
- Serrano Schinken	80 g	

Nährwerte pro	100g	Portion
Brennwert	760 kJ / 181 kcal	1445 kJ / 344 kcal
Fett	13,15 g	25 g
davon ges. Fettsäuren	7,78 g	14,8 g
Kohlenhydrate	3,68 g	7 g
davon Zucker	3,34 g	6,35 g
Eiweiß	11,8 g	22,5 g
Ballaststoffe	0,78 g	1,5 g
Salz	2,97 g	4,7 g

Cambozola-Spieße Variante 3:

Zutaten	Menge	
- Cambozola	150 g	
- Datteln	10 St.	
- Serrano Schinken	80 g	

Nährwerte pro	100g	Portion
Brennwert	1160 kJ / 276 kcal	1445 kJ / 344 kcal
Fett	15,45 g	25 g
davon ges. Fettsäuren	9g	14,85 g
Kohlenhydrate	20,30 g	33,5 g
davon Zucker	20,24 g	33,4 g
Eiweiß	13,9 g	23 g
Ballaststoffe	2,72 g	4,5 g
Salz	2,90 g	4,8 g



Die Spieße mit der Blauschimmel-Weichkäsespezialität kann man je nach Geschmack herzhaft oder süß kombinieren.

Foto/Grafik: djd/Cambozola

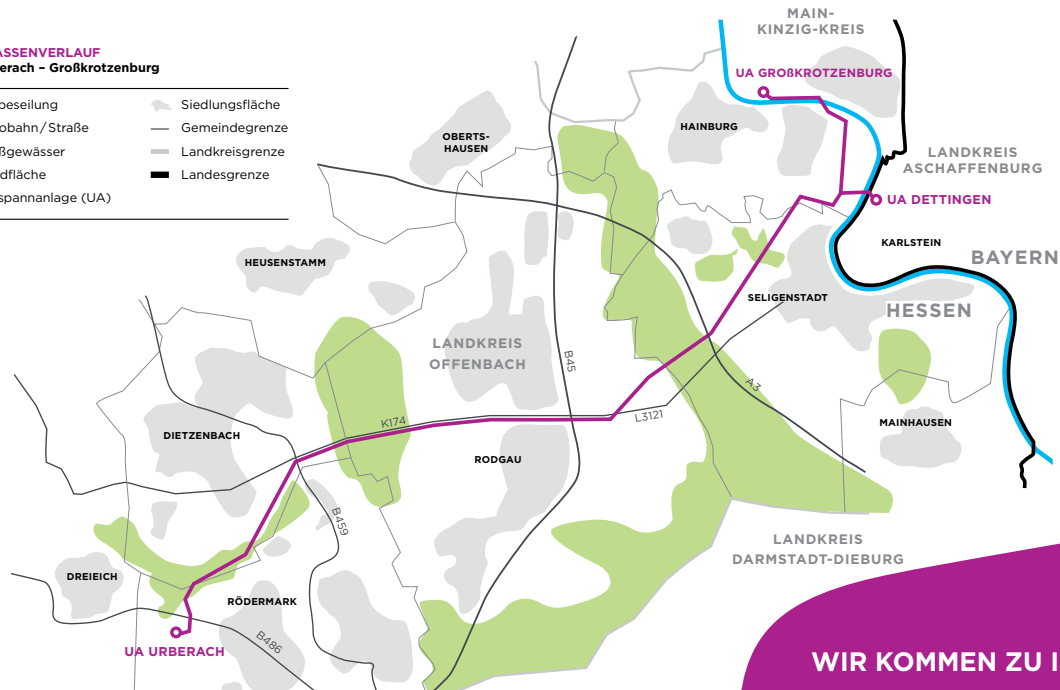
EINLADUNG ZU BÜRGERINFOMÄRKTEN



STROMNETZVERSTÄRKUNG URBERACH - DETTINGEN - GROSSKROTZENBURG

↑ N TRASSENVERLAUF Urberach - Großkrotzenburg

- | | |
|----------------------|-------------------|
| — Umbeseilung | ■ Siedlungsfläche |
| — Autobahn/Straße | — Gemeindegrenze |
| — Fließgewässer | — Landkreisgrenze |
| ■ Waldfläche | ■ Landesgrenze |
| ○ Umspannanlage (UA) | |



Als Übertragungsnetzbetreiber hat Amprion die Aufgabe, das Stromnetz fit für eine klimaneutrale Zukunft zu machen. Um die Landschaft zu schonen, wollen wir für das Vorhaben Urberach - Dettingen - Großkrotzenburg eine schon bestehende rund 24 Kilometer lange Leitung nutzen. Durch den Tausch der Leiterseile können wir eine höhere Übertragungsleistung erreichen. Eine neue Leitung ist nicht erforderlich.

Im Vorfeld des Genehmigungsverfahrens möchten wir Ihnen unsere Planungen persönlich vorstellen, frühzeitig Ihre Hinweise aufnehmen und Fragen beantworten. Dazu stehen unsere Fachkolleg*innen bei unseren Veranstaltungen am 17. Oktober 2022 an verschiedenen Themeninseln zur Verfügung. Ein Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Amprion-Projektteam

Amprion GmbH · Robert-Schuman-Straße 7 · 44263 Dortmund

WIR KOMMEN ZU IHNEN!

Montag, **17.10.2022**
von 14:00 bis 16:00 Uhr
Bürgerhaus Nieder-Roden,
Römerstraße 13,
63110 Rodgau

Montag, **17.10.2022**
von 18:00 bis 20:00 Uhr
Bürgerhaus Froschhausen,
Hans-Gerstner-Straße 3a,
63500 Seligenstadt

Kontakt

E-MAIL: netzausbau@amprion.net
INFO-HOTLINE: 0800-58952474
INFORMATIONEN UND TERMINE:
www.amprion.net/UGro

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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE



Das Altweibersommerfest im AGAPLESION SIMEONSTIFT mit Flohmarktständen und dem Männerchor „Froschhäuser Kreiselfrösche“.

Foto: Simeonstift

Fröhliche Stimmen, Lachen und Gesang im AGAPLESION SIMEONSTIFT Ende September

HAINBURG (RA). Die Pflegeeinrichtung in Hainburg feierte wieder, nach einer gefühlten Ewigkeit, ihr Altweibersommerfest. Viele Bewohner:innen genossen gemeinsam mit Angehörigen, Mitarbeiter:innen und Freund:innen einen schönen und abwechslungsreichen Nachmittag. Bei angenehmen Temperaturen wurde auf dem Ge-

lände an den Flohmarktständen gestöbert und das eine oder andere Schnäppchen ergattert. Auch die Mitarbeiter:innen hatten einiges für den Simeonstift-Stand zusammengetragen. Von dem Erlös geht 10% an den Verein StrassenEngel e.V.. Natürlich war auch wieder für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Bei Kaffee und Kuchen, Federweißer und warmen Zwiebelkuchen

ließen es sich die Bewohner:innen und Gäste gut gehen. Für gute Stimmung sorgten die Froschhäuser Kreiselfrösche. Der Männerchor sang Lieder aus der guten alten Zeit und die Begeisterung bei den Bewohner:innen war nicht zu übersehen. Außerdem gab es einen Stand, an dem man Steine bemalen konnte und es wurden Rikscha Fahrten für alle angebo-

ten. Zum Abschluss hatte noch der Bewohnerchor seinen Auftakt und sang mit allen Festbesucher:innen bekannte Volkslieder.

Impressionen zum Fest des AGAPLESION SIMEONSTIFT finden Sie auf der Facebook-Seite: www.facebook.com/agaplesionSimeonstift oder der Instagram-Seite: www.instagram.com/agaplesion_simeonstift.

**VEREIN
für KREBSKranke und
CHRONISCH Kranke
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.**



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE



Faustino

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Der nette Faustino möchte gerne wieder in ein Zuhause einziehen.

Faustino ist ein äußerst lieber Hund, er ist offen gegenüber allem und jedem. Er ist recht lernbegierig, kuschelt gerne und fordert seine Kraul-Einheiten ein. Er verträgt sich mit Kindern und anderen Hunden – egal, ob männlich oder weiblich. Der gut Eineinhalbjährige muss noch einige Kommandos lernen, das geht aber schnell, da er gerne Leckereien futtert.

Er zieht nicht an der Leine und orientiert sich an den Menschen,

indem er immer Blickkontakt hält. Echt ein toller Hund.

Zu seiner Vorgeschichte: Faustino wurde mit seiner Schwester an einer schnellbefahrenen Autostrecke ausgesetzt und wurde dort glücklicherweise aufgegriffen. Man merkt seinem Benehmen im Haus an, dass er in einem solchen aufgewachsen ist. Wer verliebt sich in den netten Kerl?

Um mehr über Faustino zu erfahren und ihn näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



Das Wichtigste aus Rhein-Main immer IM BLICK.

Fakten.
Hintergründe.
Emotionen.

Mo-Fr
18:30 Uhr und
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter www.rheinmaintv.de

Neu in der Mediathek

Recycling von Rotorblättern

Eine wichtige nachhaltige Energiequelle ist die Windkraft. Deshalb gibt es in Deutschland aktuell knapp 30.000 Windkraftanlagen, Tendenz steigend. Das Problem dabei ist allerdings die durchschnittliche Nutzungsdauer der Rotorblätter von nur 20 Jahren. Nach Ablauf dieser Zeit müssen die Rotorblätter ausgetauscht werden. Mittlerweile sind es in Deutschland fast 7500 im Jahr. Und diese zu recyceln ist eine echte Herausforderung, der sich nun Studierende der Hochschule Darmstadt gestellt haben. Da der Transport der Rotorblätter sehr aufwändig ist, sollen Möglichkeiten gefunden werden, sie regional einzusetzen, ob als Besucherpavillon, Träger eines Stadionsdachs oder als Brücke. Auch als Informationszentrum über Windkraft in der Nähe eines Windparks gehört zu den Ideen.

Präventionsarbeit zum Thema Schlaganfall

Die Initiative Herzessache Lebenszeit informiert Menschen über Herz-Kreislauferkrankungen, auch im Zusammenhang mit Diabetes-Erkrankungen. Auf dem Vorplatz des Klinikums Darmstadt hat ein Info-Bus Halt gemacht und Fachärzte haben Fragen wie „Was sind eigentlich Risikofaktoren für Schlaganfälle? Wie kann ich Schlaganfällen vorbeugen und wie erkenne ich Symptome frühzeitig?“ beantwortet. Denn, die Behandlung eines Schlaganfalls ist langwierig.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.

www.rheinmainverlag.de

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

Marla Lennard



Foto: pixabay

90 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe**

Überfall, Verkehrsunfall110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst116 117
Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
Asklepios Klinik Seligenstadt0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach0 69 / 8 50 50
Tierärztliche Klinik0 6182 / 2 10 26
EVO-Störungsdienst Strom08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht ..0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt0 6182 / 87-0

mein südhessen **NOTDIENSTE** **8. bis 14. Oktober**

8 FLORA-APOTHEKE FROSCHHAUSEN
 Seligenstädter Straße 1, Telefon 82 62 58

9 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Puiseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67

10 GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40

11 PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
 Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70

12 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66

13 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106 / 92 61

14 LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
 Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 39

■ Z ■ M ■ I ■ ■ ■ Z U ■ ■ E O ■ ■
 GEWANDTHEIT ■ KANDIS
 ■ R ■ N O I S E T T E ■ E ■ T A L A
 ■ B E I ■ O H R ■ H ■ B I B E L ■ V
 Z E D E R ■ I ■ L E T A L ■ R ■ J A
 ■ R ■ R ■ E R K E R ■ S ■ S U D A N
 ■ U N E C H T ■ H ■ G E W I N N E N
 ■ S A N ■ E ■ G R A U ■ Y G G E T E
 ■ N ■ B R A U E R E I ■ N ■ S E N
 R A D A U ■ I ■ N N T ■ T A L O N ■
 ■ T U N E R ■ N ■ N E P A L D ■ B
 A T S ■ R ■ H A G E R ■ M ■ B A L I
 ■ A ■ E D G A R ■ E ■ E B B E ■ N
 ■ C O D E ■ W ■ P R O D U K T I O N
 ■ K ■ L ■ B A E R ■ R A R ■ O S E
 F E U E R L I L I E ■ M ■ A N T U N
 ■ N ■ M A I ■ S T E I N T ■ B S
 T O F U ■ S ■ E M P O R ■ E ■ M A E
 ■ L A ■ L E P R A ■ G ■ B R U E H E
 Z E L T E N ■ Z ■ F A H R B A H N ■
 ■ A L ■ S ■ A I R E ■ S E E ■ L ■ B
 ■ N ■ G E S T E I N ■ Z ■ A T U E
 E D D A ■ R O H ■ E H R E N G A S T
 B E I G E ■ M E R K M A L ■ B U K A
 ■ R ■ A S T E R

KONSTANTIN

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

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



Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

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

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

VW T6 Multivan 2.0 TDI Trendline Bj. 2016, Ad Blue voll - 1x gratis Füllung dazu, EZ 04/2016, TÜV 05/23, 96.000km, 110kW/150PS, Oryxweiß, 7 Sitze (2 x drehbar vorne), Checkheft geführt, PDC-Hi./Vo., 6 Gang Hands., EUR6, Navi, Alu, Winterr., SHZ, Standheizung, AHK, Klima, unfallfrei, GuteNachtPaket, Fahrradträger, Kühlbox, VB 39.500€, Standort 56368 Katzenbogen, ☎ 0172/6182182

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinerschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

FBT-Niedernhausen 1,5 ZW; 55 qm, EBK, ZH, DU/WC, KM €370+Nk+KT ☎ 06166/8575

▶ Stellen

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

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

40-jährige Pflegehelferin 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

www.rheinmainverlag.de

KFZ-ANKAUF

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



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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink,
Bäckerei Schäfer, Deichmann,
Easy Apotheke, Expert Klein, Fielmann,
Fressnapf, Globus, Hellweg, K+K Schuhe,
LIDL, Netto, Norma, REWE,
Skiclub Rodgau, Thomas Philipps



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

ANZEIGE

Jetzt deutschlandweit bei dm erhältlich: PAEDIPROTECT Handcreme pflegt kleine & große Hände intensiv

Der Herbst ist da! Kühle Außentemperaturen, trockene Heizungsluft und häufiges Händewaschen können die empfindliche Haut an den Händen schnell austrocknen. Grund dafür ist oft eine geschwächte Hautschutzbarriere, die durch den Feuchtigkeitsverlust mit roten Fingerknöcheln und schuppigen Hautstellen reagiert. Die **PAEDIPROTECT Handcreme** enthält hochwertige Inhaltsstoffe, die die Haut lang anhaltend mit einer Extraportion Pflege versorgen.



Bio-Kamillenextrakt wirkt hautberuhigend, **Ceramide** regenerieren die Hautschutzbarriere und **Squalan** verhindert das Austrocknen.

Die innovative Rezeptur ist **parfümfrei, vegan und frei von Mikroplastik**. Da die **PAEDIPROTECT Handcreme** extra schnell einzieht und keinen Film hinterlässt, ist sie nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen sehr beliebt! Die **PAEDIPROTECT Handcreme** pflegt intensiv und begleitet so die ganze Familie zuverlässig durch die kalte Jahreszeit. Erhältlich bei **dm-drogerie markt GmbH & Co. KG** sowie online unter paediprotect.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: Beate Toman
beate.toman@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: 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-suedhessen 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-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Deutschlands bester Camper ausgezeichnet

(PM/ADAC). Der Caravan Salon in Düsseldorf gilt als die weltgrößte Messe für Reisemobile und Caravans. 2022 haben sich mehr als 185.000 Campingfreunde bei über 650 Ausstellern über die neuesten Entwicklungen in der Campingwelt informiert. Die Messe war damit die perfekte Kulisse für das Finale des bundesweiten Wettbewerbs „ADAC Camper des Jahres.“

Die sieben Teilnehmer hatten sich bei regionalen Vorentscheiden während

der ADAC Camping Days im Juni oder per Wildcard für das Finale in Düsseldorf qualifiziert. In sechs Disziplinen mussten die Finalisten ihre Camper-Qualitäten unter Beweis stellen. Dabei waren Allrounder-Fähigkeiten gefragt. Bei der ersten Fahrübung galt es, Parcoursstangen so eng zu stellen, dass das Wohnmobil mit möglichst wenig Abstand noch hindurchpasst. Bei der zweiten Prüfung sollten die Camper mit dem Vorderrad punktgenau auf ei-

nem Klebezettel zum Stehen kommen. In der dritten Fahrdisziplin musste das Fahrzeug in Bestzeit auf Rampen platziert werden. Doch auch typische und untypische Probleme, mit denen man auf dem Campingplatz konfrontiert werden kann, wurden in Wettbewerben simuliert. In der „Fun-Challenge“ schätzten die Finalisten das Gewicht einer Gasflasche und mussten Zelte und Liegestühle auf Zeit aufbauen. Am Ende hatte Dennis Picciuto die Nase

vorn. Der 26-jährige Kfz-Mechatroniker aus Karlsruhe besaß bereits mit 18 Jahren sein erstes Wohnmobil und ist daher ein ausgewiesener Camping-Experte. Neben dem Titel „ADAC Camper des Jahres“ gewann Picciuto eine 14-tägige Camping-Reise durch die USA im Wert von 8000 Euro. Den zweiten Platz belegte Oliver Schnitzke aus Grevenbroich (Nordrhein-Westfalen). Dritter wurde Karl-Josef Döpgen aus Usingen in Hessen.

Bleiben Sie gesund!

**11. OKT
2022**

18.00 Uhr



HANDCHIRURGIE

Moderne Therapien von Hand- und Handgelenkerkrankungen und Verletzungen

Wir informieren über:

- **Erkrankungen der Hand**
- **Möglichkeiten der modernen Handchirurgie**
- **Gezielte Eingriffe, zur Verbesserung der Lebensqualität**
- **Wann ist eine Operation sinnvoll?**

Referent: Oberarzt Dr. J. Warzecha

Anmeldung per E-Mail an: s.kohn@asklepios.com

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation,
Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Bitte beachten Sie, dass wir die RKI-Corona Vorgaben des Veranstaltungstages zu Grunde legen.



ASKLEPIOS
KLINIK SELIGENSTADT

Dudenhöfer Str 9, 63500 Seligenstadt



Wir suchen

zur sofortigen Einstellung einen zuverlässigen, einsatzfreudigen und selbstständigen

Medientechnologen Druck (m/w/d), Zeitungsdruck

Ihre Aufgaben:

- Selbstständiges Rüsten der Maschine
- Druckvorbereitung
- Überwachung des Fortdrucks
- Reinigung und Pflege der Maschine

Ihr Profil:

- Eine abgeschlossene Ausbildung als Drucker
- Mehrjährige Erfahrung, idealerweise in der Zeitungsbranche
- Ausgeprägtes technisches Verständnis
- Farbsicherheit und hohes Qualitätsbewusstsein
- Kenntnisse in aktueller Leitstandtechnik
- Idealerweise Vorkenntnisse an einer KBA Commander CL
- Flexibilität und körperliche Belastbarkeit
- Bereitschaft zum Schichtdienst, auch am Wochenende

Wir bieten:

- Eine umfassende Einarbeitung durch erfahrene Kollegen
- Eigenverantwortliches Arbeiten mit abwechslungsreichen Aufgaben
- Flache Hierarchien mit kurzen und transparenten Entscheidungswegen
- Die Arbeit in einem hoch motivierten und dynamischen Team in einem technisch interessanten Umfeld
- Attraktive Benefits (z. B. Arbeitgeberzuschuss zur betrieblichen Altersversorgung, Angebote im Gesundheitsmanagement, kostenlose Parkplätze, JobRad)
- Gute Verkehrsanbindung an die A66
- Prämiensysteme

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann würden wir Sie gerne kennenlernen. Bitte senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen unter dem Stichwort „Medientechnologe Druck“ direkt an unsere Personalabteilung.

Da wir Ihre Bewerbungsunterlagen nicht zurücksenden, schicken Sie uns bitte keine Originale. Mit Zusendung Ihrer Bewerbung verzichten Sie auf die Rückgabe Ihrer Unterlagen.

DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen
Telefon (06051) 833 104 · Telefax (06051) 833 120
E-Mail: Personal@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de

Magnesium: der Migränekiller!

Studien zeigen^{1,2}: Magnesium kann Migräneattacken vorbeugen

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Die Betroffenen leiden unter Attacken heftiger meist einseitiger pulsierend-pochender Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Dabei quälen Patienten nicht nur die akuten Beschwerden, sondern auch die Sorge vor der nächsten Attacke. Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Migräneattacken durch die Einnahme von Magnesium reduziert werden kann.

Für die Migräne-Prophylaxe gibt es bereits eine Reihe von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie z.B. Beta-Blocker. Zwei Studien^{1,2} zeigen: Der Mineralstoff Magnesium kann eine nicht verschreibungspflichtige, nebenwirkungsarme Alternative sein!



Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) geht von „350 000 Migräneanfällen täglich“ aus.³

Magnesium überzeugt

Migränepatienten erhielten in einer der Studien¹ hochdosiertes Magnesium (2 x täglich 300 mg) oder ein Scheinmedikament (Placebo). Das Ergebnis: nach 9–12 Wochen

hatte die Häufigkeit der Migräneattacken bei den Teilnehmern, die Magnesium einnahmen, um fast die Hälfte abgenommen! Auch die Anzahl der Tage mit Migräne sowie der Verbrauch von Medikamenten zur Behandlung der Attacken selbst konnte gesenkt werden. Zu ähnlichen Resultaten kommen die Autoren einer Studienzusammenfassung zum Thema Magnesium und Gesundheit: „(...) die Gabe von Magnesium ist dazu in der Lage, Migräneattacken zu verringern.“² Dazu passt, dass schon seit längerem ein Zusammenhang von Migräne und Magnesiummangel vermutet wird⁴. Denn häufig haben Migränepatienten weniger Magnesium im Blut als Gesunde!

Magnesium
2 x 300 mg

Wieviel Magnesium kann zur Vorbeugung eingenommen werden?

Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) werden zur Migräneprophylaxe 2 x täglich 300 mg Magnesium empfohlen. Zu Beginn sollte die Dosierung langsam gesteigert werden.⁵

Fazit: Es gibt überzeugende Hinweise, dass Magnesium die Häufigkeit von Migräneattacken senken kann. Denken Sie also zur Vorbeugung von Migräne an den Einsatz von Magnesium!

Erhältlich in Ihrer Apotheke:

Biolectra® MAGNESIUM 300 mg Kapseln

- ✓ Magnesiumspeicher werden aufgefüllt
- ✓ Kleine Kapsel, leicht zu schlucken
- ✓ Vegan & frei von Zusatzstoffen

Packungsgrößen: 20 St., 40 St., 100 St.



* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

1. Peikert, A., Wilmzig, C., Köhne-Volland, R. (1996). Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. Cephalalgia, 16(4), 257-263. <https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.1996.1604257.x>. 2. Veronese, N., Demurtas, J., Pesolillo, G., Celotto, S., Barnini, T., Calusi, G., Caruso, M. G., Notaricola, M., Reddavid, R., Stubbs, B., Solmi, M., Maggi, S., Vaona, A., Firth, J., Smith, L., Koyanagi, A., Dominguez, L., Barbagallo, M. (2020). Magnesium and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational and intervention studies. Eur J Nutr, 59(1), 263-272. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01905-w>. 3. <https://dmkg.de/therapieempfehlungen/migraene>, aufgerufen am 18.08.2022. 4. <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/bei-migraene-auf-den-magnesiumgehalt-achten>, aufgerufen am 06.09.22. 5. https://awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/030-0571_S1_Migraene-Therapie_2020-12.pdf, Seite 32, aufgerufen am 19.08.2022

Biolectra® Magnesium 300 mg Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: September 2021



WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüd

hessen

Kein Taschengeld mehr? Kein Problem!

Werde jetzt Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

☎ 061 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

☎ 061 04 / 4 97 00