

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 E hanau@dahler.com dahler.com/hanau



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

Foto: pixabay

Mittendrin statt nur dabei

Barrierefreies Leben für alle

STADTWERKE SELIGENSTADT

**WIR
BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

- Facharbeiter*in (m/w/d)
im Garten und
Landschaftsbau

Stellenbeschreibung unter www.seligenstadt.de/aktuelles/stellenausschreibungen/



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

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





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 Kakapulver.

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.



Blutspende

(PM). Der Vorsitzende des DRK-Ortsverein Hainstadt, Wolfgang Ochmann, wettet mit dem Besitzer des REWE Marktes in Hainstadt, Viktor Likej, dass sich zum nächsten Blutspendetermin am Montag, 22. Mai 2023, mind. 180 Blutspender anmelden. Viktor Likej ist sich ziemlich sicher, dass diese Zahl nicht erreicht wird. „Viele Gewinner soll es nach der gewonnenen Wette geben!“ Wenn die Wette gewonnen wird, wird Viktor Likej, der Besitzer vom REWE Markt in Hainstadt 500 € spenden. Die erzielte Summe wird dem DRK-Ortsverein überlassen. Weitere Gewinner sind die Blutspender. Sie bekommen einen kleinen Gesundheitscheck und erfahren das gute Gefühl, hilfebedürftigen Menschen mit der Blutspende geholfen zu haben. Die Spender werden vom DRK mit Kuchen und leckerem vom Grill nach der Spende bewirtet. Die Empfänger der Blutspenden bekommen bei gesundheitlichen Problemen durch die Blutspende eine wertvolle Hilfe und gehören damit ebenfalls zu den Gewinnern. Die Helfer vom DRK-Ortsverein freuen sich auf die vielen Spender, die im Verlauf der Spende betreut werden und gewinnen dadurch Anerkennung für die ehrenamtliche Tätigkeit. Der DRK-Ortsverein hofft auf viele Teilnehmer bei diesem großen Gewinnspiel. Das Ziel: Etwa 25 Prozent mehr Blutspender beim Termin am Montag, dem 22.05.2023, von 16:00 Uhr bis 20:30 Uhr, Sporthalle, Offenbacher Landstr. 56, 63512 Hainburg / Hainstadt.

Jetzt Blutspendertermin einfach online reservieren unter www.blutspende.de/termine

So läuft's: Ablauf einer Blutspende:

1. Im Vorfeld Wunschtermin online sichern
2. Anmeldung vor Ort unter Vorlage des Personalausweises
3. Ausfüllen des medizinischen Fragebogens zur Abfrage der Spendevoraussetzungen
4. Mit einem kleinen Piks in den Finger wird der Hämoglobinwert bestimmt
5. Ärztliches Gespräch zur Feststellung der Spendefähigkeit
6. Die Blutspende: Abnahme von ca. 500 ml Blut
7. Ruhepause und Verpflegung im Anschluss an die Spende

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

STROM UND GAS? HABE ICH AUF DEM SCHIRM.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.

Simon M.

Sachbearbeiter bei der
e-netz Südhessen
ist zuständig für geographische
Daten und Vermessungstechnik.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

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 gesundheitschädigende 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.





Höchste Zeit zu handeln: Mitarbeitende in der Pflege wurden an ihrem Stand auf dem Hainburger Markt laut!

Foto: HDV

Alarm in den Pflegeberufen: Es ist fünf nach zwölf: Zeit zum Handeln!

HAINBURG (RA). Pflege braucht immer noch Aufwind und wird daher laut. Nachdem sich die Arbeitsbedingungen auch im zurückliegenden Jahr vielerorts nicht merklich verbessert haben, standen Mitarbeitende der HDV gemeinnützigen GmbH letzte Woche in Südhessen und Worms um fünf nach zwölf vor ihren Einrichtungen oder auf öffentlichen Plätzen und mahnen endlich spürbar bessere Rahmenbedingungen an. „Es ist höchste Zeit, dass wir handeln und das Ruder jetzt noch rumreißen“, erklärt Bernhard Pammer, Geschäftsführer HDV gemeinnützige GmbH. Denn der Fachkräftemangel nimmt eklatant zu.

„Zu lange wurde applaudiert und geredet. Uns läuft die Zeit davon, der Beruf muss endlich attraktiver werden und die Politik muss ihren vollmundigen Worten Taten folgen lassen“, sagt Pammer anlässlich des Tages der Pflegenden. „Die konkreten Vorschläge für eine

grundlegende Reform der Pflegeversicherung liegen vor und werden von einer großen Mehrheit der Verbände und auch pflegepolitischen Vertretern befürwortet.“, so Wilfried Wesemann, Vorsitzendes des DEVAP weiter. „Auch der DEVAP hat mit dem „Strategiepapier Altenarbeit und Pflege 2021 bis 2025“ hierzu seinen Beitrag geleistet. Wir fordern gemeinsam mit vielen anderen Akteuren einen Pflegegipfel und auch eine Enquete-Kommission für die Pflege, damit wir diese gemeinsam grundlegend reformieren und einen Masterplan entwickeln können. Die klugen Ideen sind da, um die Katastrophe abzuwenden und endlich gesamtgesellschaftlich die Langzeitpflege zu entlasten.“

Das demographische Pulverfass, das Maria Loheide, Vorständin für Sozialpolitik der Diakonie Deutschland, bereits im vergangenen Jahr angemahnt hatte, paart sich mit knapp 500.000 Pflegekräften, die in den kommenden zehn Jahren in

ihren Ruhestand gehen. Es gibt immer mehr pflege- und hilfebedürftige Menschen und immer weniger Pflegenden. „Das ist eine explosive Mischung, die die Pflegebedürftigen am Ende ausbaden müssen. Wir müssen es schaffen, wieder mehr Pflegenden in den Beruf zurückzuholen und noch mehr Auszubildende für den Pflegeberuf zu gewinnen. Das geht nur, wenn Pflegekräfte eine nennenswerte Anerkennung ihrer Leistung erhalten. Eine bessere Personalausstattung und eine faire Bezahlung gehören genauso dazu, wie verlässliche freie Zeiten sowie freie Wochenenden“, führt Einrichtungsleiterin Daniela Brückner weiter aus. Denn Pflege konkurriert mit zahlreichen Ausbildungsberufen, die besser bezahlt seien und eben genau diese verlässlichen und familienfreundlichen Arbeitszeiten haben.

Das von Wissenschaftlern um Professor Rothgang entwickelte Personalbemessungsinstrument

für die Altenpflege wurde 2020 ins Pflegeversicherungsgesetz aufgenommen. Es verspricht zum 1. Juli dieses Jahres mit § 113c SGB XI eine neue, bessere Pflegewelt mit mehr Kolleg:innen. „Das sollen laut Rothgang-Gutachten vor allem Assistenzkräfte in einem neuen Personalmix sein“, erklärt die Einrichtungsleiterin. Dennoch bleibe die Frage: Woher nehmen und nicht stehlen? Denn der Personalmangel in der Pflege ist längst schon Realität und macht auch vor den Assistenzkräften nicht Halt. „Wir brauchen ein radikales Umdenken der Politik“, ist sich auch Loheide sicher. „Eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung steht noch genauso aus wie die Heilkundeübertragung oder die Verankerung der Selbstverwaltung der Profession im Allgemeinen Heilberufegesetz auf Bundesebene“, mahnt die Diakonie-Vorständin die einstigen Versprechen aus dem Koalitionsvertrag an.

STADTWERKE SELIGENSTADT

**WIR
BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

- Fährführer/-führerin (m/w/d)

Stellenbeschreibung unter www.seligenstadt.de/aktuelles/stellenausschreibungen/

Schöne Aussichten für den grünen Gartenzaun

So starten Hecken gut in die neue Saison

(DJD). 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: djd/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 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.

(DJD). 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 Miezzen 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



VEREIN
für KREBSKranke und
CHRONISCH Kranke
KINDER Darmstadt/
Rhein-Main-Neckar e.V.

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

STADTWERKE SELIGENSTADT

**WIR
BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

handwerkliche
Mitarbeiter*in (m/w/d)
für den Bauhof /
Wertstoffhof

Stellenbeschreibung unter www.seligenstadt.de/aktuelles/stellenausschreibungen/

**120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager**

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
WEISSBÄCKER**

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

mein südhessen Die Mitmachzeitung am Wochenende! **Erste Hilfe**

Überfall, Verkehrsunfall110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst112
Polizeistation Seligenstadt0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst116 117
Zahnärztlicher Notdienst018 05 / 60 70 11
Asklepios Klinik Seligenstadt0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach0 69 / 8 50 50
Tierärztliche Klinik0 6182 / 2 10 26
EVO-Störungsdienst Strom08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht ..0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt0 6182 / 87-0

mein südhessen **NOTDIENSTE** **20. bis 26. Mai**

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

21 STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
 Marktplatz 4, Telefon 33 08

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

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

24 BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
 Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02

25 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
 Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

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

BLEIBEN SIE GESUND!

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	1
	9			4	6			
		6				4		
			8		2		6	9

Auflösungen der KW 19

STRUMPFHOSE BETRAG
 GARDAFIXER OREDE
 KERNBINN KROENEN
 FEILECEDEN OUI F
 HREITERINNEN
 SUOMI FANRLESER
 INLANDLSPERERIS
 ENEZGMOSES GDEE
 KHMELUNG G PUEREE
 PERSONEEGUTHABEN
 NEDEENDE RANMS
 FESTZELT ROKILO
 OTTO MAEE MAESTEN
 PRINZ G VIDEO ZOE
 ADGEBET NSEAN
 FAULEN I DOPE MIT
 LOME LSTUERMER DE
 OSEXT OMA LPER
 NEBENBEI ODEKAN
 FABRIK I SKIER ME
 TE CANKER M DEUT
 ICHILE PICOBELLO
 WOMIT BRUTTO DRAIN
 NESBAN

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



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. 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

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**

PKW BUSSE GELÄNDEWAGEN WOHNMOBIL UNFALLWAGEN MOTORRAD

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 „Stromsparer“ 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- mafreundlich, 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.



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

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

mein.suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0



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
dassanitätshaus



„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