

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

4. Februar 2023

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-fusspflegestudio.de



mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



Oftmals steht dem Urlaub im
Freien kaum etwas im Weg,
außer vielleicht die eigene
Überwindung.

Mehr zu unserem Thema der
Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Maciej/pixabay



Der neue Outdoor-Trend

„Überleben in der Natur“ wird immer beliebter



I will survive

Vom Randphänomen zum Lifestyle-Trend

„Wildes Campen“ ist an vielen Stellen verboten, deshalb sollte man sich vorher genau informieren, damit der Outdoor-Urlaub kein ungeplantes Ende nimmt.

Foto: Uwe Mücke/pixabay

(DRM). Spätestens mit der ersten Staffel des YouTube-Formats „7 vs. Wild“ im vergangenen Jahr ist „Survival“ im Mainstream angekommen. Die diesjährige Staffel führt den Erfolgsgang fort. Weit über 10 Millionen Zuschauer*innen verfolgen von zu Hause die einzelnen Videos. Das Grundkonzept dahinter klingt simpel: Sieben Internetpersönlichkeiten werden auf einer einsamen Insel ausgesetzt und müssen dort, für sieben Tage ganz auf sich allein gestellt, überleben. Kein Skript, keine Kamerteams, keine Hilfe durch Außenstehende. Die Kandidat*innen halten das Erlebte selbst mit sogenannten „Action-Kameras“ fest – selten war eine Unterhaltungsshow ungefilterter.

Überleben in der Natur

Doch was genau steckt hinter dem neuen Trend und warum begeben sich Menschen bewusst in Grenzsituationen? Zunächst einmal ist wichtig zu erklären, wobei es sich beim aktuellen Trend überhaupt handelt. Grundsätzlich werden mit dem englischen Begriff Survival („Überleben“) Kenntnisse und Fertigkeiten zusammengefasst, die ein (Über-)Leben fern von der Zivilisation bzw. in einer Notsituation ohne oder mit geringen Hilfsmitteln ermöglichen sollen. Im militärischen Bereich spricht man von Überleben und Durchschlagen.

Survival beschreibt also das Überleben – es spielt keine Rolle, ob das SurvivalszENARIO in der Wildnis, in den Bergen oder im Sumpf stattfindet.

Die vergangenen Jahre – besonders seit Beginn der Corona-Pandemie – haben gezeigt, wie verletzlich unser durchstrukturiertes Leben sein kann – Urbanisierung und Digitalisierung hin oder her. In einer Zeit, in der uns die Coronabeschränkungen oft an die eigenen vier Wände gefesselt haben, hat sich ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie faszinierend das Leben in der Natur sein kann. Der Aspekt der Krisenversorgung spielt dabei keine unwichtige Rolle. Was gemeinhin mit dem Überbegriff „Survival“ in Verbindung gebracht wird, ist bei genauerer Betrachtung ein breit aufgestelltes Feld. Ein Teilaspekt davon ist das sogenannte Bush Crafting, was übersetzt so viel wie Waldhandwerk bedeutet. Per Definition ist Bushcraft die Kunst, im Freien zu leben, indem man die Fähigkeiten des Waldhandwerks nutzt, um ein Lager zu errichten, Wasser zu finden, auf natürliche Weise zu navigieren, Tiere zu jagen und andere Aufgaben zu erfüllen, die für das Leben in der Wildnis erforderlich sind. Genau diese Aufgaben sind es, die im YouTube-Format „7 vs. Wild“ gelebt werden.

Wo ein Hype entsteht, ist die Kommerzialisierung nicht weit und so gibt es mittlerweile eine ganze Reihe an Privatpersonen und Unternehmen,

die Survivalcamps, Survivaltrainings – oder Urlaube anbieten. Dabei wird schnell vergessen, worum es im Kern geht – nämlich nicht ausschließlich um ein bewusstes Schärfen der eigenen Überlebensfähigkeiten, sondern vielmehr darum, sich mit der Natur verbunden zu fühlen und die Freiheit zu leben, ganz bewusst auf moderne Technik wie Smartphones oder Social Media zu verzichten.

Gute Vorbereitung ist unerlässlich

Wer sich also spätestens jetzt vom Survival-Trend hat anstecken lassen, für den gilt es gerade in Deutschland einiges zu beachten. In Deutschland ist es grundsätzlich nicht erlaubt, sich ohne Genehmigung ein eigenes Bushcraft-Camp im Freien zu bauen. Anders

gelagert ist die Situation in Skandinavien. Durch das sogenannte „Jedermannsrecht“ darf jeder sein Nachtlager fast überall draußen aufschlagen – für Outdoorfans ein echtes Paradies. Auch was die Ausrüstung angeht, scheinen die Möglichkeiten fast grenzenlos – auch in finanzieller Hinsicht. Von kostengünstigen bis zu hochpreisigen Produkten ist hier alles zu finden. Wichtig ist deshalb bereits im Vorfeld zu wissen, was man mit der gekauften Ausrüstung erreichen will – eine gründliche Vorbereitung ist fast unerlässlich. Online findet man mittlerweile zahlreiche Listen, Tipps und Tricks zum Survival-Trend. Damit steht dem Urlaub im Freien kaum mehr etwas im Weg, außer vielleicht die eigene Überwindung.



Stilvoll übernachten mitten im Wald? Auch das geht! Baumhaushotels wie „Robins Nest“ im nordhessischen Witzenhausen werden immer beliebter.

Foto: www.robins-nest.de

Vom Trostpflaster zum Teufelskreis

Wenn Essen die Seele tröstet

(AKZ-O). Viele Menschen greifen in unangenehmen Situationen zu Essen, um sich besser zu fühlen. Das kann zu einem Teufelskreis führen. Ernährungsseminare helfen beim Erlernen eines bewussteren Essverhaltens.

Der Schokoriegel nach einem anstrengenden Arbeitstag, Eis und Chips gegen den Frust: Viele Bundesbürger essen nicht nur, weil sie Hunger haben. „Auch andere Faktoren wie Emotionen oder Stress können beeinflussen, wann und was wir essen“, sagt die Salzburger Wissenschaftlerin Dr. Julia Reichenberger. Die Wissenschaftlerin und ihre Kollegen forschen seit Jahren zum Thema emotionales Essen. Damit wird ein Verhalten bezeichnet, bei dem Menschen aus Gefühlssituationen heraus essen. Durch die Nahrungsaufnahme wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Botenstoffe sorgen dann dafür, dass man sich besser fühlt – ein Mechanismus, der bereits in der Kindheit angelegt wird.

Emotionaler Hunger führt zu Kummerspeck

Die Salzburger Forscher fanden heraus, dass nicht alle Emotionen den gleichen Effekt auf das Essverhalten haben. So neigen Menschen bei Ärger oder Ängstlichkeit eher dazu, weniger zu essen. Bei Trauer und Stress wird tendenziell mehr

gegessen. Doch was kurzfristig wie ein Trostpflaster für die Seele wirkt, wird langfristig zum Teufelskreis. Vor allem dann, wenn vorwiegend zucker- und fettreiche Speisen verzehrt werden. So zeigen Studien der Salzburger Wissenschaftler, dass emotionales Essen zu einem höheren Body-Mass-Index führen kann. Und Kummerspeck kann wiederum der Auslöser von Frustessen sein.

Auf Gefühle hören, statt sie runterzuschlucken

Doch wie können Betroffene diesen Teufelskreis durchbrechen? „Sie müssen nach den Ursachen ihres Essverhaltens forschen, statt mit Schokolade & Co. lediglich die Folgen zu bekämpfen“, sagt Alina Wolf, Ernährungsexpertin von der mhplus Krankenkasse. Dazu gehöre, dass Menschen bei Gefühlen wie Ärger und Frust erst einmal innehalten und über die Situation nachdenken. „Hier muss sich jeder ehrlich fragen: Will ich essen, weil ich Hunger habe oder weil es mir nicht gutgeht?“, so die Gesundheitsexpertin. Wer den Auslöser des Problems erkannt habe, etwa Stress am Arbeitsplatz, könne dann nach einer Lösung für das eigentliche Problem suchen. Die mhplus und andere Krankenkassen helfen Menschen, mit speziellen Ernährungsseminaren ein bewussteres Essverhalten zu erlernen. Mehr Infos unter www.mhplus-krankenkasse.de

Direkt vom Hersteller!

fran. frankenstolz®



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



TRIALOG – Depression

Sich austauschen – voneinander lernen –
gemeinsam mehr verstehen

Noch immer gibt es hinsichtlich der behandelbaren Erkrankung Depression viele Vorurteile und Unwissenheit. Das „Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.“ hat das Ziel über die Erkrankung Depression in der Öffentlichkeit aufzuklären und die Versorgung Betroffener zu verbessern. Wissen und Austausch über die Erkrankung kann helfen die Depression und davon betroffene Menschen und Angehörige zu verstehen. Genau das möchte das Bündnis mit dem TRIALOG – Depression erreichen und bietet die Möglichkeit, dass sich Betroffene, Angehörige, Fachleute der Medizin/Psychologie und der psychosozialen Dienste auf Augenhöhe über ihre Erfahrungen austauschen, informieren, Fragen stellen und sich Rat zu holen.

Die Moderation des TRIALOG übernimmt Jörg Engelhardt, Initiator der Selbsthilfegruppe für

Männer mit Depression. Fachliche Begleitung durch die Vorsitzende Dipl. Psych. Marion Sehr und KollegInnen.

Der TRIALOG – Depression steht jedem offen und ist nicht auf Seligenstadt beschränkt. Egal woher Sie kommen, Sie sind herzlich willkommen.

Sollten Sie Fragen zum TRIALOG oder generell zum Bündnis haben, schreiben Sie gerne eine E-Mail an untenstehende Adresse. Wir freuen uns auf Sie!

Termine:

Erstmals am Dienstag den 07. Februar, danach jeden ersten Dienstag im Monat jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr im Maximilian-Kolbe-Haus, Anne-Frank-Straße 2, Seligenstadt-Froschhausen.

Kontakt:

info@seligenstadt-depression.de
www.seligenstadt-depression.de



Foto: Dragana Gordic/shutterstock.com/akz-o



London

Weltstadt mit Charme
und Charakter



Eindrucksvolle Sehenswürdigkeiten, hippe Ausgehviertel, tolle Street-Art, angesagte Märkte, Kunst und Kultur, wohin das Auge blickt – London ist so unglaublich vielfältig und deshalb mehr als eine Reise wert. Wer London einmal lieben gelernt hat, wird immer wiederkehren.



Blick aus dem London Eye auf die Themse.

Mit 14,6 Millionen Einwohnern ist London, nach Moskau und Istanbul, die drittgrößte Stadt Europas. Big Ben, Buckingham Palace, Westminster Abbey, London Eye, Royal Albert Hall, Victoria Monument, Kensington Gardens, Hyde Park – wer zum ersten Mal nach London

kommt und so viele Eindrücke wie möglich mit nach Hause nehmen möchte, hat ein straffes Programm vor sich, dass sich aber auf jeden Fall lohnt.

Erkunden kann man die faszinierende Stadt, deren ganze Schönheit sich mit der Abenddämmerung offenbart, auf vielfältige Weise. Touren gibt es per Bus, Boot oder zu Fuß. Man kann The Shard besteigen oder eine Runde mit dem London Eye buchen, um diese faszinierende Metropole aus der Vogelperspektive zu erkunden. Standesgemäß kann man aber natürlich auch eine der vielen Touren mit dem Doppeldeckerbus buchen und sich so einen Überblick verschaffen. Wer gerne Wasser und Land kombiniert, hat die Möglichkeit, eine Fahrt in einem Amphibienfahrzeug zu unternehmen. Aber auch zu Fuß gibt es unzählige Möglichkeiten, die Stadt zu erkunden. So kann man zum Beispiel auf den Spuren des weltberühmten Detektivs Sherlock Holmes wandeln oder sich einfach von den Menschen mitreißen und sich ziellos durch die weltoffene

Stadt an der Themse treiben lassen. Übrigens: Das Vorurteil, dass es in London immer regnet, ist falsch. Denn Fakt ist: In Rom regnet es häufiger als in London!

Sightseeing Pass und Oyster Card

Wer Wert darauf legt, viele Sehenswürdigkeiten zu erkunden und viele Strecken mit Bus und U-Bahn zurückzulegen und es dabei so unkompliziert wie möglich haben möchte, dem sei vor seiner Reise ein Sightseeing Pass und die Visitor Oyster Card ans Herz gelegt. Mit einem der Sightseeing Pässe – hier lohnt es sich, vorher die Preise zu vergleichen und zu überlegen, wie viele Sehenswürdigkeiten man während des Aufenthalts wirklich in Ruhe erkunden kann – ist der Eintritt in viele Sehenswürdigkeiten bereits bezahlt. Trotzdem müssen teilweise Zeitfenster gebucht werden. Das sollte man rechtzeitig vor dem Besuch erledigen. Mit der Visitor Oyster Card kann man die öffentlichen Verkehrsmittel in London nutzen. Hat man den Tageshöchstbetrag erreicht, wird für die

weiteren Fahrten nichts mehr abgebucht. Aufladen lässt sich die Karte an fast jedem Fahrkartenautomaten. Wer keine zusätzliche Karte dabei haben möchte, kann aber auch einfach seine Kreditkarte nutzen.



Der Big Ben.

Fotos: DRM/Diana Hahn



Guter Rat: Was Großmutter schon wusste

Nützliche Tipps für den Haushalt

(DRM). Das bisschen Haushalt macht's sich von allein? Von wegen! Für die meisten gehört Hausarbeit und Putzen wahrlich nicht zu den Lieblingsbeschäftigungen. Aufräumen, sauber machen, kochen, den Garten hegen und pflegen ... Wir haben hier einige hilfreiche und raffinierte Haushaltstipps zusammengestellt, mit denen alles im Handumdrehen wieder blitzblank ist.

Hausrezept zur Pflege von Wollpullovern

Im Winter tragen wir liebend gerne warme Wollpullover, vielleicht sogar mit aufwendigen Zopf- oder Norwegermustern. Im Sommer lagern die Stricksachen meist mit der restlichen Winterkleidung in einem extra Schrank oder in speziellen Kleidertaschen. Jetzt holen wir sie wieder hervor.

Auslüften: Wenn wir die Wollpullover, Schals und Handschuhe aus dem „Sommerschlaf“ wecken, sollten alle Teile einmal an der frischen Luft gründlich ausgelüftet werden. Waschen: Wollpullover, Kaschmirpullover, Alpakapullover und auch Wollschals und Wollhandschuhe sollten eher selten gewaschen werden. Meist reicht schon ein gutes Auslüften, da Wollfasern von Natur aus schmutz- und geruchsabweisend sind. Ist dennoch eine Wäsche von Nöten, dann gilt es, die Waschanleitung genau zu befolgen, damit das gute Stück die richtige

Pflege bekommt. Meist wird vom Hersteller eine Handwäsche bei 30° C empfohlen. Dabei sollte ein spezielles Wollwaschmittel oder Haarshampoo verwendet werden. Keinesfalls bleichen. Bei starken Verschmutzungen oder Flecken empfiehlt es sich, das Teil in einer Reinigung behandeln zu lassen. Trocknen: Wollkleidung nach dem Waschen keinesfalls in der Waschmaschine trockenschleudern und auch nicht von Hand stark auswringen. Beides schadet dem Gewebe und der Form. Wollpullover, Schals und auch Handschuhe zum Trocknen nie aufhängen, denn auch dies zieht sie aus der Form. Am besten flach liegend trocknen. Um die Farben zu schützen, nicht im direkten Sonnenlicht trocknen. Bügeln: Wenn Bügeln unbedingt nötig ist, sollte Wollkleidung nur mit lauwarmem Bügeleisen bei maximal 30° C gebügelt werden.

Flugrost auf Besteck

Beim Besteckkauf wurde extra darauf geachtet, aus Stainless Steel oder rostfreiem Edelstahl sollte es sein. Und doch tauchen über kurz oder lang kleine Rostflecken auf, der sogenannte „Flugrost“. Dagegen hilft ganz einfach der Saft einer frischen Zitrone. Einfach damit abreiben und der Flugrost verschwindet. Gegen die lästigen Flecken helfen außerdem Kügelchen aus zusammengeknüllter Alufolie, die mit in die Spülmaschine gegeben werden.

Tipps gegen Flecken

Rotwein auf Kleidung und Teppich Das wohl bekannteste aller Hausmittel gegen Rotweinflecken ist Salz. Dieses entzieht die Flüssigkeit und Gerbstoffe aus dem Material, jedoch – die roten Ränder des Flecks bleiben. Besser ist es, zu anderen Tricks zu greifen: mit Sprudelwasser, einem Spritzer Essig oder sogar Glasreiniger kann der Fleck vorsichtig weggetupft (Vorsicht: nicht weggerieben!) werden. Ist der Rotweinfleck schon etwas älter und/oder getrocknet, wird es schwierig, diesen vollständig zu entfernen. Probieren Sie es mit einem Schuss Zitronensaft, den Sie zunächst einwirken lassen, und saugen Sie die restliche Flüssigkeit mit Salz auf.

Kaugummi

Hier hilft tiefkühlen. Entweder das Kleidungsstück komplett ins Tiefkühlfach geben oder Kühlakkus auf die betroffene Stelle legen. Der Kaugummi wird hart und lässt sich entfernen.

Öl und Fett

Spülmittel hilft dabei Flecken, die von Fett oder Öl verursacht worden sind, zu entfernen. Den Fleck dafür mit Spülmittel einreiben, etwas einwirken lassen und dann waschen. Egal um welche Flecken es sich handelt, eines ist immer wichtig:

Den Fleck so schnell es geht in Wasser oder Waschlauge einweichen, damit der Schmutz nicht eintrocknet und sich so im Gewebe festsetzt.

Die besten Putztricks

Backofen

Wasch-Soda bzw. Natriumcarbonat ist ein echtes Wundermittel gegen hartnäckige Krusten im Backofen. Einfach einen Teelöffel Wasch-Soda mit einer Tasse warmem Wasser anrühren. Küchenkrepp mit der Lösung tränken und den Ofen damit auslegen. Wenn man das Ganze mindestens über Nacht einweichen lässt, kann man den Schmutz einfach mit einem Lappen wegwischen. Vorsicht: Weil Natriumcarbonat die Schleimhäute reizt und entfettend wirkt, sollte man Handschuhe tragen und den Staub nicht einatmen.

Fliesen

Zahncreme macht nicht nur Zähne weiß, sondern auch Fliesen wieder glänzend. Die stumpf gewordene Badezimmerkachel gründlich mit Zahnpaste einreiben und danach mit einem nassen Tuch abwischen. Die Fliese wird in neuem Glanz erstrahlen.

Fenster und Glasscheiben

Wer stark verschmutzte Scheiben reinigen muss, halbiert eine Zwiebel und reibt die Scheibe zuvor damit ab. Das löst auch hartnäckigen Schmutz.



Scheckübergabe bei der Langener Tafel e.V. mit
Günter Böhnle 1. Vorsitzender und Claudia Neuhoff 1. Stellvertreterin.

Foto: Rotary Club

Gleich 2 x 2.500 Euro für die Tafeln in Neu-Isenburg und Langen

Ehrenamtliche Organisationen holen Lebensmittelspenden ab, um sie für Menschen in Not zu nutzen.

NEU-ISENBURG/LANGEN (PM). Ende Januar überreichten Martin Stück, Präsident des Rotary Clubs Offenbach-Dreieich und Dr. Petra Kues, Präsidentin des Rotary Clubs Dreieich-Isenburg gemeinsam mit den beiden Gemeindienstbeauftragten der Clubs, Bruno Seibert und Dr. Susanne Delius, je einen Scheck über 2.500 Euro an die Speisekammer Neu-Isenburg und an die Langener Tafel.

Nachdem bereits im letzten Jahr die Tafel Heusenstamm durch den Rotary Club Offenbach-Dreieich ebenfalls mit 2.500 Euro bedacht wurde, sollen die aktuellen Spenden insbesondere die Versorgung der bedürftigen Menschen im Westkreis Offenbach unterstützen, die durch die Speisekammer und die Tafel erfolgt. Begleitet wurden der Vertreter und die Vertreterinnen der beiden Rotary-Clubs vom Dreieicher Bürgermeister Martin Burlon, der sich bei den Teams der Speisekammer und der Tafel für deren Einsatz und stellvertretend für die zahlreichen Initiativen der Unterstützung für diese Angebote bei den Rotary Clubs für deren Engagement bedankte. Insbesondere durch die



Die Neu-Isenburger Speisekammer freute sich sehr über die persönliche Wertschätzung ihres Einsatzes und der großzügigen Spendenübergabe.

Foto: BT

steigende Inflation und die hohen Energiepreise sind auch im Kreis Offenbach immer mehr Menschen auf eine zusätzliche Versorgung durch die Tafeln angewiesen, die ihr Angebot aus Lebensmittel- und Geldspenden bestreiten. Wie sinnvoll diese Gabe ist, konnten alle Beteiligten Vorort bei der Ausgabe der Lebensmittel an die geprüften Bedürftigen selbst erleben. In Neu-Isenburg kommen jeden Freitag circa 150 Bürger, die die Lebensmittel und auch Hygieneartikel für

sich oder ihre Familien abholen. Die Spenden der Einzelhändler oder Filialisten, die die Lebensmittel, die nahe am Ablaufdatum sind, werden durch ehrenamtliche Teams abgeholt und immer am Vortag für die Abholung gerichtet. Die Geldspenden werden vor allem für Spritkosten und das Aufstocken von gespendeten Artikeln benutzt. Ist zum Beispiel eine Spende von Spülmittel da, aber die Menge reicht nicht für alle, dann wird bestenfalls, wenn es Angebote gibt, zugekauft.

Außerdem werden in Neu-Isenburg frische Produkte, wie Eier und neutraler Joghurt ergänzt. Insgesamt zeigen die Ehrenamtlichen einen unglaublichen Einsatz, um die Nöte dieser Menschen zu lindern. Damit der Ablauf reibungslos klappt sind circa 40 Mitglieder des Vereins aktiv.

**Rotary Club Offenbach-Dreieich
und Rotary Club
Dreieich-Isenburg**

Der Rotary Club Offenbach-Dreieich wurde am 17. März 1970 gegründet. Seitdem engagiert sich der Club mit seinen aktuell 49 Mitgliedern unter anderem für gemeinnützige, überwiegend regionale, Projekte. Über 30 Jahre ist der Rotary Club Dreieich-Isenburg mit 35 Mitgliedern im Sinne der Organisation sozial und charitativ aktiv. Rotary ist ein weltweit sozial engagierteres Netzwerk. Allein in Deutschland gibt es über 1.000 Rotary Clubs mit insgesamt mehr als 55.000 Mitgliedern. Behutsamkeit gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien steht für Rotarier an erster Stelle.

Tier der Woche

Hedda und Fridolin sollen als Team zusammen bleiben

SELIGENSTADT (PM). Hedda und Fridolin kamen gemeinsam zum Tierschutzverein und möchten auch gemeinsam wieder ausziehen.

Der 7-jährige Fridolin ist sehr zutraulich und für sein Alter erstaunlich lebhaft. Hedda (5 Jahre alt) mag es lieber gemütlich und ist bei Menschen etwas vorsichtiger.

Fridolin hat im Tierheim einen Freund gefunden, die Kombination mit einem weiteren Bockchen in der

Gruppe funktioniert hier also sehr gut. Mit Mädchen kommt Hedda allerdings nicht so gut aus. Winterfell ist vorhanden.

Mehr Infos über die beiden Zwerkaninchen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>, per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV



rheinmaintv



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

Nachwuchsbiologen forschen an der TU Darmstadt

Jedes Jahr findet die Internationale Biologieolympiade weltweit für Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe statt. Die Teilnehmer müssen sich in verschiedenen Runden beweisen. Dieses Jahr haben es gleich 10 Schüler in Hessen in die zweite, auf Bundesebene stattfindende Runde geschafft und sich somit automatisch für das hessische Landesseminar an der TU Darmstadt qualifiziert. In den Laborräumen der TU erhalten sie vier Tage lang Einblicke in verschiedene Forschungsmethoden und in den Studiengang Biologie.

Werke eines Ausnahmetalents

Was haben Angela Merkel, Leonard Bernstein und der Dalai Lama gemeinsam? Sie alle standen vor der Kamera von Walter Schels. Seinen Durchbruch hatte der Ausnahmefotograf mit der Porträt-Fotografie. Die Liste der Menschen, die von ihm abgelichtet wurden, ist lang. Beinahe ebenso legendär: Seine Porträts von Tieren. Fotografiert vor neutralem Hintergrund, im Stil einer klassischen Studiofotografie. Geboren wurde Schels 1936 in Landshut, arbeitete zunächst in Barcelona, Kanada und Genf als Schaufensterdekorateur. 1966 beschloss er Fotograf zu werden und ging dafür nach New York. Sein erstes, eigenes Studio eröffnete er 1970 in München. Das Hessische Landesmuseum Darmstadt präsentiert aktuell vier seiner bekanntesten Foto-Serien.

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

Gepäck verloren?



thnx, der einfachste Weg Ihr Gepäck schnell zurück zu erhalten!

Mehr als 400.000 thnx tags verkauft

thnx
DIE WELT IST VOLLER EHRLICHER FINDER

www.thnxtags.com | Verwende Rabattcode: PR10%v1

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

Marla Lennard

Foto: pixabay

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** **4. bis 10. Februar**

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

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

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

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

8 APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 5152

9 GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67

10 ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Telefon 41 91

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 04

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

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

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



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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisen- bahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bü- cher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kos- tenlose Beratung u. Anfahrt so- wie Wertschätzung. Zahle ab- solute Höchstpreise, 100% seri- ös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Näh- maschinen, Bilder, Porzellan, Blei- kristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Gold- schmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schall- platten, Orden, Ferngläser, Pup- pen, Briefmarken. Kompl. Nachläs- se aus Haushaltsauflösungen. Kos- tenlose Beratung u. Wertschät- zung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenen- de. ☎ 069 - 59772692

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

Trapezbleche 1. Wahl + Sonder- posten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neu- stadt 107, bundesweite Liefe- rung! ☎ 03685 - 409140. 5% Online-Rabatt sichern. www.dachbleche24.de

▶ Stellen

Junge Rumänin, 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privat- haushalt! Bin erfahren in der Be- treuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermö- gen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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

▶ Energiewende

Energie und Geld sparen – jetzt 0% MwSt sichern!

- Balkonkraftwerke
- Solarzubehör
- Haussolaranlagen

Heckers An- und Verkauf
63456 Hanau
Tel.: 0160-83 96 799
heckersverkauf@gmx.de

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Apotheke St. Peter,
Bauzentrum Andre & Oestreicher,
CDU Mühlheim, Easy Apotheke, Expert Klein,
Fressnapf, Globus, HIT, LIDL, Netto, Norma,
Polster Aktuell, REWE, Rossmann, Sconto,
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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06102/86882-0 · info@rheinmainverlag.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: EGRO Direktwerbung GmbH Obertshausen · Tel. 06104-4970-0
Vertrieb: Preisliste Nr. 33, gültig ab 1.12.2022. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Anzeigen: 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 süd hessen 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 süd hessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0

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



WWW.KREBSKranKE-KINDER-DARMSTADT.DE

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

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



Rhein Main Verlag



Wir erreichen Menschen.

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

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

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

Ihr Profil:

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

Unser Angebot:

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

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

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

EGRO
mediengruppe

Verlage
Zustellorganisationen
Agenturen



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