

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

20. Mai 2023

Das Leben in und um Langen/Egelsbach, Auflage 15.750

Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



mein süd hessen
auf Facebook

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



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

- * PFLASTERARBEITEN
- * Plattenarbeiten
- * Kellerwandisolierungen
- * Hofsanierung
- * Erd-, Kanalarbeiten

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

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

Mittendrin statt nur dabei

Barrierefreies Leben für alle

**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**

Alles für dein Grillfest zu Pfingsten



Mövenpick
Bourbon Vanille
je 900-ml-Becher
(1 l = 2.21)
oder Nuii
Ice Cream
Salted Caramel
& Australian
Macadamia
je 3 x
90-ml-Pckg.
(1 l = 7.37)

Aktion

1,99

1,88

(1 l = 2.09/6.96)



Coca-Cola*,
Coca-Cola Zero*, Fanta
oder Sprite
Mischkasten
versch. Sorten,
*koffeinhaltig,
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.75)
zzgl. 3.30 Pfand

Aktion

8,99

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

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



Die REWE-App

Alle Angebote immer dabei.

rewe.de



21. Woche. Gültig ab 22.05.2023
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Nur solange der Vorrat reicht!



Mittendrin statt nur dabei

Barrierefreies Leben für alle

(DRM). Inklusion – ein Begriff, der in aller Munde ist. Doch was bedeutet dieser eigentlich? Die zentrale Idee hinter dem Inklusionsbegriff ist, dass Menschen mit und ohne Behinderung in allen Lebensbereichen selbstbestimmt zusammenleben können und das von Anfang an. Dabei sollte es keine Rolle spielen, ob es um das Einkaufen, den Arbeitsplatz, die Schule, Konzerte

oder Vereine geht. Jeder soll ein barrierefreies Leben führen können, egal ob behindert, hochbegabt, erkrankt, jung, alt, mit Migrationshintergrund, anderem Geschlecht oder unterschiedlicher sexueller Ausrichtung. Dafür braucht es Strukturen, die es jedem Menschen ermöglichen, ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu sein und so selbstbestimmt, gleichberechtigt und

uneingeschränkt am sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und politischen Leben teilzuhaben. Mehr Entscheidungsfreiheit und mehr Verantwortung zu haben bedeutet, die Möglichkeit zu erhalten, seine Persönlichkeit besser einzubringen und seine Lebensqualität zu steigern. Die Rechte, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen, sind in der UN-Behindertenrechtskon-

vention festgeschrieben. Dazu gehören:

Artikel 19: Unabhängige Lebensführung und Einbeziehung in die Gemeinschaft. Menschen mit Behinderung haben das Recht, „ihren Aufenthaltsort zu wählen und zu entscheiden, wo und mit wem sie leben, und nicht verpflichtet sind, in besonderen Wohnformen zu leben“. Artikel 24: Das Recht auf Zugang zu einem integrativen, hochwertigen und unentgeltlichen Unterricht an Grundschulen und weiterführenden Schulen ist in Artikel 24 der UN-Behindertenrechtskonvention festgeschrieben.

Artikel 26: Gemäß Artikel 26 soll es Menschen mit Behinderung ermöglicht werden, ein Höchstmaß an Unabhängigkeit, umfassende körperliche, geistige, soziale und berufliche Fähigkeiten sowie die volle Einbeziehung in und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren.

Barrierefreiheit ist also weit mehr, als Türen zu vergrößern, Rampen zu installieren oder Aufzüge einzubauen. Barrierefreiheit muss in den Köpfen der Menschen beginnen. Denn nur wenn die Gesellschaft verinnerlicht, dass jeder ein generelles gleichberechtigtes Zugangsrecht zu allen Lebensbereichen hat, kann Inklusion gelingen. Im Moment steht noch immer die Frage im Raum, wie sich Inklusion so umsetzen lässt, dass sie schon bald kein Thema mehr sein muss – sondern selbstverständlich.

Foto: pixabay

Die größten Milch-Mythen: Was ist dran?

ANZEIGE

Sei es beim Kochen, im Kaffee oder einfach pur, die Milch ist aus unserer Ernährung nicht wegzudenken. So konsumieren die Deutschen durchschnittlich 46,1 kg Milch pro Jahr. Wie bei jedem Thema, das die Massen beschäftigt, sind da Spekulationen und Gerüchte nicht weit. Pünktlich zum Tag der Milch am 01. Juni hat die Molkerei Weihenstephan drei der populärsten Mythen unter die Lupe genommen:

„Milch ist ein Getränk“: Wer denkt, Milch sei ein Getränk, liegt falsch. Kuhmilch enthält natürlicherweise

viele wertvolle Nährstoffe wie Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Obwohl sie zu 87 Prozent aus Wasser besteht, weist die Milch eine so hohe Nährstoffdichte auf, dass sie offiziell als Nahrungsmittel gilt. Quasi ein echtes Superfood. Was viele nicht wissen: Die Nährstoffdichte ist bei fettarmer Milch sogar noch höher als bei Milch mit einem Fettgehalt von 3,5 % Fett.

„Milch macht groß und stark“: An Omas Weisheit ist was dran. Das in der Milch enthaltene Calcium unterstützt den Erhalt von Knochen und Zähnen. Gerade Kinder in der Wachstumsphase haben einen erhöhten Calciumbedarf – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kleinkinder beispielsweise 600 mg pro Tag. Ein 200-ml-Glas Milch enthält bereits 240 mg des Mineralstoffs. Das in der Milch enthaltene Protein kann dem Körper außerdem beim Aufbau und

beim Erhalt von Muskelmasse dienen – egal in welchem Alter. Neben einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung ist eine gesunde Lebensweise für das Wohlbefinden wichtig.

„Schokomilch kommt von braunen Kühen“: Ab einem gewissen Alter beschleicht die meisten der Verdacht, dass an diesem Mythos nicht viel dran ist – aber er hält sich hartnäckig. Sieben Prozent der US-Amerikaner sind laut einer Studie des Innovationszentrums der amerikanischen Milchwirtschaft überzeugt: Kakao stamme von braunen Kühen. Das ist selbstverständlich Unsinn. Kakao besteht aus herkömmlicher weißer Milch, versetzt mit Kakaopulver.

Wie es um die Wahrheit hinter anderen gängigen Mythen steht und viele weitere spannende Infos rund um den Tag der Milch finden Sie auf der Weihenstephan Website: www.molkerei-weihenstephan.de.



21. Woche. Gültig ab 22.05.2023

**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**



**Warsteiner
Pils**
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.00)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
9.99

Spar am Preis, nicht an der Qualität!



Costa Rica:
**Ananas
Extra Sweet**
Kl. I,
je St.

Aktion
1.59



**Rinder-Rouladen,
-Braten oder -Gulasch**
Jungbullenfleisch
aus der Keule,
je 100 g

Aktion
0.99



**Ehrmann
Grand Dessert**
versch. Sorten,
je 190-g-Becher
(1 kg = 2.37)

Knaller
0.45



**Weihenstephan
Butter oder die
Streicharte**
versch. Sorten,
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 6.36)

Aktion
1.59



**Melitta
Auslese Kaffee**
versch. Sorten,
gemahlener
Bohnenkaffee,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 7.98)

Aktion
3.99



**De Cecco
Pasta**
versch. Ausformungen,
je 500-g-Btl. (1 kg = 2.98)

Aktion
1.49



**Wagner
Die Backfrische
Mozzarella**
tiefgefroren,
je 350-g-Pckg.
(1 kg = 5.69)
**oder Wagner
Big City Pizza
Budapest**
tiefgefroren,
je 400-g-Pckg.
(1 kg = 4.98)

Knaller
1.99
1.88
(1 kg = 4.70/5.37)



**Milka
Zarte Momente**
je 169-g-Pckg.
(1 kg = 11.12)
oder Schokolade
Alpenmilch,
je 270-g-Tafel
(1 kg = 6.96)

Knaller
1.88

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

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

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



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.



rewe.de

Heilberuflich unterstützte Selbstmedikation

Eigenverantwortlich handeln



(WLM/PR). Für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, gerade auch was die eigene Gesundheit anbelangt, ist kein modischer Trend, der wie so viele kommt und geht, sondern für immer mehr Menschen eine Selbstverständlichkeit. In diesem Zusammenhang kommt dem Wissen um die Möglichkeiten und Grenzen einer verantwortungsvollen Selbstmedikation eine große Bedeutung zu. Unverzichtbar in diesem Zusammenhang ist nach wie vor die Beratungskompetenz der Apotheken vor Ort.

Warum sind manche Arzneimittel rezeptfrei erhältlich und andere nicht? Gibt es Unterschiede in der Wirksamkeit? Dr. Hubertus Cranz, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbandes der Arzneimittelhersteller (BAH) erklärt die Hintergründe und stellt klar: „Rezeptfreie sind wie rezeptpflichtige Arzneimittel nach dem Arzneimittelgesetz zugelassen und unterliegen damit den gleich hohen Anforderungen an Wirksamkeit und Qualität. Sie sind erst dann von der Rezeptpflicht befreit, wenn sich ihre Verträglichkeit als so gut erwiesen hat, dass eine Selbstbehandlung problemlos möglich ist. Sie dienen insbesondere der Vorbeugung und Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden, die nicht zwingend eines Praxisbesuches bedürfen“.

Auf „Grünem Rezept“ verordnet

Einige rezeptfreie Arzneimittel haben es bei bestimmten Erkrankungen sogar in die „ärztlichen Leitlinien“ geschafft – in die offiziellen Empfehlungen der obersten wissenschaftlichen Ärztegremien. Bekanntestes Beispiel hierfür dürfte ein Ginkgo-Extrakt zur Behandlung bestimmter Formen der Demenz sein. Die Wertschätzung rezeptfreier Präparate zeigt sich auch am millionenfach eingesetz-

ten „Grünen Rezept“, mit dem Ärztinnen und Ärzte rezeptfreie Medikamente empfehlen können. Zwar müssen diese Arzneimittel in aller Regel von den Patienten selbst bezahlt werden, einige Krankenkassen erstatten jedoch in bestimmten Fällen die Kosten. Bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen, kann sich also lohnen.

Nicht wegen jeder Gesundheitsstörung zum Arzt

Gut 60 Prozent der Bevölkerung haben im Jahr 2021 rezeptfreie Arzneimittel zur Vorbeugung oder Behandlung leichter gesundheitlicher Beschwerden und Erkrankungen verwendet. Hierzu gehören unter anderem Erkältungen, Allergien, Kopfschmerzen, Magen-/Darmbeschwerden oder auch Muskel- und Gelenkschmerzen. Eine solche Selbstbehandlung hat gleich mehrere Vorteile: Erstens natürlich den individuellen Nutzen, gesund zu werden und zu bleiben. Darüber hinaus vermeidet jede erfolgreiche Selbstmedikation den Gang in die Arztpraxis. Dies spart nicht nur den Praxen und Patienten wertvolle Zeit, sondern dem gesamten Gesundheitssystem knappe Ressourcen und Kosten.

Der Beratungsbedarf ist groß

Doch welche Präparate werden wie zur Selbstmedikation eingesetzt?

Für welche gibt es wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise? Wie hoch ist das Risiko von Wechselwirkungen mit anderen, möglicherweise parallel eingenommenen Medikamenten und wer behält den Überblick? Der Beratungsbedarf ist riesig. In Zeiten von „Dr. Internet“ buhlt eine Unzahl von Informationsquellen – seriöser und unseriöser Art – um Aufmerksamkeit. Vielfach dominieren kommerzielle Interessen, nicht selten werden fragwürdige, ja teilweise sogar gesundheitsschädigende Mittel empfohlen. Eine Entwicklung, die Experten zunehmend Sorge bereitet. Patrick Heinz, Geschäftsführer der Deutschen Gesundheitshilfe (DGH), wird in diesem Zusammenhang nicht müde, die hohe Fachkompetenz der Apotheken herauszustellen. „Die Apotheken vor Ort können dank ihrer heilberuflichen Kompetenz Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation sehr gut einschätzen und bei Bedarf auch zum Arztbesuch raten. Dadurch werden die Risiken einer Fehlbehandlung vielfach vermieden“.

Apotheken vor Ort – von Kunden und Politik geschätzt

Aus der Sicht der Deutschen Gesundheitshilfe gehören rezeptfreie Arzneimittel zweifelsfrei in die Apotheke. Eine solche, heilberuflich begleitete und damit sichere Selbst-

medikation unterstützen auch die seit kurzem verfügbaren „Apotheken-Bestellplattformen“. Darüber lassen sich bequem Arzneimittelbestellungen an die vertraute Apotheke vor Ort übermitteln, egal ob von zu Hause aus oder auch per App von unterwegs – sorgfältig kontrolliert von qualifiziertem pharmazeutischem Fachpersonal. Dies dient nicht nur der Sicherheit, sondern stärkt auch die Apotheken vor Ort im härter werdenden Wettbewerb mit teils fragwürdigen Angeboten aus dem Internet. Die Bereitschaft, neue, unterstützende Angebote der Apotheken rund um die Gesundheit zu nutzen, ist gerade auch bei jungen Menschen hoch. Hierzu gehören vor allem Beratungen zu Themen wie Gewichtsproblemen, Raucherentwöhnung oder präventiven Maßnahmen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Auch der Gesetzgeber, in diesem Fall das Bundesgesundheitsministerium, misst den öffentlichen Apotheken offensichtlich eine besondere Bedeutung zu: Bis 2026 soll es in mindestens 60 Prozent der hausärztlich unterversorgten Regionen eine Anlaufstelle für assistierte Telemedizin – im besten Fall in den lokalen Apotheken – geben, sieht ein erst kürzlich veröffentlichtes Strategiepapier des Ministeriums vor. Viele Gründe also, die Kompetenz und Nähe der Apotheken vor Ort zu erhalten.





Eine neue Rosensorte ohne Diva-Allüren

Wow! Ist die echt?



(AKZ-O). Mit ihren vielen roten Blüten sieht sie aus wie gemalt. Die Rede ist von „Zepeti“, einer neuen Rosensorte, von der man von Weitem glauben könnte, sie wäre künstlich. Mit glänzend dunkelgrünen Blättern ist sie extrem widerstandsfähig gegen all die schrecklichen Rosenkrankheiten dieser Welt und setzt den ganzen Sommer über neue Blüten an. Kein Wunder, denn diese Rose ist nicht von schlechten Eltern: Geboren wurde sie in der erfolgreichen Züchterschmiede von Meilland in Frankreich. Ihre Mutter ist eine Zwergrose, die endlos blüht, und der Vater eine kerngesunde Knock Out-Rose.

Blühstark und widerstandsfähig

„Zepeti“ blüht dauerhaft und kommt im Gartenbeet wie ein endlos blühender Strauß daher. Selbst im Abblühen sehen die Blüten noch fantastisch aus, denn sie werden etwas heller und wirken wie konserviert. Wer also keine Lust oder Zeit hat, verblühte Blüten zu entfernen, kann sie ganz einfach stehen lassen. Die rote Rose wirkt dadurch keineswegs unattraktiv. Auch die Chemiekeule kann man getrost stecken lassen. Bei richtiger

Pflege und dem richtigen Standort ist die kompakte Beetrose sehr widerstandsfähig gegenüber Pilzkrankheiten wie Sternrußtau und Rosenrost und verkraftet auch ohne Probleme große Hitze oder Frost. Das macht diese Sorte extrem pflegeleicht. Dabei ist sie nicht nur im Gartenbeet zwischen kleinen Sträuchern und Stauden eine Augenweide. Aufgrund ihres kompakten, runden Wuchses macht sie auch im Kübel auf der Terrasse oder dem Stadtbalkon eine perfekte Figur. Mit der richtigen Bewässerung ist sie eine Pflanze zum Genießen und Relaxen – ohne Zickenalarm und mit minimalem Pflegeaufwand. Pflegetipps und einen Händler in der Nähe findet man unter www.zepeti.de

Die lolly-poppig schöne „Sugar Candy Rose“

Die knall-orange Neuzüchtung „Sugar Candy Rose“ ist ebenfalls ein echter Hingucker, der im Verblühen an Schönheit nicht verliert. Während sich die Blüten öffnen, entsteht ein Farbspiel, das an knallbunte Zuckerstangen erinnert und der Sorte ihren Namen verliehen hat. Wie ein gedrehter Lolly vom Jahrmarkt geht das leuchtende Orange über ins Lachs-Rosé, bis schließlich die gelben Blütengefäße der bienenfreundlichen Sorte zum Vorschein kommen. Die ganze Saison über, von Juni bis zum Frost, bringt sie eine extrem üppige Blütenpracht hervor – mit vier bis fünf Blüten an jedem Stiel, wobei das dunkelgrüne, glänzende Laub einen wunderschönen Kontrast bildet.

Foto: Zepeti/akz-o





Dicht und grün: So wünschen sich Gartenfreunde ihren natürlichen Sicht- und Windschutz.

Foto: djf/STIHL

Schöne Aussichten für den grünen Gartenzaun

So starten Hecken gut in die neue Saison

(DJJ). Hecken sind im Garten gleich mehrfach nützlich: Sie dienen als Sicht- und Windschutz, schaffen das gewünschte Maß an Privatsphäre und strukturieren größere Gartenflächen. Nicht zuletzt schafft der natürliche Gartenzaun den Lebensraum für die heimische Insektenwelt beziehungsweise Brutplätze für Vögel. Insbesondere für Ameisen, Tagfalter, Eidechsen und Heuschrecken bilden Heckenanpflanzungen bedeutsame Rückzugsräume. Damit tragen Hecken zu mehr Artenvielfalt und einer intakten Natur bei – und sind obendrein ein effektiver CO₂-Speicher.

Neue Hecken fachgerecht setzen

Der Start in die Gartensaison ist die passende Gelegenheit, um vorhandene Hecken zu pflegen oder neue Pflanzen zu setzen. Der optimale Zeitpunkt dafür hängt von der jeweiligen Art ab, erklärt Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner: „Laubabwerfende Gehölze kann man sehr gut zwischen März und April pflanzen. Immergrüne und Nadelgehölze hingegen setzt man am besten vor Beginn des Austriebs im April – oder später im Jahr nach ihrem Triebabschluss Ende August.“ Für eine gekonnte Optik empfiehlt es sich, zunächst den gewünschten Heckenverlauf mit kleinen Holzpflocken und einer Richtschnur zu markieren. Anschließend, abhängig von der Heckenart und ihrem Wuchs, werden die Abstände festgelegt und die Pflanzlöcher ausgehoben. „Als

Faustregel gilt, grundsätzlich eine Spatenbreite tiefer und breiter zu graben, als die Wurzelballen oder Wurzelbärte groß sind“, erklärt Jens Gärtner weiter.

Ein Pflegeschnitt zum Saisonbeginn

Vorhandene Hecken erhalten im zeitigen Frühjahr einen Formschnitt. Das ist nach Ende der Frostperiode bereits ab Februar möglich. „Ab 1. März bis 30. September sind starke Rückschnitte ohnehin gesetzlich untersagt, um nistende Vögel zu schützen“, erläutert der Gartenexperte. Bei Ligusterhecken darf großzügig um bis zu zwei Drittel des Jahreszuwachses zurückgeschnitten werden, während sich der Schnitt bei Thuja-Pflanzen auf die Spitzen konzentriert. Für ein bequemes und einfaches Arbeiten eignen sich Akku-Heckenschere wie das Modell HSA 50. Bei höheren Hecken erlauben Akku-Heckenschneider wie der HLA 56 den Pflegeschnitt ohne Verrenkungen und mit festem Stand auf dem Boden. Im Rahmen der Aktion „Garten-Start. Mit Stihl“ können sich Haus- und Gartenbesitzer im örtlichen Fachhandel vom 27. März bis 15. April dazu informieren. Und unter www.stihl.de finden sie weitere Tipps zur Heckenpflege oder Neuanpflanzung. Ein Tipp noch: Das Schnittgut lässt sich häckseln und der Mulch anschließend im Garten für Kompost oder als Beetabdeckung nutzen.

Komfort für empfindliche Füße

Frühlings- und Sommerschuhe



Fotos: djf/www.comfortschuh.de

muskeln angespannt und gelockert. Angenehm für Hallux-valgus-Gelagte sind Varianten mit gepolsterten Dehneinsätzen aus hochwertigem Elastikmaterial, die an der Problemstelle sanft nachgeben. Für empfindliche Füße empfehlen sich Schuhe mit komplett dehnbarem Vorfußbereich.

Schuhe unterstützen aufrechte Körperhaltung

Sneaker in Colour-Blocking, knallrote Slipper, Mokassins in Naturtönen oder Sandalen in Türkis – unter www.comfortschuh.de können Modebewusste die trendigen Modelle direkt bestellen und zu Hause 14 Tage lang Probe laufen. Zum Naturkonzept des Anbieters gehört es, dass alle Schuhe sehr leicht und flexibel sind, damit der Fuß richtig abrollen kann, Spezialsohlen federn den Auftritt weich ab und schonen die Gelenke. Die flachen Frühlings- und Sommerschuhe unterstützen eine aufrechte Körperhaltung und eine gerade Beckenstellung. So bleibt die Muskulatur auch bei längeren Ausflügen schön entspannt.

(DJJ). Unsere Füße tragen tagtäglich unser gesamtes Körpergewicht. Bei dieser Schwerstarbeit ist es kein Wunder, dass sich die Füße verändern und viele Menschen mit der Zeit Probleme bekommen. Mit zunehmendem Alter etwa senkt sich das Fußgewölbe ab – die Bänder und Sehnen erschlaffen, wodurch der Vorfuß allmählich breiter wird. Fehlstellungen wie Hammerzeh, Fersensporn oder Hallux valgus sind aber auch schon unter Jüngeren weit verbreitet. Oft ist das Tragen von zu spitzen, zu engen oder zu hohen Schuhen für Schmerzen und Fehlstellungen verantwortlich – oder verstärkt die Probleme. Umso wichtiger ist es, beim Schuhkauf auf den nötigen Komfort zu achten.

Viel Platz für die Zehen

Ob für den nächsten Städtetrip mit der besten Freundin, fürs Herumtoben mit den Enkeln auf dem Spielplatz oder den Ausflug mit dem Partner ins Grüne: Im Handel gibt es eine große Auswahl an stylishen, bequemen Schuhen, die alles mitmachen. Eine natürliche Schuhform wie bei den modischen Damen- und Herrenmodellen von ComfortSchuh etwa bietet einen breiten Zehenbereich. So haben die Zehen Platz, um sich reflexartig beim Abrollen zu krümmen, zu spreizen und zu strecken. Automatisch werden dabei auch die Bein-



Tiere der Woche

Ein nettes Geschwisterpaar ist auf der Suche nach einem gemeinsamen Zuhause

SELIGENSTADT (PM). Das sind Kadour und Kadouri, ein drei Jahre junges, liebes und zutrauliches Geschwisterpaar, das sich nach einem neuen gemeinsamen Zuhause sehnt. Leider können sie nicht bei ihrer jetzigen Familie bleiben, da diese keine Wohnung gefunden haben, in die sie die beiden mitnehmen dürfen. Hoffentlich finden sich ganz schnell liebe Katzenmenschen - gerne mit Kindern -, mit denen die zwei wieder ausgiebig schmusen und spielen können. Als Freigänger lieben die zwei Miezen es auch, ihre Zeit draußen in einer ruhigen Umgebung zu verbringen.

Wer gibt Kadour und Kadouri eine neue Chance auf ein glückliches Katzenleben?

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

Foto: TSV



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

Marla
Lennard

Foto: pixabay

**30. MAI
2023**

18.00 Uhr



Vortrag für Patienten & Interessierte

PLÖTZLICH IM KOMA

Tipps zur rechtzeitigen Vorsorge Informationen zu: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & gesetzlicher Betreuung

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

Dr. M. Schütz, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und Interdisziplinäre Intensivmedizin, O. Leubecher, Fachanwalt für Medizinrecht und Notar HFBP Rechtsanwälte

Anmeldung und Informationen unter:
a.kling@asklepios.com, Tel.: 06103 / 912-6 14 66
www.asklepios.com/langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

120 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**

ein Gewürz		Hinder- nis, Ab- sperrung		kurz für: heran	Abtei in Ober- bayern			gr. Göttin	indische Laute	Schnitt- blumen		Cocktail mit Ei		Männer- name		Liebes- gott	südam. Rinder- farm	
								Zimmer- leuchte										
Militär- kranken- haus		Stütz- kerbe						Raum- tonver- fahren		zerstö- rerisch								
					dt. Astro- nom †		Stange, Stecken					Wortteil: falsch				Bücher- gestelle		
Teil des Kopfes		Streit- mächte		Vene, Körper- gefäß								streich- bare Massen		ägypt. Gott				
kurze Ent- fernung						Frage- wort				Schön- ling (franz.)		Osteuro- päer (Mz.)		3				
Freiheits- entzug							Metall- siegel		un- wichtig						kleiner Happen			
				gr. Buch- stabe		jüdische Schläfen- locken					Europa- rakete		Meeres- bucht					
höchster Fieber- stand	norweg.: Nor- wegen		Hunde- name						Getreide- blüten (Mz.)		Hunnen- könig (5. Jh.)							
Boden- dunst						frz. Land- schaft		Verlas- sen eines Landes						4		mengen- mäßige Erfassung		
			indi- sche Gaukler		Kinder- frau					Wachol- der- schnaps				Trauben- ernte		Substanz der Gene (engl.)		
Sohn des Apollo		Teil der Straße									Frauen- name		Geliebte des Zeus					
Tibet- gazelle				Tanz- figur der Quadrille				franzö- sisch: Mutter		Radio- zubehör				10				
					jüdischer Kerzen- leuchter		große Anzahl					US- Filmstar (Wesley)			Initialen der Hepburn			
Garten- blume	Seevogel	üblicher Tages- ablauf		Ge- tränke mischen						noch- mals		japa- nische Münze				Anzeige bei Behör- den		
franz. Departement- hptst.							stechen- des Insekt		engl. Schul- stadt						Nieder- schlags- art			
				Stadt an der Berg- straße		Überzahl									südafrik. Volk			
Schmier- stoffe		Frage- wort						englisch: eins				Währung auf Vanuatu		ugs.: sehr viele				
Angriffs- spieler									Stadt in d. Schweiz		ein Planet					7	lettisches Volks- lied	
					Schmei- chelei				Schul- fest- säle					neuseel. Papa- geien		Bienen- volk		
italien.: Italien			englisch: Zeit		Skandal						scheues Waldtier			größte Antillen- insel				
Anteils- schein	Berg- ein- schnitt	Stadt auf Grün- land						englisch: von, aus		Stille					röm.: zwei			
					Abk.: trade- mark		Wüsten- insel					Saatgut						
Bruch- stücke		Anteil- nahme												Haupt- stadt Jemens				
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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, Sil-
berbesteck, Bernsteinschmuck,
Krüge, Teppiche, Porzellan,
Schallplatten, Nähmaschine, Bü-
cher, Uhren, Möbel, Gardinen,
auch Haushaltsauflösungen, kos-
tenlose Beratung u. Anfahrt so-
wie Wertschätzung. Zahle ab-
absolute 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**

**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**

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. Nachlässe
aus Haushaltsauflösungen. Kos-
tenlose Beratung u. Wertschät-
zung. Zahle bar vor Ort. Täglich:
7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenen-
de. ☎ 069 - 59772692

Frau Menzen kauft: Pelze aller
Art, Nähmaschinen, Schreibma-
schinen, Figuren, Schallplatten, Ei-
senbahnen, Leder- und Krokota-
schen, Gardinen, Silberbesteck,
Bleikristall, Zinn, Modeschmuck,
Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold,
Zahngold, Goldschmuck, Uhren,
Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder,
Gobelin, Messing, Teppiche, Or-
den, Fernglas, Puppen, Perücken,
Krüge. Komplette Nachlässe und
Haushaltsauflösungen. Kostenlose
Besichtigung sowie Wertschät-
zung. 100% seriöse und diskrete
Barabwicklung vor Ort. Täglich
Montag-Sonntag von 8-21 Uhr.
☎ 06196/4026889

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

**Ich reinige und/oder repariere
Ihre Dachrinne. Zuverlässig
☎ 0174 8386162**

▶ Stellen

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

**Freundliches Spielhallenpersonal
in Rodgau gesucht. ☎ 0172-
9016075 oder ☎ 0172-5770619**

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

ANZEIGEN

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

www.rheinmainverlag.de

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink,
André Immobilien, Expert Klein, Globus,
Hellweg, HIT, JYSK, LIDL,
Malteser Hausnotruf, Netto, Norma,
Polster Aktuell, REWE, Rossmann,
Thomas Philipps

ANZEIGE

Strom sparen leicht gemacht

**Mit Leifheits „Stromsparen“ clever
Stromkosten senken und langfristig
Klima und Wäsche schonen**

Um in Zeiten der Inflation den
Stromverbrauch zu senken und Kos-
ten zu minimieren, ist es oft hilfreich,
einen Blick auf die größten Ener-
giefresser im eigenen Haushalt zu
werfen. Neben Elektrogeräten zäh-
len Waschen und Trocknen zu den
energieintensivsten Vorgängen im
Haushalt.

Ein Umstieg auf stromlose Alterna-
tiven zahlt sich dabei mit jährlichen
Einsparungen in Höhe von 146 EUR
und rund 150 kg CO₂ langfristig
aus. Zudem sind Wäscheständer und
Co. platzsparend verstaubar, sowohl
drinnen als auch draußen einsetzbar
und vor allem langlebig. Während
die durchschnittliche Lebensdauer
eines elektrischen Wäschetrockners
10 bis 13 Jahre beträgt, können
stromlose Wäscheständer zu lebens-
langen Haushaltsbegleitern werden
– von der ersten Studentenwohnung
bis zum Eigenheim.

„Unsere Stromsparer“ von Leifheit
sind daher wahre Multitalente – kli-
mafremdlich, flexibel einsetzbar und
gut für Wäsche und Portemonnaie.

Der Kauf einer Linomatic Wäsche-
spinne oder eines Standrockners
Pegasus zahlt sich aktuell zudem
besonders aus. Denn jeder Kunde,
der noch bis zum 31. August 2023
ein Aktionsprodukt kauft, gewinnt
mit etwas Glück die Übernahme der
Stromkosten für 1 Jahr. Geld sparen
und gleichzeitig das Klima schonen
war nie einfacher!

Weitere Tipps und Informationen
zu den Themen Stromsparen und
Nachhaltigkeit unter [www.leifheit.de/
de-de/nachhaltig/stromsparer](http://www.leifheit.de/de-de/nachhaltig/stromsparer).



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: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Preisliste Nr. 34, gültig ab 1.2.2023.
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



Energieversorgung
Offenbach AG

TORWART CAMP

08.06.23 – 09.06.23
10:00 Uhr – 15:30 Uhr

KIDS CAMP

24.07.23 – 28.07.23
10:00 Uhr – 15:30 Uhr



FÜR JUNGS & MÄDCHEN VON 6 – 14 JAHRE

- Nike-Trikotset & Trinkflasche
- Trink- & Snackpausen mit Obst
- Kind- & sportgerechtes Mittagessen
- Stationstraining mit viel Spaß
- von 10 – 15:30 Uhr
- Training durch Trainer/innen des OFC-Leistungszentrum/ Fußballschule
- OFC-Teilnehmer-Medaille, Fair-Play-Sieger-Preis & Urkunde mit Bild
- Autogrammstunde mit Kickers Profi & Überraschungsgeschenke

fussballschule.ofc.de

SANA SPORTPARK AM WIENER RING | LEISTUNGSZENTRUM OFC



Energieversorgung
Offenbach AG

DHCmedia



Rosbacher

PAEDIPROTECT

leben in bewegung
bußfeldschiller
das sanitätshaus



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



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