

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 3. Dezember 2022

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 16.950

Med. Fußpflege

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

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflugestudio.de



mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



Anrufen und
gewinnen!

Tel. 0137 822-9977

(Jeder Anruf kostet 50 Cent)

3 x 4 Eintrittskarten für den
Europa-Park Rust plus
Bahnreise gewinnen und
magische Momente erleben in
der 22. Zauberhaften
Wintersaison.
Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Europapark Rust

Europa-Park Rust

Jetzt mit Mein Süd hessen 3 x 4 Eintrittskarten gewinnen



Anrufen und
3 x 4 Tages-Tickets
im Europa-Park
gewinnen!

Tel. 0137 822-9977

(Jeder Anruf kostet 50 Cent)
Gewinnspielende: 31. Dezember 2022, 24 Uhr.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

22. Wintersaison im Europa-Park Rust

Jetzt mit Mein Südhessen 3 x 4 Eintrittskarten gewinnen

RUST (PM/BT). Einen fantastischen Ausflug für 4 Personen inklusive An-/Abreise nach Rust werden drei Familien der Leser von Mein Südhessen gewinnen können, wenn sie die Gewinnspielanleitung nutzen und bei der Verlosung gezogen werden.

Mit 3.000 verschneiten Tannenbäumen, 10.000 schimmernden Christbaumkugeln und winterlich geschmückten Bäumen verwandelt sich Deutschlands größter Freizeitpark bis zum 08.01.2023 (außer 24./25.12.) in ein magisches Winterwunderland. Auch in der Wintersaison gibt es ein abwechslungsreiches Snowprogramm und viele beeindruckende Attraktionen.

Plätzchen- und Glühweinmusik zieht in die Nase und winterliche Musik ertönt in den 15 liebevoll dekorierten



ten europäischen Themenbereichen: Die Wintersaison im Europa-Park verspricht ein Erlebnis für alle Sinne und ganz besondere magische Stunden. Gleich nach Betreten von Deutschlands größter Freizeitpark dürfen die Besucher den winterlich geschmückten Weihnachtsbaum bewundern. Hoch oben über dem Lichtermeer kann im positiven Riesennetz „Bellevue“ der Blick über die Parklandschaft schweifen. Für Abenteuerlustigen ist der Geschwindigkeitsrutsch auch in der Winterzeit garantiert. Zur Adventszeit gehört das Wunschzettelschreiben. Im Englischen Themenbereich können die Kinder ihre Listen direkt im Weihnachtsbüro abgeben. Bei Einbruch der Dunkelheit ver-

leihen können für weltberühmte Stimmungen sorgen auch die internationalen Künstler, die die Besucher in eine zauberhafte Welt entführen.

Mit dem EuroCityExpress können die Gäste bequem und umweltfreundlich anreisen. Zwei Mal täglich hält ein Fernverkehrsbuszug zum Bahnhof Rastatt Ringelheim/Europa-Park. Familien aus dem Rhein-Main-Gebiet können so das Europa-Park-Resort in weniger als zwei Stunden erreichen. Ein Tagesbesuch ist möglich oder der Aufenthalt kann zu eigenen Kosten mit einer Übernachtung im Europa-Park-Resort verlängert werden. Die im Gewinnspiel entworfenen Bedingungen sind bis Ende September 2023 gültig.

Fotos: Europa-Park Rust



Gott wird Mensch, damit wir (wieder) zu Menschen werden

von Pfarrerin Christiane Musch,
Evangelische Kirchengemeinde
Langen

Die dunkle Jahreszeit hat begonnen, und wir versuchen, die Dunkelheit in und um uns zu erleuchten. So viele liebevoll gestaltete Fenster und gemütliche Abende, und trotzdem tröstet uns, wenn wir stillbeten, was Menschen einander antun. Krieg, Hass, vielfältige Krisen und ganz viel Angst ist das, was viele Menschen gerade in dieser Adventszeit bewegt. Ich würde mich erinnern an die erste Weihnacht: Gott wird Mensch, und viele haben es nicht begriffen. Sie waren zu sehr in Mäxtpolitik beschäftigt und nahmen nicht wahr, dass in Baby Jesus Gott selbst sich offenbart hat. Gott hat sich klein, damit er in jeder Herberge Platz findet. Am Gegenüber Gottes lernen wir wahres Menschsein. In einer Zeit, in der



Menschen aufgrund von wirtschaftlichen Erfolg und verwertbaren Begabungen und Fähigkeiten be-

urteilt werden, hat uns Gottes Geschickte: Wahres Menschsein geschieht im Gegenüber und ändern.

Als ich vor 14 Jahren eine ersten Sohn in die Augen sah und er mich und eine Gegenwärt regierte – lächelte, wenn ich lächelte mir in die Augen sah und langsam seine Welt erkundete – das wusste ich, was damit geht, wenn es ein Weihnacht heißt: Gott wurde Mensch, und wir sehen seine Herrlichkeit. In unseren Kindern, Freunden, Schülern, den Menschen, die uns umgeben, erkennen wir, wer wir sind. Kind und Erwachsenen Jesus entdecken wir, wie Gott ist und wie wir gehen sind.

Wahre Liebe empfinden wir, wenn wir unsere eigenen Wünsche, Hoffnungen und Ängste in unsere Gegenüber wahrnehmen und unterstützen. Am Beispiel von Jesus erkennen wir, dass Gott zu allen Menschen da ist und nie linden in Schritten stehen lässt.

Advent heißt: Gott da ist bei uns, wenn wir bei anderen sind.

Vielleicht probieren wir es einmal ein bisschen in der gemütlichen und heiligen Zeit vor Weihnachten. Ich wünsche Ihnen den Mut zu ersten Schritten.

Foto: privat

Direkt vom Hersteller!





Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper
Polsterbetten - Boxspringbetten

Werksverkauf Mainaschaff

www.frankenstolz.de
 Industriestraße 1-3, 63814 Mainaschaff
 Mo. - Fr. 09:30 - 18:00 Uhr, Sa. 09:00 - 17:00 Uhr
 Tel. 06021 / 708 131





TÄGLICH FRISCHE VIELFALT

Jetzt bewerben als:

VERKÄUFER

(M/W/D)

FACHGESCHÄFTS- HELPER

(M/W/D)

WIR BIETEN

- Übertarifliches Gehalt
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Mitarbeiterkarte mit bis zu 60,- EUR Einkaufswert
- Mitarbeiterevents
- Zuschläge
- Bike-Leasing



ONLINE-BEWERBUNG

www.papperts.de/stellenanzeigen

INFO TELEFON

06658-960129 oder
unter 0160-97333222



papperts.de



Start der Adipositasprechstunde an der Asklepios Klinik Seligenstadt

SELIGENSTADT (PM). Das Behandlungsspektrum der AK Seligenstadt wird sich noch in künftigen Jahren um einen wertvollen Bereich erweitern. Patienten, die unter dem Krankheitsbild „Adipositas“, also schwerwiegende Übergewicht leiden, finden ab November in der Asklepios Klinik in Seligenstadt einen kompetenten Ansprechpartner. Seit dem Januar 2020 besteht eine enge Kooperation der Klinik in Seligenstadt mit der Asklepios Klinik Lich in Mittelhessen. Der für beide Kliniken zuständige Chefarzt PD Dr. med. Tilo Schwandner ist überzeugt, die besonderen Kompetenzen beider Kliniken für die Patienten sowohl in Mittel-

hessen zugänglich zu machen.

Die Asklepios Klinik in Lich ist seit März 2022 als Kompetenzzentrum für die chirurgische Adipositaschirurgie zertifiziert. Voraussetzung hierfür war der Wechsel des Chirurgen Dr. med. Jens Albrecht von der Universitätsklinik Gießen nach Lich in 2020. Dort hat er zügig ein florierendes Adipositaszentrum aufgebaut und seitdem über 300 Patienten erfolgreich operiert.

Albrecht beschäftigt sich seit weit über 10 Jahren mit der Therapie des chronischen Übergewichts. „Adipositas kann nur in interdisziplinären Teams erfolgreich behandelt wer-



Dr. Albrecht (Mitte) bietet Adipositas-Sprechstunden an, mit im Bild: Asklepios-Geschäftsführer Uwe Jansen (links) und Chefarzt Dr. Schwandner.

Foto: Asklepios

den!“ Diese Aussage unterstreicht das Credo des Chirurgen, der sich in Lich mit einer Team aus Ötologinnen (Ernährungswissenschaftlerinnen) und Psychologinnen und gibt und in Mittelhessen im Rahmen des Adipositaszentrums Hessen-Mitte eine Vielzahl von weiteren Kooperationspartnern gewinnen konnte. Sie alle unterstützen die schwergewichtigen Patient*innen im Rahmen der konservativen Adipositaschirurgie und der Vorbereitung sowie der Nachsorge nach bariatrischen Operationen.

„Eines der Hauptprobleme ist die fehlende Akzeptanz von Adipositas als Krankheit sowohl in der Allgemeinbevölkerung als auch in medizinischen Kreisen“ erklärt Albrecht. „Viele Patienten werden mit diesem Problem das erste Mal ernstgenommen, wenn sie in einer Sprechstunde sitzen“ Viel Spaß haben sie bisher nur den Rat bekommen, weniger zu essen und sich mehr zu bewegen. Dabei ist heute eindeutig belegt, dass die Chance, das Körpergewicht aus eigener Kraft signifikant zu senken, ab einem gewissen Ausmaß des Übergewichts extrem gering ist.“ Die enge Kooperation der beiden Kliniken machte es nur natürlich, die Kompetenz des Adipositasexperten auch den Patienten in Südessen verfügbar zu machen. Neben einer regelmäßig abigen Adipositasprechstunde, die seit dem 15. November regelmäßig in Seligenstadt stattfindet,

hat Dr. Albrecht in den vergangenen Monaten das Adipositaszentrum Hessen-Süd aufgebaut. Das AZHS sieht sich als Marktplatz, um die betroffene Patient*innen Kontakt zu kompetenten Therapeuten des chronischen Übergewichts aufzunehmen können. Außerdem Höhepunkte www.azhs.de finden sich darüber hinaus zahlreiche Informationen rings um dieses Thema. Interessierte Patienten, die einen Termin in der neu etablierten Sprechstunde vereinbaren möchten, können dies per Telefon 06182 83-8318 oder bevorzugt per Mail an: zvb.seligenstadt@asklepios.com tun. Einblicke in die Arbeit des Chirurgen finden sie unter anderem auch der Höhepunkte der Asklepios Klinik Seligenstadt unter dem Stichwort Allgemein-chirurgie <https://www.asklepios.com/seligenstadt/>.

„Eine operative Therapie des Übergewichts lohnt sich ab einem Body-Mass-Index (kurz BMI) von 40 kg/m² in der Regel sollte zuvor eine sechsmonatige konservative Therapie, bestehend aus einer Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie durchgeführt worden sein. Ab einem BMI von 50 kg/m² sollte eine Operation ernsthaft in Erwägung gezogen werden, da hier die Aussichten einer erfolgreichen konservativen Therapie sehr gering sind.“



KULTURPROGRAMM DER GEMEINDE MAINASCHAFF

Freitag, 16. Dezember 2022, 20 Uhr

ANDY OST und JOHANNES SCHERER

Comedy und Musik –
Aktuelles aus dem Programm

Preise: Euro 28 und Euro 26



PROGRAMM FÜR KINDER:

Sonntag, 18. Dezember 2022, 15 Uhr

BIBI BLOCKSBERG – „ALLES WIE VERHEXT!“

Familienmusical von Marcell Gödde, Cocomico-Theater
Geeignet für Kinder ab 4 Jahren

Preise: Euro 12 für Kinder und Euro 14 für Erwachsene

DENKEN SIE SCHON JETZT ANS WEIHNACHTSFEST:

„Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt!“
Zitat Ernst Ferstl

Nehmen Sie sich die Zeit, für
sich und mit Ihren Liebsten,
und schenken Sie Theater-
karten zum Weihnachtsfest!

Zum Beispiel:

Samstag, 11. Februar 2023, 20 Uhr

PASIÓN DE BUENA VISTA

Live-Musik, Gesang und Tanz aus Kuba

Preise: Euro 28 und Euro 26



Vorverkauf und Informationen: www.mainaschaff.de

unter „Kulturprogramm Maintalhalle“

Hauptstraße 10-12, 63814 Mainaschaff,

Telefon 06021 / 705-22; E-Mail: kulturamt@mainaschaff.de



Dr. med. Predrag Matic

Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie, Diabetologie und
Notfallmedizin



Dr. Paul Weigl

Mundgesundheits-Profi



Krampfadern modern therapiert: Das ClosureFast™-Verfahren

Das Venensystem besteht aus einem Geflecht von Venen. Der Bereich der Beine unterscheidet sich in drei Venensysteme: Oberflächliche Beinvenen – Venen, die direkt unter der Hautoberfläche liegen., Tiefe Beinvenen – größere Venen, die in der Tiefe liegen und 90 % des Blutes transportieren und Perforansvenen – Venen, die das oberflächliche Venensystem mit den tiefen Venensystemen verbinden.

Venöse Rückflussstörung

Gesunde Beinvenen enthalten Klappen, die sich öffnen und wieder schließen, um den Rückfluss des Blutes zum Herzen hin zu unterstützen. Eine venöse Rückflussstörung entsteht, wenn die Klappen, die dafür sorgen, dass Blut aus den Beinen zurück zum Herzen fließt, durch eine Verletzung oder Krankheit geschädigt werden. Die Venenklappen schließen dann nicht mehr richtig und verursachen die folgenden Symptome: Krämpfe, Schwellen, Geschwollene Knöchel/Sprunggelenke, Schwere und müde Beine, Hautveränderungen, Geschwüre und offene Beine. Venöse Rückflussstörungen sind fortschreitend – ohne Behandlung können sich die Symptome im Laufe der Zeit verstärken.

Segmentale endovenöse Therapie mit Closurefast

Das ClosureFast™-Verfahren wird durch Ultraschallkontrolle durchgeführt. Der Arzt steuert den ClosureFast™-Katheter durch eine kleine Hautöffnung (Punktion) in die betroffene Vene ein. Der winzige Katheter, der mit Hochfrequenzenergie (HF-Energie) betrieben wird, gibt Wärme an die Venenwand ab. Bei der Abgabe von Wärmeenergie schrumpft die Venenwand und die Vene wird dicht verschlossen. Durch den Verschluss der betroffenen Vene, findet das Blut von selbst den Weg in andere gesunde Venen. Durch das Verfahren wird die Punktionsstelle mit einer einzelnen Verbindung abgedeckt zur Heilungsförderung kann auch eine zusätzliche Kompression aufgebracht werden. Der Arzt kann einen Röntgenstrahl, spazieren zu gehen und eine Zeitlang ein längeres Stehen und Anstrengende Tätigkeiten zu verzichten.

In der Regel nehmen Patienten innerhalb weniger Tage ihre normalen Tätigkeiten wieder auf.

Wir bieten diese ambulante Behandlung für Sie an. Rufen Sie uns!

Wie Sie wissen – bei Zahnarzt/ bei der Zahnärztin wird oft geröntgt. Röntgenbilder von den Zähnen, Zahnwurzeln und von Kiefernocben unterstützen oder ermöglichen erst eine Diagnose der bestehenden Erkrankung. Röntgenaufnahmen ermöglichen eine zunehmende Bedeutung gewonnen, werden aber in Folge zunehmender Angehöriger. Neue Geräte reduzieren zwar die Strahlendosis für das Gewebe, aber die verbleibende Strahlung ist dennoch schädlich. Röntgenstrahlen zu Diagnosezwecken weisen zwar ein extrem geringes, aber erhebliches Restrisiko einer Entartung von Zellen auf, dies ist aber nicht vollständig auszuschließen. Ähnliche Risikobetrachtungen werden derzeit auch bezüglich der COVID-19 Prüfung geteilt. Insbesondere der zweifelsfrei bestehende zusätzliche diagnostische Nutzen einer dreidimensionalen Röntgenaufnahme (= CT oder DVT) in der Zahnarztpraxis muss gegenüber der zusätzlich erhöhten Strahlenbelastung sorgfältig abgewogen werden.

Eine für das Gewebe völlig unbedenkliche dreidimensionale Bildgebung nutzt statt Röntgenstrahlen starke Magnetfelder. Diese sogenannte Magnetresonanztomographie wird schon seit Jahrzehnten sehr erfolgreich in der Medizin angewandt und stetig verbessert. Eine dieser Verbesserungen besteht in speziell entwickelten Hard- und Softwarelösungen für die hochauflösende Erfassung von ortalem Gewebe. Dadurch können Erkrankungen der Zähne und des Kiefernocbens vergleichbar mit Röntgenaufnahmen diagnostiziert werden, bei Weichgewebe sogar präziser. Die Kosten für eine Magnetresonanztomographie-Aufnahme sind allerdings noch sehr hoch. Daher werden sie für die zahnärztliche Diagnostik (noch) nicht von gesetzlichen oder privaten Krankenkassen erstattet.

Trotzdem entscheiden sich Patienten*innen an der Uniklinik für den Röntgenstrahl zumeist für diese unbedenkliche Bildgebung.



Offenbach am Main

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

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

Neue Benefiz-CDs mit Begleitbuch

„Es war emol – Märche in Südhessischer Mundart“

SÜDHESSEN (PM). Die Mundartfreunde Südhessen haben nach vier Jahren Produktionszeit drei neue Benefiz-CDs mit einem Begleitbuch herausgebracht.

Der Verkaufspreis beträgt 20 Euro (für drei CDs mit Begleitbuch) und wird durch die Spendenstiftung Dörfler stiftet, die die Kosten für die Druckerei und das Presswerk für die CD-Herstellung übernimmt, ohne Abzug des Vereins für Krebskranke und chronisch Kranke Kinder in Darmstadt spendet. Alle beteiligten Akteure inklusive des Tonstudios waren dafür ehrenamtlich tätig. Auf einer der drei CDs ist die Stadt Dieburg und Landkreis Dieburg vertreten mit Monika Döberlein und Karlheinz Brun, Karin Gottlieb (Dieburg), Gertrud Reining (Modul) Peter Dotterweich (Ueberau), Manuel Wilbert und Karin Krämer (Hedernhausen), Manfred Göbel (Groß-Zimmern), Marianne Hinkelbeier (Hedern-Klingen), Jutta Leber (Georgenhausen), Tilo



Bickert (Roßdorf), Edit Keil (Hedern-Riedel stiftet).

Insgesamt 26 Mundartisten aus den weiteren Südhessischen Regionen stiftet Dörfler stiftet (Christl Ländzettel), Bergstraße, Groß-Gerau, Odenwaldkreis, haben ihre Lieblingsmärchen, überwiegend in Anlehnung von beliebten Märchen der Brüder Grimm in die

scenen Zungenschnur im Tonstudio von Fritz Eisele in Modul aufgenommen. Gewürzt mit viel lustigen Lokal-Colorit und demigewerzlichen und örtlichen Begriffen ein unterhaltsames Spiel für die ganze Familie sowie ein originelles Geschenk. Das Begleitbuch ist der örtliche Text mit Rückübersetzung in Hochdeutsch

auszulesen. Marcel Hagenauer eine stiftet geprüfte Musikpädagogin aus Urberach im Kreis Offenbach hat eigens für jedes Märchen eine Melodie komponiert und die Märchen aufgenommen werden. Ebenso passend zu jedem Märchen wurden von Conny Abruzzi aus Biebesheim Bilder gezeichnet mit Kulissen aus der Heimat der jeweiligen Mundartisten. So sind zum Beispiel die Bild-Kulissen im Begleitbuch zu den Märchen „Hase und Fasel“ die Leunircher Höhe, „Ruppelstutzen“ die Brändauer Mühle, „Herr Holle“ der Dieburger Städtchenbrunnen zu sehen. Die drei CDs mit Begleitbuch sind in der Region Darmstadt erhältlich: Brändauer Bäckerei Reimund, Leunircher: Gäststätte Kaiserstuhl, Reinheim: Buch Meyer. Dieburg: Bucherinsel, Klaus Enders, Lieblings Restaurant, Roßdorf Schönerstube.

Weitere Verkaufsstellen in Südhessen und Postversand siehe: www.gebbel-suedhessen.de

Fotos: www.gebbel-suedhessen.de



OFC-HILFT UND THALIA ERÖFFNEN SENIOREN-WUNSCH-PROJEKT 2022

- Erfüllen Sie bedürftigen Senioren einen Weihnachtswunsch
- 300 Seniorenwünsche für insgesamt etwa 6500€ zur Auswahl
- So funktioniert's: Suchen Sie sich ein Wunschkärtchen aus, bezahlen Sie es bei Thalia (KOMM-Center Offenbach) an der Kasse. Die Helfer tauschen das gesammelte Geld in die entsprechenden Wünsche
- Die Geschenkübergabe erfolgt über die Tafel Offenbach



Mehr Infos zur Aktion

OFC Kickers 1901 GmbH
Waldemar-Klein-Platz 1
63071 Offenbach
Tel: 069/98 1901 - 0
www.ofc.de



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

Tiere der Woche

Die zwei Jungkatzen sollen zusammen bleiben

SELIGENSTADT (TSV). Mxy und Pino wurden im April 2022 in einem Bauernhof geboren und sind dort aufgewachsen. Ursprünglich wären die beiden Katzen vom Besitzer des Hofes zu Mäusejungen für einen anderen Bauernhof vorgesehen. Aber wie sich dann leider herausstellte, wären sie dort gar nicht erwünscht. Pino und Mxy sind sehr dänische und brave Katzen. Mxy ist sie und Pino ist er,



der sind die beiden meistens zusammen unterwegs. Die beiden suchen ein Zuhause, in dem sie sich geborgen und wohlbeachtet fühlen können. Freigang in einer ruhigen Umgebung ist Voraussetzung. Mehr Infos über diese Goldstücken erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt per Tel.: 06182-26626 oder auch über der Hofepage www.tsvseligenstadt.de.

Fotos: TSV Seligenstadt e.V.



Moderatorenteam Benjamin Matthews und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rheinmain 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

Nachwuchs gesucht

Die staatliche Zeichenakademie Hanau bietet Ausbildungen an, die definitiv nicht in jedem Unternehmen zu erlernen sind. Hier dreht sich alles um Armbänder, Ketten und Ringe, also um Schmuck. Die Berufsbezeichnungen lauten Gold- und Silberschmied, Edelsteinfasser, Metallbildner oder auch Graveur. Wichtige Voraussetzungen für die Berufe sind räumliches Vorstellungsvermögen, Kreativität, Genauigkeit und Fingerspitzengefühl. Dreieinhalb Jahre dauert die Ausbildung. In dieser Zeit durchlaufen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Bereiche. Sie beginnen mit den Grundtechniken Sägen, Feilen und Bohren. Nach und nach kommen dann immer kompliziertere Techniken, die aufeinander aufbauen, hinzu.

Grippewelle im Anflug

Draußen ist es grau und ungemütlich kalt, typisches Erkältungswetter. Und auch die Schlangen vor den Apotheken werden wieder länger. Nach einem starken Rückgang der Grippeinfektionen in den letzten beiden Jahren, zurückzuführen auf das regelmäßige Tragen von Masken, ist die Grippewelle nun wieder in Deutschland und auch bei uns in Hessen angekommen. Unser Gesundheitsexperte Dr. Harald Farnik weiß, wer sich auf jeden Fall gegen Grippe impfen lassen sollte. Außerdem klärt er auf über den Unterschied zwischen einem grippalen Infekt und einer „richtigen Grippe“ sowie über die Nebenwirkungen der Impfung.

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

JETZT NEU DAB+ IN HESSEN!



SCHLAGER RADIO

Hör auf Dein Herz!

im Radio
 über Kabel
 über Satellit
 auf SchlagerRadio.de
 per App
 über Smart Speaker

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

Marla Lennard



Foto: pixabay



Die Mitmachzeitung am Wochenende! www.rheinmainverlag.de

Erste Hilfe



Überfall, Verkehrsunfall110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 893 00
Giftnotruf06131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst116 117
Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
Asklepios Klinik Seligenstadt06182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt06182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg060 21 / 3 20
Klinikum Hanau06181 / 296-0
Sana Klinikum Offenbach069 / 840 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach069 / 850 50
Tierärztliche Klinik06182 / 210 26
EVO-Störungsdienst Strom08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser06106 / 699 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht0178 / 488 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt06182 / 87-0



Die Mitmachzeitung am Wochenende! www.rheinmainverlag.de

NOTDIENSTE

3. bis 9. Dezember

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

4 BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02

5 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67

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

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

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

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

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 47

■■■■■DN■■■O■■■L■■■
 AGITIEREN FLEGELEI
 ■IVAROMAE■SAEURE
 FRANKOBSUPERMAN
 NONOKLEEABTNA
 ■NANBIETENUEDEN
 ■DOMOLMLLSCHWACH
 WESPEELLFESCHHEOA
 ■■■ELEMURHTRIL
 KALMAR■■AALENOT
 GARNUBRANDUNGME
 ■NMFREI■DIEUUMAN
 ZABAIONELSTIER
 RENNEN■NVIDEONNE
 ■LILREUENL■SOUL
 ■■■ALTANL■KASERNE
 SPULEH■AUGEALAK
 ■FITBERGWERTIT
 LIMONEMAE■ALBEVOR
 ■NAESSEDDALPENWO
 IGELETTLIMBADLAA
 ■SHAFTERBLAKEU
 ■TESLA■VDAUERHAFT
 VERFRLIESE■RUFDEO
 ■NRALLE

PATERNOSTER

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

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

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

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, 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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Sammler mit jahrelanger Erfahrung: Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

▶ Stellen

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

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, EasyApotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Fressnapf, Globus, Hellweg, JYSK, LIDL, Malteser Hilfsdienst, Metzgerei Diess, Netto, Neusehland, Norma, Polster Aktuell, REWE, Thomas Philipps

»Energiesparen hat nichts mit Verzicht zu tun. Es lohnt sich – für Sie und das Klima.«

Maximilian Gege



oekom.de/elg-ms
978-3-96238-407-4
12 Euro

oekom

ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20
info@mein-suedhessen.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

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 Tomann
beate.tomann@rheinmainverlag.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 708.445
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. 33, gültig ab 1.12.2022.
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

www.rheinmainverlag.de

Ihre Onlinezeitung



Vielseitiger Genuss:

ANZEIGE

Der Harzbube Handkäse

Handkäse „mit Musik“ – ein echter Klassiker. Der aromatische Sauermilchkäse punktet aber vor allem in Sachen Vielseitigkeit. Als Begleiter in der Küche verleiht er unterschiedlichen Gerichten einen besonderen Pfiff – vom klassischen Abendbrot bis hin zu knackigen Salaten, der Handkäse passt dazu. Dank der von Natur aus guten Eigenschaften – 30 % Eiweiß und nur 0,5 % Fett! – ist er eine fettarme Alternative zu anderen Käsesorten. Echte Kenner wissen: Handkäse, zum Beispiel von Harzbube, punktet mit seinem herzhaften, kräftigen Geschmack und ist immer wieder ein wahrer Genuss. www.harzbube.de

Zubereitung: Rucola waschen und trockenschleudern. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Harzbube Handkäse würfeln. Gewaschenen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Birnen schälen, vierteln und in Stifte schneiden. Obstessig mit Senf, Zucker und Honig vermengen, je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben, Gemüsebrühe und das Öl unterrühren. Birnen, Käsewürfel, Zwiebeln und Schnittlauch in der Vinaigrette wenden und mit dem Rucola anrichten. Baguette in Scheiben schneiden und dazu reichen.



Käse-Birnen-Salat (Zutaten für 4 Personen): 125 g Rucola, 1 Bund Schnittlauch, 1 – 2 TL Senf, 200 g Baguette, 2 kleine, rote Zwiebeln, 2 Birnen, z. B. William's Christ, 1 TL Zucker, 2 EL Rapsöl, 200 g Harzbube Handkäse mit Kümmel, 5 EL Obstessig, Salz, Pfeffer, 50 ml Gemüsebrühe

¹ Sauermilchkäse enthält ~30 % Eiweiß und ~0,5 % Fett. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

FESTLICHES LEBKUCHEN PREISELBEER DESSERT

ANZEIGE

4 Portionen | 0 Std 40 Min

(Arbeitszeit: 0 Std 10 Min | Kühlzeit: 0 Std 30 Min)

ZUTATEN

- 400 g Preiselbeeren aus dem Glas
- 2 EL Puderzucker
- 150 ml Faber Sekt halbtrocken
- 2 EL Speisestärke
- 300 g weiche Lebkuchen
- 200 g Vanillepudding nach Wahl (selbstgemacht oder gekauft)
- 200 ml Schlagsahne
- 8 Zimtsterne
- ½ TL Zimt

SO GEHT'S

1. Für die Sekt Preiselbeeren, sowohl Preiselbeeren aus dem Glas, als auch 130 ml vom Faber Sekt halbtrocken zusammen mit einem Esslöffel Puderzucker in einem kleinen Topf verrühren und erhitzen. Restliche 20 ml Sekt mit Speisestärke verrühren und zugeben. Unter ständigem Umrühren eindicken lassen, in eine Schüssel umfüllen, mit

Frischaltefolie abdecken und im Kühlschrank ca. 30 Minuten kühlen.

2. Währenddessen den Lebkuchen zerkrümeln und ¾ der Krümel auf die vier Gläser aufteilen. Schlagsahne mit übrigem Esslöffel Puderzucker steif aufschlagen und unter den Vanillepudding heben. Ebenfalls auf die Dessertgläser aufteilen.

3. Sekt-Preiselbeeren aus der Kühlung nehmen, kurz durchrühren und in die Gläser füllen. Anschließend mit übrigen Lebkuchenkrümeln, Zimtsternen und Zimt dekorieren.



CBD: Das Supertalent aus der Hanfpflanze im Einsatz für Muskeln und Gelenke

ANZEIGE

Sicherlich haben Sie bereits von CBD gehört. Das Buchstabenkürzel steht für Cannabidiol und ist ein Inhaltsstoff der Hanfpflanze. Cannabis (Hanf) gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen in allen Hochkulturen dieser Erde. Lange verband man bei uns mit Cannabis nur eins: Rauschzustände. Dafür ist der Inhaltsstoff THC verantwortlich, einer von mehr als 500 Inhaltsstoffen der Pflanze. Anders als das „berühmtberühmte“ THC kann CBD aber keinen Rausch auslösen. Vielmehr werden CBD viele wohltuende und pflegende Eigenschaften nachgesagt und es wird in immer mehr Anwendungsbereichen als natürliche Alternative eingesetzt.

Nun haben Wissenschaftler CBD in hochdosierter Form, speziell für beanspruchte Muskeln und Gelenke, in ein kosmetisches Gel eingearbeitet. Das Besondere: Die Gele nutzen neben der natürlichen Kraft des CBDs auch die hilfreichen Eigenschaften von Wärme und Kälte. Doch wann hilft den Muskeln und Gelenken Wärme und wann Kälte?

Wärme oder Kälte – wann benutze ich was?

Grundsätzlich hat sich bei chronischen Beschwerden oder bei Verspannungen Wärme bewährt. Sie weitet die Blutgefäße, dadurch wird die Durchblutung angeregt und das Gewebe

besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bei akuten Beschwerden ist Kälte die richtige Wahl: Sie fährt die Durchblutung herunter – ein wertvoller Effekt etwa bei Schwellungen in den Beinen. Auch können durch Kälte Entzündungen abgeschwächt und Schmerzen gelindert werden.

Cannaren und Cannaxil – hochdosierte CBD Muskel- und Gelenkegele

Cannaren, das Gel in der roten Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) zusätzlich Campher und hat dadurch in Verbindung mit sanftem Einmassieren wohltuende wärmende Eigenschaften.

Cannaxil, das Gel in der blauen Tube, enthält neben hochdosiertem CBD (600 mg) auch Menthol und hat somit einen angenehm kühlenden Effekt – perfekt zur Aktivierung vor anstrengenden Aktivitäten oder zwischendurch als Abkühlung für beanspruchte Muskel- und Gelenkpartien.

Anwender sind begeistert

Im Rahmen eines Produkttests wurden die CBD Muskel- und Gelenkegele Cannaren und Cannaxil von 95 % der Anwender und Anwenderinnen mit Gut oder Sehr Gut bewertet. Erfahren Sie mehr unter:

www.cannaren-cannaxil.de

Jetzt **2 € Sofortrabatt** beim Kauf von 1 Packung Cannaren oder Cannaxil sichern!



CBD Muskel- und Gelenkegele zum **Vorteilspreis**

Teilnehmende Händler: dm und Müller. Der Rabatt wird an der Kasse nach Vorlage dieses Coupons abgezogen. Dieser Coupon kann nicht für andere Produkte eingelöst oder in bar ausgezahlt werden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Vervielfältigungen und Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Produkte evtl. nicht in allen Filialen vorrätig. Nur in Deutschland einlösbar. Gültig bis 12.02.2023. Almannsee Markenwertlieb GmbH



Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter
0 61 04 / 49700

oder per Whatsapp
0 61 04 / 4 97 00

Deine Aufgaben:

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!



**mein
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Egro-Direktwerbung GmbH

Bieberer Str. 137
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0
Fax: +49 6104 4970 15

**SCHENK
DIR EINEN!**

**100 TV- und Relax-
sessel ausgestellt!**

Viele sofort erhältlich.

In Leder ab **1199.-**
AKTIONSPREIS

**WÄHLEN SIE IHREN INDIVIDUELLEN
RELAXSESSEL AUS:**

- 10 ERGONOMIEGRÖSSEN
- 3 VERSCHIEDENE RÜCKEN-
VARIANTEN
- 3 VERSCHIEDENE ARMLEHNEN
- 3 SITZTIEFEN
- 3 SITZHÖHEN
- 4 FUSSFARBEN
- 3 HOLZVARIANTEN

Relaxsessel,
Bezug Leder, inkl. manueller
Relaxfunktion, inkl. manuell
verstellbare Kopfpolster.
Eine Vielzahl an zusätzlicher Komfortfunktionen
gegen Mehrpreis





**ECHT
LEDER**

Fernsehessel, in Leder, inklusive
1 Motor Aufstehhilfe, 2 Motoren
Aufstehhilfe und motorische Kopf-
teilverstellung gegen Mehrpreis.

In Stoff ab **599.-**
In Leder ab **799.-**
AKTIONSPREIS

**INKLUSIVE
1 MOTOR
AUFSTEHILFE**

**WÄHLEN SIE AUS:
3 ERGONOMIEN IN
2 SITZBREITEN**




ca. 44 cm ca. 46 cm ca. 48 cm
ca. 48/54 cm ca. 48/54 cm ca. 48/54 cm

**ECHT
LEDER**

Fernsehessel MESSINA, Bezug Leder,
Sitzhöhe ca. 44 cm, Sitztiefe ca. 50 cm,
Basic-Version mit Körperdruck verstellbar

In Leder ab **999.-**
AKTIONSPREIS

**WÄHLEN SIE AUS: 7 ERGONOMIEGRÖSSEN
3 SITZHÄRTEN 2 SITZBREITEN**




**dreifache
5-Jahres-Garantie**

**INKLUSIVE
1 Motor mit
Aufstehhilfe**

**TV-Sessel, inkl.
1 Motor mit
Aufstehhilfe,
Verstellung der
Fußstütze und
Rücken mit 1 Motor.**

In Stoff **999.-** In Leder **1099.-**
AKTIONSPREIS

**ECHT
LEDER**




64832 Babenhausen

Aschaffenburger Straße 110 (direkt an der B26), Tel. 0 60 73/6 17 50

Wir sind gerne für Sie da: Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr

**Polsterwelt
Schmidmeier**

Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffenburger Straße 110, 64832 Babenhausen