

# meinein süd hessen

**Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
**HEIMATBLATT  
RÖDERMARK**  
Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

20. Mai 2023

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 8.080

**Die Heimat im Abo**  
Heimatblatt Rödermark  
  
Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



**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](http://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



## 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](http://www.molkerei-weihenstephan.de).



# E-Lastenroller bei ENTEGA und e-netz Süd Hessen

## ENTEKA setzt auf innovative Mobilitätslösungen

(PM). Nachhaltig, smart, effizient, ergonomisch und maßgeschneidert. So beschreibt das Startup RECK Elektrofahrzeuge aus Ober-Ramstadt ihren neuartigen, patentierten E-Lastenroller mit dem Namen SurBX. Dem E-Lastenroller liegt die Idee zugrunde, dass in vielen Fällen ein kleineres Transportmittel als ein Auto genügt, um den alltäglichen Warentransport von Haushalten, Firmen und auf Messengeländen zu bewältigen. Ein Großteil von Fahrten mit dem klassischen Pkw kann somit vermieden werden. 15 dieser neu entwickelten E-Lastroller kommen seit Juli 2022 – finanziert durch Fördermittel des Landes Hessen – nun bei ENTEGA, am Hauptsitz in Darmstadt und beim regionalen Strom- und Gasnetzbetreiber, der e-netz Süd Hessen AG zum Einsatz.

Die innovative Neige-Lenkung sorgt für eine hohe Kurvenstabilität und Wendigkeit auf engstem Raum. Das Fahrgefühl lässt sich laut ENTEGA-Mitarbeiter Diogo Gomes, der in der Betriebsmittellogistik bei der e-netz Süd Hessen im Einsatz ist, mit einem Segway vergleichen. Vergleichbare Transportmittel, wie Lastenfahräder, haben sich in der Praxis in den engen Lagerräumen des südhessischen Strom- und Gasnetzbetreibers nur bedingt bewährt.

„Aufgrund der kompakten Bauweise sind die neuen Lastenroller eine super Ergänzung unseres Fuhrparks. Neben den Einsatzmöglichkeiten im Hauptlager haben sich die E-Lastenroller auch als emissionsarme Transportalternative von kleineren Werkzeugen und Arbeitsmitteln auf dem Werksgelände bewiesen“, erklärt Diogo Gomes beim Beladen des SurBX.

Je nach Arbeitsschritt kommen die neuen E-Lastenroller inzwischen auch beim Service von Verkehrssignalanlagen im Stadtgebiet der Wissenschaftsstadt Darmstadt zum Einsatz, sodass je nach Wetterlage auch hier auf Autos verzichtet werden kann.

Wartungen, Montagarbeiten und Systemupdates der Netzwerkinfrastruktur aller 200 Lichtsignalanlagen in Darmstadt werden durch die e-netz Süd Hessen vor Ort an den jeweiligen Anlagen durchgeführt.



Aufgrund der Straßenzulassung der SurBX als Elektrokleinstfahrzeug, ist es möglich, die Lastenroller auch im Straßenverkehr zu verwenden. Hierbei dürfen auch Fahrradwege genutzt werden. Da in Darmstadt die Ampelanlagen meist nur wenige hundert Meter auseinander liegen, ist es bei der Anfahrt mit dem Dienstauto recht zeitaufwendig vor Ort passende Stellplätze zu finden, berichtet

Netzwerkspezialist Daniel Butz von der e-netz Süd Hessen. Kleinere Aufgaben wie beispielsweise Patcharbeiten an den Lichtwellenleiter-Anschlussdosen oder Firmwareupdates, die eine Abschaltung vor Ort erfordern, sind hervorragend mit Unterstützung der E-Lastenroller umsetzbar. Auch Arbeiten an der elektrischen Unterverteilung, die Zählerablesung und Dokumentation gehören dazu.

„Diese kleineren bis mittleren Aufgaben haben einen Zeitumfang von 5 bis 10 Minuten je Anlage. Da macht sich die Zeitersparnis durch den E-Lastenroller am Ende des Tages erheblich bemerkbar. Da wir mit den neuen E-Lastrollern nun direkt vor den Steuerschränken der Lichtsignalanlagen halten können, ist es jetzt möglich bis zu 40 Anlagen an einem Tag anzufahren. Mit einem Pkw waren in der Vergangenheit nicht mehr als 30 Anfahrten machbar“, erklärt Daniel Butz, Netzwerkspezialist bei der e-netz Süd Hessen bei der Wartung an einem Steuerschrank im Darmstädter Mornewegviertel.

Weitere Einsatzgebiete der SurBX im ENTEGA-Konzern sind unter anderem die internen Poststellen, die durch ENTEGA betriebenen Klärwerke in Darmstadt und die vier Regionalstellen in Südhessen. Außerdem ist es für Kommunen im ENTEGA-Versorgungsgebiet möglich, sich jeweils ein Fahrzeug für Testzwecke für bis zu drei Monate direkt vom ENTEGA-Regionalmanagement kostenfrei auszulihen.

Fotos: ENTEGA

# 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](http://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 CO<sub>2</sub>-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-Heckenscheren 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](http://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-Geplagte 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](http://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](mailto: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](mailto:a.kling@asklepios.com), Tel.: 06103 / 912-6 14 66  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

Eine  
Anmeldung  
ist  
erforderlich.

**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

[www.rheinmainverlag.de](http://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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

# Plötzlich im Koma!

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

**Di., 30. Mai, 18.00 Uhr**  
**Referenten: Dr. Michel Schütz,**  
**Chefarzt Anästhesie und Intensiv-**  
**medizin, Asklepios Klinik Langen**  
**Dr. Oliver Leubecher, Notar &**  
**Fachanwalt Medizinrecht, HFBP**  
**Rechtsanwälte Frankfurt, Ort: Neue**  
**Stadthalle Langen, Kleiner Saal**

In Ihrem Vortrag zeigen die Referenten auf, wie wichtig eine frühzeitige, selbstbestimmte Vorsorge für den Fall einer (plötzlichen) schweren Erkrankung ist und wie Sie am besten Vorsorge treffen können. Herr Dr. Schütz und Herr Leubecher stellen die Sachlage dabei sehr anschaulich aus Sicht des erfahrenen Intensivmediziners, und versierten Rechtsanwalts für Medizinrecht und Notars dar. Während Herr Dr. Schütz auf der Intensivstation nahezu täglich mit Angehörigen von Patienten in Kontakt ist, die den weiteren Behandlungsverlauf für Patienten ent-

scheiden müssen, wenn diese dazu nicht mehr in der Lage sind, berät Herr Leubecher seine Mandanten in der Regel bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, bevor der schwere Krankheitsfall eintritt. In der Veranstaltung sollen u. a. folgende Fragen beantwortet werden: Was ist der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung? Was kann und sollte ich mit einer Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht regeln? Wie verfasse ich eine Patientenverfügung so, dass sie auch meinem Willen entspricht? Wo hinterlege ich die Dokumente, damit sie im Notfall immer gefunden werden? Wer diese und viele weitere Informationen zum Thema erhalten möchte, ist herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: Tel.: 06103 / 912 – 6 14 66  
a.kling@asklepios.com.

• Psychosoziale Beratung  
• Psychomotorik  
• Musiktherapie

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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 19

■■■■■N■■■■OR■■■Z■■■S■■■  
STRUMPFHOSE ■■■BETRAG  
GARDAFIXER ■■■OREDE  
■K■ERBIN■N■KROENEN  
FEILE ■C■EDEN ■OU ■F  
■■■HREITERIN■N■NE  
■SUOMI ■FAN ■R ■LESER  
■INLAND ■L ■SPEER ■IS  
ENEZ ■G ■MOSES ■G ■EDE  
■K ■MELUNG ■G ■PUEREE  
PERSON ■E ■GUTHABEN ■  
■NE ■D ■ENDE ■RAN ■MS  
■■■FESTZELT ■R ■KILO  
OTTO ■MAE ■E ■MAESTEN  
PRINZ ■G ■VIDEO ■Z ■OE  
■AD ■GEBET ■N ■SEAN ■  
■FAULEN ■I ■DOPE ■MIT  
LOME ■L ■STUERMER ■DE  
■O ■SEXT ■OMA ■L ■PER  
■NEBENBEI ■O ■DEKAN ■  
FABRIK ■I ■SKI ■ER ■ME  
■TE ■C ■ANKER ■M ■DEUT  
■I ■CHILE ■PI ■CIBELLO  
WOMIT ■BRUTTO ■DRAIN  
■NES ■BAN

#### SPRACHKURS

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)





# 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 CO<sub>2</sub> 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, Druck- und Pressehaus Naumann  
Anzeigensatz 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 ein-  
gesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Ge-  
winnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich  
gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers  
wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit  
dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://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](http://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](http://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