

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 22. 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: 01577-375 1467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



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



Die Mundartfreunde Süd hessen veranstalten einen Benefiz-Mundart-
Abend unter dem Motto „Lache is g’sund“ zugunsten des VKKD.
Mehr zum Termin lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Vera Greiner/Unsplash
Grafik: www.gebabbel-suedhessen.de



Lache is g’sund

Benefiz-Mundart-Abend zugunsten des VKKD am 5. November 2022

Lache is g'sund

Benefiz-Mundart-Abend zu Gunsten des VKKD am 5. November 2022



RHEINHEIM-UEBERAU (PM/BT). Die Mundartfreunde Südhessen haben sich wieder eine Attraktion einfallen lassen. Die neue Mundart-CD mit dem Begleitbuch wird im Rahmen einer Benefizveranstaltung vorgestellt. Bekannte und bewährte Mund-Artisten sorgen für ein kurzweiliges und vor allem lustiges Bühnenprogramm.

Mit dabei sind Peter Dotterweich, die Alweschbecher Knäschd, Friedel Enders, Horst Weber, Monika Dambier-Blank mit Karl-Heinz Braun, Marcella Hagenauer, Gret und Pit, eine Trachtentanz-Einlage und weiteren Mund-Artisten

Der Erlös des Abends sowie der vollständige Verkaufspreis der drei CDs mit Begleitbuch unterstützt den Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar.

Über das Projekt: „Es wär emol ... Märche in Südhessischer Mundärd“

Fast vier Jahre Produktionszeit mit Tonaufnahmen und Bearbeitungszeit im Tonstudio von Fritz Ehmke in Lützelbach sind nun abgeschlossen. Der Inhalt besteht aus 27 Märchen gewürzt mit lustigem Lokalkolorit – gebabbelt, geredd oder geschwätzt – von 26 Mundart-Akteuren aus den Regionen: Stadt Dieburg, Kreis Darmstadt-Dieburg (Brandau, Fischbachtal-Niedernhausen, Ueberau, Groß-Zimmern, Nieder-Ramstadt; Nieder-Klingen, Roßdorf, Georgenhäusen), Kreis Bergstraße, Odenwaldkreis, Darmstadt-Stadt und Kreis Groß-Gerau. Diese Profis der Mundart sind auf den drei CDs zu hören. Deren Texte sind in Mundart und Hochdeutsch im Begleitbuch nachzulesen. Fritz Ehmke aus Modautal-Lützelbach, der Vormann der Mundartfreunde Südhessen, hat für das Projekt – außer den organisatorischen Aufgaben – die Tonaufnahmen und Bearbeitungen der einzelnen Märchen in seinem Tonstudio

durchgeführt. Peter Dotterweich hat maßgeblich das Begleitbuch erstellt. Conny Abramzik aus Biebesheim am Rhein hat passende Bilder für das Begleitbuch gemalt. Der Hintergrund der Bilder zeigt jeweils Motive aus der Gegend der jeweiligen Mundart-Akteure. Marcella Hagenauer aus Rödermark-Urberach hat die musikalischen Zwischenstücke für jedes Märchen komponiert und im Tonstudio von Fritz Ehmke eingespielt.

Überwiegend bekannte und beliebte Märchen der Brüder Grimm wurden ausgesucht und sinngemäß in Mundart übersetzt. Teilweise etwas gekürzt und mit lustigem lokalem Kolorit versehen. Die ebenso abgedruckten Rückübersetzungen in Hochdeutsch sollen den Leser unterstützen, manche Mundartbegriffe im Vergleich zu verstehen.

„Die aktiven Akteure wünschen viel Freude und Spaß beim »Ouhorsche« der Märchen in unserer schönen Mundart. Möge dieses Projekt dazu beitragen, dass Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkeln Mundart babbeln, zum Erhalt unseres wertvollen Kulturgutes,“ so sieht es Fritz Ehmke.

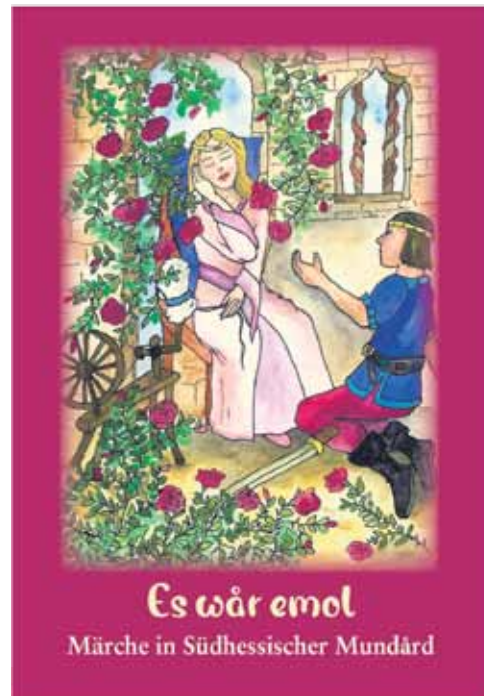
Der Erlös aus dem Verkauf der Tonträger mit Begleitbuch kommt dem „Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V.“ zugute.

Das Set besteht aus drei CDs – CD 1: Region DI und DA-DI, CD 2: Region HP, CD 3: Regionen ERB, DA-Stadt und GG. In dem Begleitbuch sind die Texte der 27 Märchen in Mundart und Hochdeutsch mit einer Bild-Illustration abgedruckt.

Der Verkaufspreis beträgt 20 Euro.

Verkaufsstellen in Kürze unter:
www.gebabbel-suedhessen.de

Fotos/Grafik: www.gebabbel-suedhessen.de



Samstag, 5. November, ab 19 Uhr
(Saalöffnung mit Bewirtung ist ab 18 Uhr)

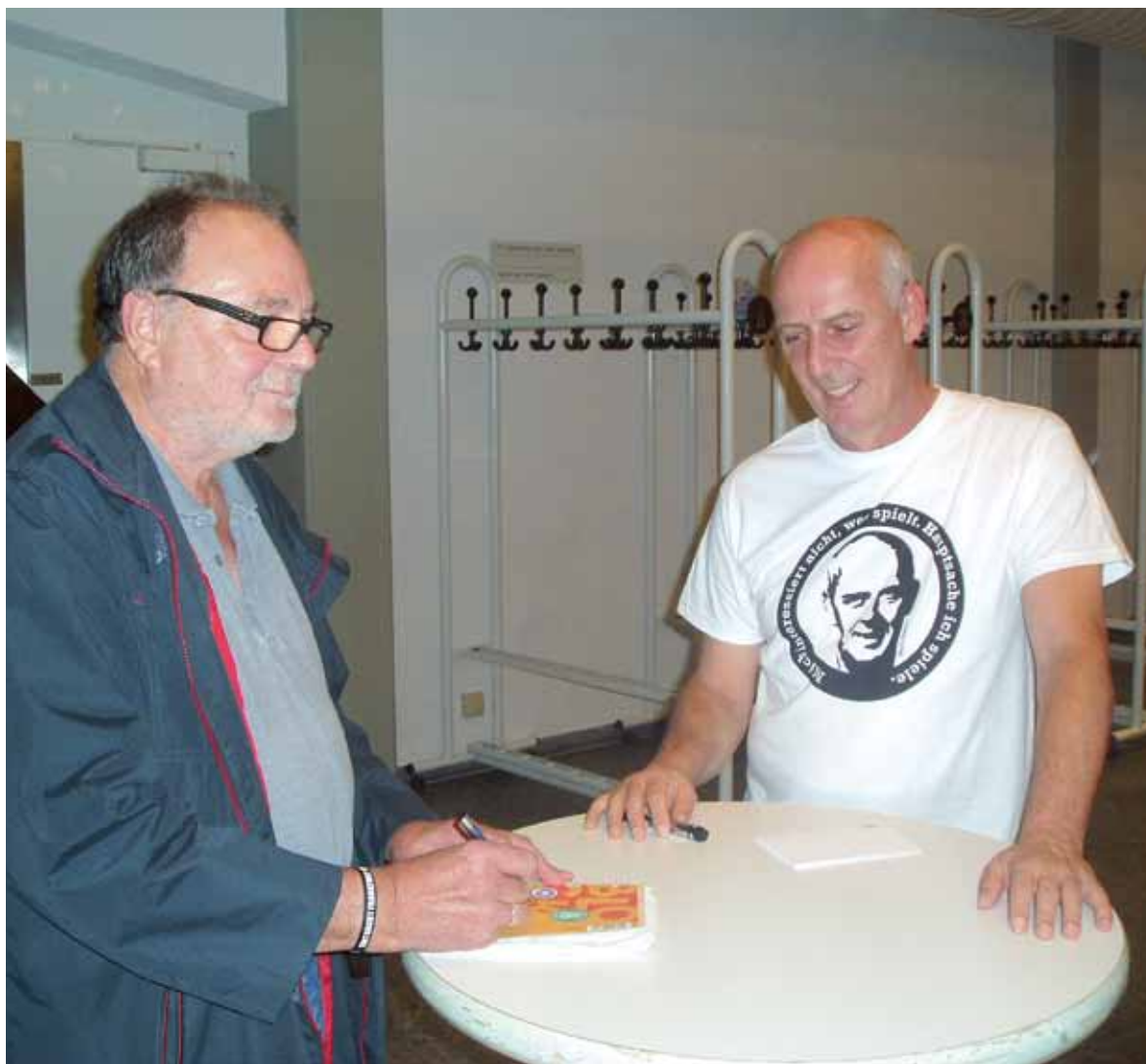
Sportheim SG 1919 Ueberau · Alter Weg 41 · 64354 Reinheim-Ueberau

Eintrittskarten zum Preis von 10 Euro (die an dem Abend übergeben werden)
können ab sofort bestellt werden.

Bestellung unter: ehmke@fritzehmke.de oder Tel.: 06254 2830.

Kultfußballer Basler „ballerte“ in der Maintalhalle Mainaschaff

MAINASCHAFF (RA). Vor ca. 200 Besuchern legte Super-Mario letzten Samstag (15. Oktober) gleich los wie die Feuerwehr. „Mich interessiert nicht, wer spielt. Hauptsache ich spiele.“ Das war schon als Fußballer sein Motto. Und so plauderte der ehemalige Fußballstar von Werder Bremen, Bayern München und dem 1. FC Kaiserslautern so manche Episoden raus, die natürlich seine Fans auch hören wollten. Er nahm schon als Spieler nie ein Blatt vor dem Mund, aber jetzt hat er ja auch keinen Coach mehr, der ihn nicht spielen lässt. In diesem Fall, so erzählte er frei auf der Bühne, dass er dann dem Trainer frech ins Gesicht gesagt hat: Gut, Trainer, ohne mich verlieren wir dann eben. Ist aber nie passiert, denn ich habe immer meine Leistung gebracht und bin trotzdem aufgestellt worden und wir haben gewonnen! Und dann läuft er zur Hochform auf, schwärmt von Erinnerungen zwischen Neustadt an der Weinstraße und Barcelona, zwischen Otto Rehhagel, seinem besten Trainer, wie er schwärmt, vom General Hitzfeld, Uli Hoeneß, Weltfußballer Matthäus und anderen Weggefährten. Er macht auf der Bühne tatsächlich das, was er schon auf dem Rasen konnte: die Zuschauer begeistern und einen Treffer nach dem anderen versenken. Selbst noch in der Nachspielzeit!...



Theaterbühne mit dem Programm „Basler ballert“. Wie kamst Du denn auf die Idee?

Kurz bevor Plaudertasche Super-Mario auf der Bühne loslegte, stand der Kultfußballer Redakteur Rainer Alt Rede und Antwort.

Foto: KULTURAMT MAINASCHAFF

DAS KURZE INTERVIEW

Vier Fragen an den Mittelfeldstrategen

mein Südhessen: Mario, Du hast mit gerade mal 19 Jahren 1987 unter Trainer Hannes Bongartz Deinen ersten Profivertrag beim 1. FC Kaiserslautern unterschrieben. Ist da ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen?

Basler: Natürlich, ich wollte ja immer nur Fußball spielen und wenn man für seinen Traumjob auch noch gut bezahlt wird, umso besser!

mein Südhessen: Nach fast zwei Jahrzehnten als Profi und Trainer stehst Du mittlerweile auf der

Basler: Das war eigentlich Zufall. Auf einer Veranstaltung in Nürnberg fiel kurzzeitig der Entertainer aus und ich übernahm das Mikrofon. Was ich dann erzählt habe, gefiel wohl dem Veranstalter und der brachte mich auf die Idee ein eigenes Bühnenprogramm aufzuziehen. Und „Basler ballert“ war geboren.

mein Südhessen: Wie ist denn die Reaktion ehemaliger Mitspieler und Trainer? Denn Du nimmst ja, wie auch schon als Spieler, kein Blatt vor dem Mund. Sind die Reaktionen eher positiv oder negativ? Ich kann mir vorstellen, dass z. B. ein Stefan Effenberg oder auch ein Lothar Matthäus begeistert ist, oder?

Basler: Alle ehemaligen Spieler und Trainer, die mein Bühnenprogramm gesehen haben, waren erfreut. Ich werde ja auch nicht beleidigt!

mein Südhessen: Solltest Du von einem namhaften Verein ein Angebot als Trainer oder Manager erhalten, könntest Du Dir vorstellen dann nochmal auf die Fußballbühne zu gehen?

Basler: Vorstellen kann ich mir alles, Ich besitze ja einen Trainerschein für die 1. und 2. Bundesliga. Mir macht der jetzige Job aber auch sehr viel Freude. Trotzdem warte ich mal ab, was noch so kommt!

mein Südhessen: Mario, ganz herzlichen Dank für das offene Gespräch!

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag



Tourist-Information:

Informationen rund um den Möhnesee findet man auf der Internetseite www.moehnesee.de und telefonisch bei der Tourist-Information unter 02924-981391.



Der Möhnesee

Das Westfälische Meer

Mit einer Uferlänge von rund 40 Kilometern ist der Möhnesee der größte See im Sauerland und ein bedeutendes Freizeitziel. Während der warmen Monate ist der See eine ideale Gelegenheit, um zu baden, oder verschiedene Wassersportarten auszuüben. Im Herbst eignet sich die Gegend wunderbar zum Wandern, wenn die Wälder um den

See ihr prächtiges Farbenkleid anlegen. Dabei gibt es rund um den See noch einige Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Außerdem ist der Möhnesee ein bedeutendes Vogelschutzgebiet und ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel.

Lage

Der Möhnesee liegt am Nordwestrand des Arnberger Walds. Er staut neben der Möhne auch den Fluss Heve auf. Im Norden liegt die Westfälische Bucht, mit Soest liegt hier auch die nächstgrößte Stadt. Nördlich des Möhnesees führt die B516 in Ost-West-Richtung vorbei und führt zur A44 bei Werl. Von der A46 bei Arnberg führt die B229 nach Norden bis nach Soest. Dabei überqueren zwei Brücken den Stausee. Eine direkte Bahnanbindung gibt es nicht. Von Soest aus gibt es aber einen Busverkehr an den Möhnesee.

Die Möhnetalsperre

Die Staumauer stammt aus dem Jahr 1912. Der Bau begann 1908, eingeweiht wurde die Staumauer 1913. Eigentümer der Talsperre ist der Ruhrverband, der seinerzeit die Wasserversorgung im Ruhrgebiet

sichern sollte. Das Hauptbauwerk hat eine Höhe von 40 Metern, die Mauerkrone eine Länge von 650 Metern. Direkt an der Staumauer befindet sich eine Gedenkstelle für die Opfer der Möhnekatastrophe. Nach einem Alliierten Luftangriff auf das Bauwerk starben mindestens 1.284 Menschen durch eine Flutwelle. Nur wenige Schritte daneben befindet sich die Tourist-Information und die Anlegestelle der Möhneseeschiffahrt.

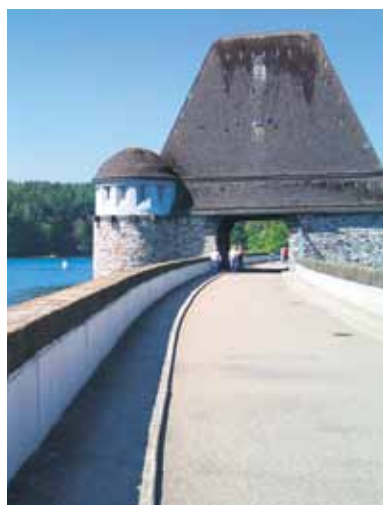
Wandern um den Möhnesee

Wer wandern möchte, der ist am Möhnesee in der richtigen Ecke. Im gesamten Einzugsgebiet stehen zahlreiche Wandererparkplätze zur Verfügung. In Völlinghausen lockt der Wildpark mit vielen heimischen Tieren und die Kanzelbrücke, während von Günnse aus das Naturschutzgebiet Hevearm und Hevesee erkundet werden kann. In Neuhaus bietet sich eine Wanderung entlang des Kyrrwaldes an. Vom Haarstrang fällt der Blick auf die Soester Börde. Die alten Bildstöcke entlang der vielen Feldwege sind bewundernswert und führen unter anderem zur Weidelandschaft Kleiberg, die auf ihrem weitläufigen Gelände halbwilde Pferde und Auerochsen beheimatet. Für geübte Füße

bietet die Sauerland-Waldroute von Iserlohn vorbei an der Möhnetalsperre bis Marsberg 240 Kilometer Wandervergnügen.

Radeln nach Zahlen

Die rund 40 km Uferlänge, dazu der Arnberger Wald – rund um den See gibt es für jeden die richtige Fahrradrouten. Ob gemütlich mit der Familie den See entlang, oder sportlich die Höhenzüge des Sauerlands erklimmen. Für die Radfahrer gibt es zwei einfache Möglichkeiten, sich zu bewegen. Entweder „Radeln nach Zahlen“, oder auf festen Routen. Dabei gibt es beim „Radeln nach Zahlen“ immer Knotenpunkte, von denen aus man einfach wieder den Weg zurückfindet, wenn die Anstrengungen zu groß werden. Besonders ist der Skulpturenradweg WEGMARKEN. Dieser führt vorbei an zwölf Kunstwerken, die im Rahmen eines Kunstprojekts angelegt wurden. Hier erfährt man vieles über die Geschichte der Möhnetalsperre. Aber auch Eisenbahnstalgiker kommen auf ihre Kosten. Auf den Spuren der alten Möhnetalbahn verläuft heute der Möhnetalradweg. Dieser führt von der Quelle bis zur Mündung der Möhne in die Ruhr.



Der Möhnesee wird durch die Staumauer bei Günnse aufgestaut und dient der Versorgung des Ruhrgebiets mit Wasser.

Fotos: DRM/pixabay



Rooftop-Bar mit unschlagbarer Aussicht

Das neue Hotel „BalthazarS“ bietet Seligenstadts Besuchern angenehmen Komfort

SELIGENSTADT (SIT). Unübersehbar liegt das „BalthazarS“ am Eingang zur Stadt. In dem Hotelneubau am Dr. Hermann-Neubauer-Ring wird es sich bald stilvoll nächtigen lassen. Beim Tag der offenen Baustelle konnten sich Betriebe und Anwohner aus der Nachbarschaft kürzlich selbst ein Bild vom 3-Sterne-Superior-Hotel machen und erfuhren, dass die Arbeiten voll im Zeitplan liegen und daher mit der Eröffnung planmäßig Ende des Jahres gerechnet werden könne.

Das moderne Haus wird neben zwei Konferenzräumen 45 Zimmer in drei Kategorien, Business (21 Quadratmeter), Komfort (29 Quadratmeter) und Suite (45 Quadratmeter) anbieten. Alle Zimmer sind elegant eingerichtet, einige Badezimmer sogar barrierefrei und rollstuhlgerecht. Zielgruppe des neuen Seligenstädter Hotels, das seinen Gästen als modernes Hotel Garni Frühstück in Buffetform anbieten wird, sollen unter der Woche vor allem Geschäftsreisende sein. An den Wochenenden biete sich für Touristen Gelegenheit, im „BalthazarS“ komfortabel unterzukommen. Neben der historischen Altstadt bietet sich Seligenstadt zu jeder Zeit im Jahr für einen Ausflug oder eine Reise an – etwa zu Fastnacht, Zunft- und Handwerkermarkt oder stimmungsvollem Weihnachtsmarkt.

Die Gäste sollen sich rundum wohlfühlen, das hat für die Bauherren Nicole Sand und Bruno Kronenberger selbstverständlich oberste Priorität. Nachhaltigkeit ist für die Hoteliers ebenfalls ein großes Anliegen: So befinden sich neben ausreichend Parkplätzen für Autos auch E-Ladestationen auf dem Hof sowie eine

Photovoltaikanlage auf dem Dach. Außerdem stehen Fahrräder und E-Bikes zur Verfügung – damit lassen sich doch ganz entspannt Stadt und Umgebung erkunden. Für das reichhaltige Frühstücksbuffet werden regionale Produkte bevorzugt – so sollen die Backwaren von heimischen Bäckereien kommen.

Atemberaubend ist die Aussicht vom Dach: Vor allem der Fernblick in den Spessart lohnt den Besuch. Hier oben stellt sich die Hausherrin etwas besonders Schönes vor: Eine Rooftop-Bar käme bei den Gästen sicherlich hervorragend an. Diese Teilfläche des Dachs kann auch für besondere Events genutzt werden.

Fotos: sit





33. Kreativmarkt im Dietzenbacher Capitol

Beliebter Treffpunkt in der Vorweihnachtszeit

DIETZENBACH (PM). Ein kleiner Bummel bei weihnachtlicher Stimmung, eine große Vielfalt an selbstgemachtem Kunsthandwerk – dafür steht der Kreativmarkt im Dietzenbacher Capitol. Zum 33. Mal öffnet der Markt seine Türen am 5. und 6. November 2022 von jeweils 11 bis 17 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Von Malerei bis Strickwaren, Näharbeiten wie Topflappen und Socken, Weihnachtsdeko aus verschiedensten Materialien, Brandmalerei, Holzarbeiten, Teddybären, alles fürs Baby, Schmuck, Makramee oder Blumenkübel, Puppenkleider und Seidenmalerei – die Vielfalt ist riesengroß. Ob die neue Weihnachtsdeko für zu Hause oder das kleine Geschenk für die Liebsten, die Ausstellerinnen und Aussteller haben für jeden etwas dabei. Nicht nur Staunen und Kaufen steht auf dem Programm, auch selber machen ist an einigen Ständen die Devise. Bei Familie Schneegans

aus Niedernhausen können Kinder ihre neuen besten Freunde selbst herstellen – mit Geburtsurkunde werden neue Kuscheltiere gefertigt. Am Stand von Familie Reuter können dagegen kleine Papiergeschenke unter Anleitung erstellt werden.

Für das leibliche Wohl sorgt das Team der Ratsstube mit Kaffee, Kuchen und einer kleinen Karte für den Hunger zwischendurch. Auch dieses Jahr bewarben sich rund 120 Hobbykünstlerinnen und -künstler. Die Entscheidung fiel den Veranstaltern schwer, knapp 80 Hobbykunsttreibende konnten mit ihren handgemachten Waren einen Standplatz bekommen. Der Kreativmarkt kann stand jetzt ohne besondere Hygienevorschriften stattfinden, dennoch ist mit spontanen Änderungen des Hygienekonzeptes zu rechnen. Die Veranstalter werden in diesem Fall rechtzeitig informieren.

Foto: Dietzenbach

BLEIBEN SIE GESUND!

Tier des Monats: November

Bullet sucht vor dem Winter ein warmes Körbchen

Bullet lebte Jahre lang an der Kette und genießt nun seine Freiheit. Ein warmes Körbchen und Geborgenheit wäre nun ein Traum.

Bullet, nicht mehr ganz jung, aber auch nicht seinem Alter entsprechend. Er ist lauffreudig und liebt es, wenn man sich mit ihm beschäftigt. Bällchen spielen gehört zu seinen großen Hobbies. Und vom Spaziergehen bekommt Bullet sowieso nicht genug.

Bullet wäre der perfekte Einzelprinz und möchte sein Herrchen oder Frauchen und auch die Leckerlis eigentlich nicht teilen.

Bullet läuft gut an der Leine und reagiert weder auf Jogger, noch auf Fahrradfahrer.

Bei Hundebegegnungen entscheidet die Sympathie. Bullet ist aber gut abrufbar, braucht aber jeman-

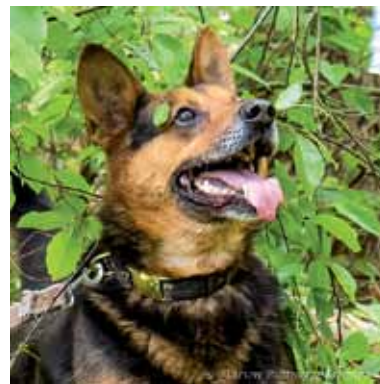
Rasse: Schäferhund Mischling
Geburtsjahr: 02.2013
Farbe: schwarz braun
Geschlecht: männlich
Größe: mittelgroß – groß
Kastriert: Ja

den am anderen Ende der Leine, der etwas Kraft hat.

In manchen Situationen ist Bullet noch unsicher und seine neuen Besitzer sollten ihm Sicherheit geben. Bullet sitzt auf gepackten Koffern und würde sich freuen, wenn er den Winter in einem kuscheligen Körbchen verbringen könnte.

Kontakt:
hunde@tierherberge-egelsbach.de,
Telefon: 06103 – 49336.

Fotos: Tierherberge Egelsbach





Champ braucht eine neue Umgebung

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Champ kam mit 3 weiteren Tieren aus schlechter Haltung zum TSV Seligenstadt, wurde dort kastriert und ist seit Mitte Juli auszugsbereit. Champ ist ein Deutscher Riesemix und im März 2022 geboren. Rassebedingt benötigt er ein ausreichend großes Gehege, die Vergesellschaftung mit Zwergkaninchen

stellt überhaupt kein Problem dar. Champ ist lieb und freundlich, er frisst Leckerchen aus der Hand.

Mehr Infos über den netten Champ erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt unter Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per E-Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV Seligenstadt e.V.

Moderatorenteam
Benjamin Matthews
und Anke Seeling

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

Egal wie man aussieht, man ist wunderschön!

„Fräulein Kurvig“ ist ein Modelwettbewerb, bei dem Deutschlands schönste Kurven gesucht werden. Zugelassen sind dabei nur Frauen mit einer Konfektionsgröße von mindestens 42. Anfang Oktober hat das Finale in Mönchengladbach stattgefunden. Mit dabei war auch Nicole Müller aus dem südhessischen Münster-Altheim. Eigentlich arbeitet Nicole Müller in einer Metzgerei mit Partyservice, die die 39-Jährige zusammen mit ihrem Mann betreibt. Doch in diesem Jahr hat sie zeitweise die weißen Arbeitsgummistiefel gegen High-Heels, die weiße Plastikschrürze gegen Designer-Kleider eingetauscht.

Preisverdächtige Erfindung aus Darmstadt

Das Start-Up Ceres aus Darmstadt entwickelt und fertigt vollständig kompostierbares Füllmaterial aus Stroh für den Paketversand. Wie übergroße Teebeutel sehen die Kissen aus, die beim Versand der verschiedensten Produkte dafür sorgen sollen, dass im Karton nichts verrutscht. Noch befindet sich die Fertigung des Füllmaterials im Keller eines der Gründer. Doch die Idee hat auch die Jury des Hessischen Gründerpreises begeistert und deshalb stehen die Dominik Dostert, Moritz Lenhardt und Ilker Yenice, die alle an der TU Darmstadt Wirtschaftsingenieurwesen studiert haben, im Finale des Hessischen Gründerpreises am 4. November 2022 in Kassel.

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

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

Marla Lennard

Foto: pixabay

www.rheinmainverlag.de

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** **22. bis 28. Oktober**

22 VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM
 Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23

23 EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
 Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

24 STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
 Marktplatz 4, Telefon 33 08

25 SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
 Königsberger Straße 75, Telefon 52 84

26 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
 Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

27 TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
 Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00

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

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 41

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

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

Achtung! Bester Pelzankauf! Die Nr.1 im Rhein-Main-Gebiet! Seriöser Ankauf von Pelzmänteln u. Pelzjacken, z. B. Nerz, Chinchilla, Ozelot, Persianer, Luchs, Zobel und viele mehr. Wir kaufen auch Damen u. Herrenbekleidung von Kopf bis Fuß, Handtaschen von Louis Vuitton u. Chanel, Luxusuhren der Marke Rolex, Patte Philippe, audemars piguet, Chopard und viele mehr. Natürlich zu besten Preisen. Auch für Goldschmuck können wir Ihnen sehr hohe Preise anbieten! Wir sind seriös u. fair. Uns können Sie vertrauen! Anrufen lohnt sich! ☎ 0176-71685638

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Werteschätzung. 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

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

Künstlerin kauft Zinn aller Art für kreative Gestaltung. ☎ 069/90232635

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

ANZEIGEN

Telefon
06102-
868820

info@mein-suedhessen.de



Designed by freepik

▶ KFZ

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

▶ Stellen

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

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

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

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, 123 Pizzeria, Alldrink,
Burger King, Expert Klein, Fielmann, Globus,
Hellweg, JYSK, LIDL, Netto, Norma,
REWE, Thomas Philipps

Gesundes Immunsystem im Winter

ANZEIGE

Wie wir unsere Immunabwehr jetzt aktiv unterstützen können

Wir sind rund um die Uhr vielen Erregern und Viren ausgesetzt. Besonders in der dunklen Jahreszeit mit niedrigen Temperaturen und trockener Heizungsluft kann dies unsere Abwehrkräfte herausfordern. Unser Immunsystem fungiert nämlich als Schutzschild, das Erreger effektiv abwehrt. Damit es gut funktioniert, müssen wir es gezielt unterstützen. Dafür ist ein gesunder Lebensstil – sprich ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, aktiver Stressabbau – unerlässlich. Eine besonders wichtige Rolle für ein funktionierendes Immunsystem spielt die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen über eine möglichst vielseitige und ausgewogene Ernährung.

Wenn das Immunsystem in der Erkältungszeit besonders gefordert wird, kann eine Mikronährstoff-

Kombination – z. B. Orthomol Immun aus der Apotheke – zusätzlich unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält 25 wichtige Mikronährstoffe in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen und liefert so alle wichtigen Mikronährstoffe, die das Immunsystem benötigt.



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.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 Tömann
beate.toemann@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 eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

WIR SUCHEN ZUSTELLER!


mein
südhessen

**Kein
Taschengeld
mehr?**

**Kein
Problem!**

**Werde jetzt
Zusteller!**

Bewirb Dich jetzt unter

 **0 61 04 / 4 97 08 35**

oder per Whatsapp

 **0 61 04 / 4 97 00**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

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:

Bioelectra® 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/therapie-empfehlungen/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. Bioelectra® 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



IHRE WEIHNACHTSFEIER BEI DEN OFFENBACHER KICKERS

Samstag,
10.12.2022
14:00 Uhr

- + VIP-Karten inkl. Verpflegung
- + VIP-Parkticket
- + OFC-Fanschal
- + Reservierte Unternehmenstische
- + Stadionführung
- + Glühwein
- + Musikalisches Rahmenprogramm



Preis pro
Person ab
90€
zzgl. MwSt.

Noch keine passende Location für Ihre Weihnachtsfeier gefunden? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



Sebastian Kunkel
Leiter Marketing & Sales
OFC Kickers 1901 GmbH
069/981901-35
kunkel@ofc.de

Matthias Tönniges
Director Strategic Partnerships
all about sports gmbh
069/981901-36
matthias.toenniges@all-about-sports.de