

meine süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

8. Juli 2023

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 16.956

DAHLER

Ihr Immobilienmakler in
Hanau und Offenbach

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



Zur Website:



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

Foto: pixabay

Joggen für die Gesundheit

Der Einstieg in ein bewussteres,
gesünderes Leben



Wir informieren Sie:

Gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung bei Pflegegeldbezug

Die Pflegeberatung ist

- bei Pflegegrad 2 und 3 einmal im Halbjahr (im PG 1 freiwillig)
 - bei Pflegegrad 4 und 5 einmal im Quartal
- durch einen zugelassenen Pflegedienst abzurufen.

Wir führen die gesetzlich vorgeschriebene Pflegeberatung in Ihrer Häuslichkeit durch und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.

Beratung, Schulung und Anleitung für Pflegepersonen

Sie als pflegende Angehörige leisten jeden Tag großartiges, denn die Betreuung eines pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Für Pflegepersonen hat der Gesetzgeber kostenlose Schulungen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefachkräften beraten und schulen zu lassen.

Kostenlose Schulung
für Pflegepersonen
Wir beraten/schulen Sie!
0 61 82 - 955 46 55

Ihr ambulanter Pflegedienst
für Seligenstadt, Hainburg u. Mainhausen
Am Reitpfad 23, 63500 Seligenstadt
www.pflegekraeftig.de



www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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. 061 82/992360 · Mobil: 0 1577 - 375 1467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.de



Joggen für die Gesundheit

Der Einstieg in ein bewussteres, gesünderes Leben

(DRM). Joggen ist für viele Menschen der ideale Einstieg in ein bewussteres, gesünderes und sportlicheres Leben. Doch auch wenn man sich dazu entscheidet, regelmäßig laufen zu gehen, gibt es wichtige Tipps, die besonders Anfänger beachten sollten. Erst dann wirkt sich der Laufsport positiv auf den gesamten Körper aus.

schen, die ansonsten in einem stressigen Alltag leben

- Verbesserung der Lungenfunktion: Weil man beim Joggen in der Regel tiefer einatmet als beim Spazieren gehen, verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers.
- Laufen stärkt das Immunsystem: Dieser Effekt steht in direktem Zu-

ist es, 3-4 Mal in der Woche laufen zu gehen, dafür aber nur jeweils 15-20 Minuten. Pro Woche kann der Trainingsumfang dann um zehn Prozent gesteigert werden.

3. Ruhetage nicht vergessen

Wenn einen das „Lauffieber“ erst einmal gepackt hat, gibt es oft kein

Modell zu machen, sondern sich aktiv bei einem Fachgeschäft beraten zu lassen. In Sportgeschäften gibt es z. B. oft eine kostenlose Laufbandanalyse: Nutzen sie die Gelegenheit, um sich zu informieren. Ähnliches gilt für die Wahl der Laufkleidung. Diese sollte in der Regel atmungsaktiv sein, also Schweiß nicht einsaugen, sondern ihn abtransportieren. Außerdem sollten Sie sich beim Joggen nicht zu dick einpacken. Es ist völlig in Ordnung, in den ersten Minuten ein wenig zu frieren.

5. Die Motivation auch nach mehreren Wochen aufrechterhalten

Sind die ersten Schritte gemacht und einige Wochen vergangen, kann es gerne Mal passieren, dass man in ein kleines Motivationsloch fällt. Wie wäre es also, wenn man seinen täglichen Fortschritt durch das Tracken mittels einer Laufuhr mit GPS-System nachvollziehen kann. Außerdem sollten sich Laufinteressierte Etappenziele setzen, um schon frühzeitig erste Erfolge zu verspüren.



Demnach hat eine aktuelle Analyse des Institute for Health & Sport der Victoria University ergeben, dass das allgemeine Sterberisiko für Jogger um 27 Prozent niedriger ist als für Nicht-Joggende. Dieses Ergebnis gilt unabhängig von einer Vorerkrankung. Wer sich jetzt denkt, dass für dieses Ergebnis ein übermäßig hohes Laufpensum von Nöten wäre, der irrt sich. Die aktuellen Zahlen gelten laut AOK-Gesundheitsmagazin auch für Läuferinnen und Läufer, die nur einmal pro Woche unter 50 Minuten laufen und dabei nur eine Geschwindigkeit von bis zu 8 km/h erreichen. Das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, ist um 30 Prozent gesenkt, das Risiko, an Krebs zu sterben, um 23 Prozent.

Unabhängig von diesen beiden herausragenden Zahlen ergeben sich für Jogger auch weitere Vorteile, die nicht zu unterschätzen sind:

- Laufen kräftigt die Muskulatur: Dadurch verbessert sich auch automatisch die Durchblutung, was Verspannungen und Schmerzen vorbeugt.
- Laufen baut stress ab: Oft unterschätzt und trotzdem einer der wichtigsten Vorteile des Laufsports, besonders für Men-

sammenhang mit der gesteigerten Sauerstoffzufuhr. Dadurch werden mehr Immunzellen gebildet, die Infekte im Körper abwehren.

Trotz all der Vorteile ist Joggen nicht immer gleich Joggen. Vor den ersten Laufeinheiten sollten sich Anfänger deshalb gut über Risiken informieren und auf diese Tipps und Tricks achten. Einige Krankenversicherungen bieten dazu sogar eigene Check-Ups an.

1. Fangen Sie langsam an

Einer der größten und meistverbreiteten Fehler ist es, seinen eigenen Körper zu überschätzen. Was daraus resultiert: Sie joggen zu schnell. Empfehlenswert ist deshalb zu Beginn eher ein Intervalltraining. Wechseln sie dabei immer wieder zwischen Laufen Gehen. So kann sich der gesamte Körper ideal an die neue Belastung gewöhnen.

2. Kurze Strecken und langsame Steigerung

Der erste Impuls als Anfänger ist gerne: So lange wie möglich durchhalten. Dieser Ansatz ist zwar löblich, leider aber im Anfangsstadium eher kontraproduktiv. Viel effektiver

Halten mehr. Haben sie dabei aber immer ihre Gesundheit im Hinterkopf. Will heißen: Der Körper muss nach einer Laufeinheit auch regenerieren. Je mehr sie ihren Körper überfordern, desto länger dauert eben diese Regeneration. Dem Körper also ruhig Ruhepause gönnen, dann schwindet auch die Motivation nicht.

4. Schuh- und Kleidungswahl sind essenziell

Obwohl die Wahl des richtigen Schuhwerks nicht zu unterschätzen ist, heißt das im Umkehrschluss nicht, dass der teuerste Schuh direkt der Beste ist. Füße sind genauso verschieden, wie es Laufschuhe auf dem Markt gibt – die Auswahl scheint schier grenzenlos. Wenn der Laufschuh nicht optimal passt und die nötige Stabilität gewährleistet, können Verletzungen und Schmerzen die Folge sein. Grundsätzlich gilt: Der Schuh soll Schritte nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel abfedern. Er soll die Gelenke schonen, die Knochen aber nicht so stark entlasten, dass sie an Festigkeit verlieren. Als Anfänger ist es deshalb von Vorteil, sich nicht allein auf die Suche nach dem passenden



Schöne Stimmung beim großen Sommerfest

im Hainburger AGAPLESION SIMEONSTIFT!

HAINBURG (RA). Das AGAPLESION SIMEONSTIFT feierte am letzten Sonntag, 2. Juli, wieder gemeinsam mit Bewohner:innen, Mitarbeiter:innen, Angehörigen und Freund:innen ein rundum gelungenes Sommerfest!

Nach dem gut besuchten Festgottesdienst, den Hauspastor Andreas Enkelmann gemeinsam mit Pfarrer Werner Böck vom Hessischen Diakonieverein e.V. Darmstadt und Mitarbeiter:innen gestaltete, füllte sich das Festzelt. Bei angenehmen Temperaturen, hatte der „Singkreis mit Sigggi“ den Auftakt. Unter der Leitung von Sigrid Sauer, die seit vielen Jahren als Ehrenamtliche im SIMEONSTIFT tätig ist, sangen die Bewohner:innen bekannte Volkslieder.

Zur guten Feststimmung trugen auch die Musiker des Akkordeonorchesters Hanau e.V. und die Vollblut-Musiker „Soggeschuss“ bei. Natürlich war auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Bei Gegrilltem, Kaffee, Kuchen und kühlen Getränken ließen es sich die Gäste gut gehen. Einrichtungsleitung Daniela Brückner nahm sich viel Zeit für die Gäste und dankte im Anschluss allen Helfer:innen, die dazu beigetragen haben, dass das Sommerfest ein voller Erfolg wurde. Impressionen zum Fest des AGAPLESION SIMEONSTIFT, finden Sie auf der Facebook-Seite (www.facebook.com/agaplesionSimeonstift) oder der Instagram-Seite (www.instagram.com/agaplesion_simeonstift).



Das Sommerfest im AGAPLESION SIMEONSTIFT Hainburg war ein voller Erfolg.

Foto: Agaplesion Simeonstift

SIE HABEN EIN PROBLEM, WIR LÖSEN ES!



SERVICE RUND UMS HAUS

SOMMERAKTION
Gutschein für
Neukunden
100€

LEISTUNGEN

- Pflasterreinigung
- Gehwegreinigung
- Terrassenreinigung
- Reinigungsarbeiten
- Holz streichen
- Haushaltsauflösungen
- Fliesen abstemmen
- Dachreinigung
- Keller auf- & ausräumen
- Entsorgung von Bauschutt, Holz usw.
- Renovierungsarbeiten
- Tapete entfernen
- Gartenarbeiten
- Putzarbeiten
- Dachreparaturen
- Winterdienst
- Abrissarbeiten u. v. m.
- Weiteres auf Anfrage

KOSTENLOSE BERATUNG UND PROBE VOR ORT

Tel. 06106/2791922 Fa. Christians
63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

*Goldhaus
Obertshausen*

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr
Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de



statt 1.590,-
1.390,-

Sunfun Anstellpavillon 'Sera Cabrio'

400 x 300 cm, anthrazit, 2/3 des Polycarbonatdaches können geöffnet werden, witterungsbeständiges Gestell aus Aluminium, integrierte Regenrinne, UV-Schutz 50+, Starke, stabile Pfosten
23617364



statt 999,-
699,-

Sunfun Loungemöbel-Set 'Maja'

5-tlg., Aluminium, anthrazit, frei kombinierbar, pulverlackbeschichteter Aluminiumrahmen, hoher Sitzkomfort durch Sitz- und Rückenkissen
29973116



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

statt 499,-
399,-

Sunfun Ampelschirm 'Capri'

26922775
300 x 350 cm, anthrazit, pulverbeschichtetes Aluminium-Gestell aus hochwertigem Polyester 220g/m², per Fußpedal um 360° drehbar, Schirmdach kann gekippt werden, UV-Schutz 80



statt 169,99
149,-

Doppler Active Marktschirm rund 'Auto Tilt'

Ø 280 cm, anthrazit, Mast aus pulverbeschichtetem Aluminium, regenabweisender Polyesterbezug 180g/m², automatisches Knicken durch weiterkurbeln, mit Windventil, Lichtschutzfaktor 50+
23689576

Sonnenschirme in verschiedenen Farben und Ausführungen sowie vielfältiges Zubehör finden Sie in großer Auswahl in unserem Fachzentrum.

statt 89,90
69,-

Granitschirmständer

50 kg, Räder und Teleskopgriff integriert, Schirmaufnahme aus Edelstahl
23006333

Alle Angebote nur gültig bis 22.8.2023 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachzentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentruebersicht

Folgen Sie uns auf:



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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



Lebensversicherungen-BGH-Urteil: Geldregen für Versicherte!

ANZEIGE

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht es Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, ohne Abzug der hohen Maklerprovisionen und Verwaltungskosten der Versicherungsgesellschaften. Das Beste dabei: Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich Tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern, selbst dann, wenn Ihnen Ihre Unterlagen nicht mehr vollständig vorliegen.

Aufgrund mangelhafter Widerrufsbelehrungen in den Vertragstexten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Widerrufsrecht“.

Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150 % der eingezahlten Beiträge zurückholen. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt!



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorfer Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: www.helpcheck.de/geldregen

Seligenstädter Seniorinnen und Senioren

begeistert von der Bundesgartenschau Mannheim

SELIGENSTADT (RA). Duftende Blüten, farbenfrohe Beete, reichlich Informationen, schattige Plätzchen und beeindruckende Gondelfahrten – all das hatten 60 Seligenstädter Seniorinnen und Senioren vor Augen, als sie sich an einem Mittwoch, Anfang Juni, mit dem Reisebus auf den Weg nach Mannheim zur Bundesgartenschau machten.

Die städtische Seniorenberatung hatte den Ausflug organisiert und die Nachfrage nach Plätzen im Bus überstieg das Angebot bei Weitem. So machten sich die Glücklichen, die sich rechtzeitig angemeldet hatten, frohen Mutes auf nach Mannheim. Doch vor das Vergnügen hat bekanntlich irgendjemand die Arbeit gesetzt und so musste sich die Gruppe vor Ort zunächst in Geduld üben und reichlich Nachsicht mit der Besucherverwaltung walten lassen, bevor endlich dann der Luisenpark in all seiner Pracht betreten werden konnte.

Tatsächlich boten sich dann den Wissbegierigen, den Hobby-Gärtnern und den Blumenliebhabern beeindruckende Orte dar. Die Stimmung in der Reisegruppe war ohnehin heiter und auch das Wetter zeigte sich von seiner schönen Seite. Spätestens die Gondelfahrt, über die Dächer der Stadt in den Spinelli-Park, den zweiten Abschnitt der Bundesgartenschau, entschädigte dann für so manche Einlassstrapsen. Als die Reisenden am Nachmittag nach einem langen Tag auf dem weitläufigen Gelände wieder zur Heimreise im Bus saßen, fasste eine Teilnehmerin den Tag in etwa so zu-



sammen: „Schön war es, aber was Blumenpracht und Parkgestaltung betrifft ist man als Seligenstädterin halt auch sehr verwöhnt.“

Dem konnte allgemein zugestimmt werden. Somit hatten alle einen schönen Tag gemeinsam verbracht und kehrten mit dem guten Gefühl des Wissens um die Schönheit der Heimatstadt zurück.

Für den nächsten Ausflug der Seniorenberatung, einen Besuch im hessischen Landtag in Wiesbaden am Mittwoch, 19. Juli, sind noch einige wenige Plätze verfügbar. Wer möchte, kann sich noch unter der Telefonnummer 06182-875100 anmelden.

Fotos: Stadt Seligenstadt



Freie SCHULE SELIGENSTADT MAINHAUSEN

Sommerfest

KREATIV UND BUNT:

25 JAHRE FSSM

SAVE THE DATE:

8. Juli

Festbetrieb „für Groß und Klein“ mit vielen Events rund um die Schule von **13:00 bis 22:00 Uhr**
Schulstraße 11, 63533 Mainhausen

- Rollenbahn
- Kletterwand
- Ballonfiguren
- Kinderschminken
- Spielmobil
- Tombola
- Showbühne mit Tanzvorführungen und Musikgruppen u.a. mit der „RODGAU JAZZ BIGBAND“
- Ab 20:00 Uhr LIVE-MUSIK mit Rock- & Coverband „TAKE THREE“
- Cocktailbar
- Kühle Getränke
- Kaffee & Kuchen
- Gegrilltes und Vegetarisches



Bürgermeister Jörg Rotter (2.v.l.) und Matthias W. Send (4.v.l.) besichtigten gemeinsam mit der Naturgartenplanerin Dr. Eva Distler (2.v.r.) und Kristina Lust (Umweltamt) die angelegten Flächen. Mit dabei auch Christopher Müller (Bauhof) und René Sturm (re.), ENTEGA AG.

Foto: Rödermark

Blühendes Südhessen zieht Bilanz:

40.000 m² Blühflächen in 21 südhessischen Kommunen angelegt

SÜDHESSEN (PM). Blühende Wiesen und Säume mit heimischen Wildpflanzen sind wichtig für die biologische Vielfalt. Doch leider werden sie in unserer modernen Welt immer seltener. Hier setzte das Förderprogramm „Blühendes Südhessen“ der gemeinnützigen ENTEGA NATURpur Institut gGmbH an. Von Dezember 2019 bis Juni 2023 wurden in 21 Kommunen mit fachlicher Unterstützung der Biologin und Naturgartenplanerin Dr. Eva Distler rund 40.000 m² naturnahe Wildblumenwiesen, Säume und Wildstaudenbeete angelegt. Drei weitere Kommunen sind noch in der Umsetzung.

Zum offiziellen Ende des Projektes traf sich Matthias W. Send, Vorsitzender der Geschäftsführung der ENTEGA NATURpur Institut gGmbH, mit Jörg Rotter, Bürgermeister von Rödermark. "Wir verstehen uns als Impulsgeber für Klima- und Umweltschutz in der Region. Deshalb freuen wir uns sehr, dass so viele Kommunen engagiert am Projekt teilgenommen haben", erklärt Matthias W. Send. Auch in der Stadt Rödermark wurden Wildblumenwiesen und Beete mit heimischen Wildstauden angelegt. „Wir wollten mit unserer Beteiligung ein

Zeichen für Artenvielfalt setzen und gleichzeitig die Bürgerinnen und Bürger animieren, in ihren Gärten ebenfalls wertvolle Biotope zu schaffen“, begründet Bürgermeister Jörg Rotter das Engagement der Stadt. Auf fünf verschiedenen städtischen Grundstücken wurden im Frühjahr 2021 und im Herbst 2022 Blühflächen angelegt und diese haben sich seitdem sehr gut entwickelt. „Blühende Wildpflanzen sind nicht nur schön anzusehen, sondern dienen auch als Nahrungs-

quelle und Lebensraum für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten, die wiederum als Bestäuber für viele Pflanzen und als Teil der Nahrungskette unverzichtbar sind. Und auch verblühte Flächen haben wichtige Funktionen: Vögel und andere Tiere finden hier Unterschlupf und Nahrung“, erläutert Naturgartenplanerin Dr. Eva Distler. Doch nicht nur die Natur profitiert von Blühflächen. Auch für den Menschen haben sie einen hohen Wert. Sie tragen zur Erholung und

zum Naturerlebnis bei und können das Stadtbild verschönern. Zudem helfen sie, das Klima in Städten und Gemeinden zu verbessern.

ENTEGA NATURpur Institut

Das ENTEGA NATURpur Institut wurde 2008 von der ENTEGA AG als gemeinnützige GmbH gegründet, deren Aufgabe die Förderung des Umwelt- und Klimaschutzes ist. Das Institut unterstützt zum einen ausgewählte Forschungs- und Anwendungsprojekte in den Bereichen Energieeffizienz und Erneuerbare Energien. Zum anderen fördert es mit der Veranstaltungsreihe „Energie für die Zukunft“ den gesellschaftlichen Diskurs über eine nachhaltige Energieversorgung. Seit 2019 trägt das Institut mit dem Förderprogramm „Blühendes Südhessen“ zum Natur- und Artenschutz bei. „Blühendes Südhessen“ wurde im Jahr 2020 von der Hessischen Umweltministerin Priska Hinz als offizielles Projekt der UN-Dekade zur Biologischen Vielfalt ausgezeichnet. Die Auszeichnung wird an Projekte verliehen, die sich in besonderer Weise für die Erhaltung der biologischen Vielfalt einsetzen.

Foto: Entega



Ärger mit dem Hüftgelenk?

SELIGENSTADT (PM). Informationsveranstaltung der Asklepios-Klinik Seligenstadt zum Thema Hüftbeschwerden und deren moderne minimalinvasive Therapie. Am 11. Juli 2023 um 18.00 Uhr findet in Seligenstadt eine hochinteressante Informationsveranstaltung zum Thema Hüftbeschwerden und deren moderne Therapie statt. Der leitende Oberarzt Dr. Ramin Sadighi aus der Asklepios-Klinik Seligenstadt wird in einem rund halbstündlichen Vortrag alles Wissenswerte zum Thema Hüftbeschwerden, insbesondere bei Arthrose und deren Behandlung durch moderne, minimalinvasive Operationsmethoden eines Hüftgelenkersatzes gut verständlich präsentieren. Das Vortragsprogramm umfasst die Erläuterung der häufigsten Ursachen von Hüftschmerzen, die Erklärung der Anatomie des Hüftgelenkes und natürlich das Aufzeigen der umfangreichen Therapiemöglichkeiten bei Hüftbeschwerden. Im Anschluss an den Vortrag besteht genug Zeit, um in direkten Fragen mit Dr. Sadighi spezielle Fragestellungen zu erörtern. Die Veran-

staltung beginnt um 18.00 Uhr in der Einhards Eventlocation, Eisenbahnstraße 5d, Seligenstadt (alter Bahnhof).



Dr. Ramin Sadighi
leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Zentrum Schulterchirurgie und Sportorthopädie, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit ZB Notfallmedizin, Facharzt für Chirurgie/Unfallchirurgie, spezielle Unfallchirurgie Sektionsleiter Unfallchirurgie



Karli

Hoffungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Karli ist ein liebenswerter kleiner Hund.

Er liebt einfach alles und jeden. Seine Menschen – egal ob groß oder klein – ebenso andere Hunde und auch mit Katzen kommt er klar. Karli ist geimpft, gechipt und kastriert. Er ist 2 Jahre alt, ca. 29 cm groß und wiegt 10 kg.

Weitere Informationen unter **Hoffungsvolle Tierblicke e.V.** www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838.

Fotos: HTB

Tiere der Woche

Ein neues Zuhause für Blacky wäre toll

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.



SELIGENSTADT (PM). Blacky ist ein großer stattlicher und kräftiger Labrador Rüde. Er ist kastriert, geimpft und gechipt, aktuell hat er definitiv zu viel auf den Rippen. Er wurde leider wegen Krankheit seines Besitzers abgegeben.

Blacky ist sehr gerne draußen, deswegen sollten seine neuen Besitzer einen Garten haben und am besten ein Haus, wo er mit seinen 8 Jahren nicht so viele Treppen laufen muss. Blacky geht gerne spazieren, ist aber aufgrund seines Gewichtes keine Sportskanone. Mit Hündinnen verträgt sich Blacky gut und er pöbelt auch nicht an der Leine. Außerdem ist er kein Kläffer, aber dennoch wachsam. Am besten wäre er als Einzelhund und ohne kleine Kinder aufgehoben.

Um mehr über Blacky zu erfahren und ihn näher kennenzulernen, ist es am besten, direkt mit der Pflegestelle Kontakt aufnehmen: 0170-5330425.

Foto: TSV



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**




Überfall, Verkehrsunfall	110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst	112
Polizeistation Seligenstadt	0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf	0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	018 05 / 60 70 11
Asklepios Klinik Seligenstadt	0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt	0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg	0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau	0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach	0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach	0 69 / 8 50 50
Tierärztliche Klinik	0 6182 / 2 10 26
EVO-Störungsdienst Strom	08 00 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser	0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht	0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf	116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt	0 6182 / 87-0



8. bis 14. Juli

- 8** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 9** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 10** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 11** ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67
- 12** GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40
- 13** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95
- 14** PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70

BLEIBEN SIE GESUND!

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen
der KW 26

■■■■O■U■■E■D■■■■■U■■
 MARKANT■■PORTUGIESE
 ■NOETIG■■EURASIEN
 STER■■F■■ENDSPURT■■DG
 ■AT■■TONI■■PSI■■T■■MOL
 ■REFERENZ■■M■■SERUM■■
 HELIUM■■S■■KAMIN■■T■■D
 ■SN■■F■■SATAN■■L■■FUER
 ■■■■SESAM■■N■■KOLLAGE
 KREOLA■■BEIL■■AUL■■H
 U■■B■■BRAUER■■E■■T■■SO
 ANLAGE■■OEL■■R■■UEBER
 ■SILAGE■■S■■DUENN■■IG
 HEMD■■I■■STARS■■F■■SHE
 ■■■■M■■KNUTE■■A■■DATTTEL
 ■FAXEN■■E■■SCHILLER■■
 TOT■■M■■ARIEN■■MAL■■A■■A
 ■■■■SPANNEND■■K■■AKAN
 ■HEUTRE■■D■■KOMISCH
 KRETA■■U■■BETON■■K■■HO
 ■■■■A■■OFFEN■■L■■KO■■SE
 ■BANANE■■A■■UL■■ME■■AEH
 NOTE■■K■■SUPPENKELLE
 ■EU■■MEGA■■MIR■■SPANN
 ■SENIL

HAFENMAUER

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

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



Anzeigen | Markt

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

Ankauf von Briefmarken, Pelze, Nerze, Porzellan, Nähmaschinen, Uhren, Trachten, Perücken, Puppen, Ferngläser, Bleikristall, Krüge, Persianser, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernstein, Teppiche, Möbel, Gardinen, Goldschmuck, Alt- und Bruchgold, Zahngold und Münzen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung, Anfahrt und Wertschätzung. Zahle Höchstpreise, 100% seriös und diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo-So 8-20 Uhr. ☎ 06104 - 7770852

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, Komplett Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

KFZ BAR ANKAUF
Alle Fahrzeuge
PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Oldtimer, Traktoren, Bagger.
Alles anbieten!
(Baujahr, Km, Zustand egal).
Sofort Bargeld! Jederzeit erreichbar.
06158 - 6086988
0173 - 3087449

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

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

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

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise Sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.

0151/ 7187 2306
06258/5089921

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140. 5% Online-Rabatt sichern. www.dachbleche24.de

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Kaufe Autos

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/- mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal.

Bitte alles anbieten, Zahle bar und Fair.

24 Stunden erreichbar!
06157/ 9168006
0177/ 31 05303

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Stellen

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

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

Kroatische erfahrene Frau sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich spreche gut Deutsch und lese gerne vor. Ich habe Erfahrung mit Demenz und bettlägerigen Menschen. Nur langfristige! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Easy Apotheke, Fristo, Globus, Hellweg, JYSK, LIDL, Netto, Norma, Thomas Philipps

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

salelocal.de

Partner des



WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

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
redaktion@mein-suedhessen.de
Gesamtauflage: 706.184
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, Anzeigenschluss und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 36, gültig ab 1. Juli 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 Werbebotschaftsaufkleber 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

Kostenlose Wochenzeitungen und Prospekte lesen OHNE schlechtes Gewissen!

MYTHOS

»Kostenlose Wochenzeitungen sind Wegwerfprodukte.«



FAKT

Kostenlose Wochenzeitungen sind Teil des Altpapierkreislaufs.

Papierfasern können im Durchschnitt bis zu 12 Mal recycelt werden. **79 Prozent des in Deutschland verbrauchten Papiers gelangt zurück in den Altpapierkreislauf.** Daraus entstehen neue Produkte, wie z. B. kostenlose Wochenzeitungen und Werbeprospekte.* Die „AGRAPA“, ein Zusammenschluss der Verbände entlang der Papierkette, setzt sich seit über 25 Jahren erfolgreich für hohe Recyclingquoten und kreislauffreundliche Materialien ein.

Quelle: * Verband DIE PAPIERINDUSTRIE.

MYTHOS

»Für die Papierherstellung werden Bäume gefällt.«



FAKT

Die Papierindustrie ist Resteverwerter.

Bei dem in Europa für die Papierherstellung eingesetzten Holz handelt es sich **überwiegend um Sägewerksabfälle oder Durchforstungsholz**, das bei der Bestandspflege der Wälder anfällt. Wertvolles Stammholz wird für andere Industriezweige verwendet. Auch Zellstoff aus dem außereuropäischen Ausland, der für die Papierherstellung in Deutschland eingesetzt wird, stammt ausschließlich **von nachhaltig bewirtschafteten Flächen.***

Quelle: * Verband DIE PAPIERINDUSTRIE.

MYTHOS

»Für die Papierherstellung werden Lebensräume zerstört.«



FAKT

Wachsende Wälder schaffen Lebensraum.

Mit **über 90 Prozent** stammt die große Mehrheit der Holzfasern, die von der europäischen Papierindustrie verwendet werden, aus Europa selbst. In Europa werden jedes Jahr **33 Prozent mehr Bäume nachgepflanzt als gefällt.**¹ Rohstoffe aus Gebieten wie Indonesien, in denen Regenwald gerodet wird, kommen in der deutschen Papierindustrie nicht zum Einsatz.²

Quellen: 1) Confederation of European Paper Industries (CEPI); 2) Verband DIE PAPIERINDUSTRIE.

MYTHOS

»Digitale Kommunikation ist nachhaltiger als Print.«



FAKT

Der CO₂-Fußabdruck des Digitalen wird meist unterschätzt.

Bei durchschnittlicher Nutzung verursachen **digitale Endgeräte in Deutschland in etwa sieben Prozent am gesamten CO₂-Fußabdruck** eines Menschen.¹ Zusammengerechnet machen hingegen alle **Druckerzeugnisse weniger als ein Prozent** des CO₂-Fußabdrucks einer durchschnittlichen Person in Deutschland aus.²

Quellen: 1) Öko-Institut; 2) Bundesverband Druck und Medien e. V. (bvdm).

MYTHOS

»Die in kostenlosen Wochenzeitungen enthaltene Werbung interessiert kaum jemanden.«



FAKT

Kostenlose Wochenzeitungen und Prospekte bieten Orientierung.

Für über zwei Drittel der Bevölkerung sind kostenlose Wochenzeitungen mit der darin enthaltenen Werbung neben anderen Quellen wie z. B. Radio oder Onlinemedien **die führende Informationsquelle über Einkaufsmöglichkeiten und Sonderangebote.** 41 Prozent geben an, durch die Sonderangebote in Prospekten schon oft Geld gespart zu haben.*

Quelle: * Institut für Demoskopie Allensbach: BVDA-Leserkezeptanzstudie 2022.

Online mehr erfahren:



Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter

BVDA

11. JULI
2023

18.00 Uhr

ÄRGER MIT DEM HÜFTGELENK?

Wir informieren über:

- Wir helfen Ihnen durch moderne und schonende Endoprothetik

Referent: Ltd. Oberarzt Dr. med. Ramin Sadighi
Eine Veranstaltung der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefarzt Dr. med. Klaus Eisenbeis

Veranstaltungsort: Einhards Eventlocation,
Eisenbahnstraße 5d, 63500 Seligenstadt

Wir freuen uns über Ihr Interesse



ASKLEPIOS
KLINIK SELIGENSTADT

Asklepiosstraße 1, 63500 Seligenstadt

IHRE KLINIK
KOMPETENT & NAH

Rausgehen ist wie Fenster aufmachen,
NUR KRASSER!



Ideal für
Schülerinnen und
Schüler ab 13 Jahren
und alle,
die sich etwas
dazu verdienen wollen.

VOM STUBENHOCKER ZUM FERIENJOBBER!

Werde Zusteller der  **mein südHessen** 
und verdiene Dir Dein Feriengeld!

Informiere und bewirb Dich unter:

06104-49 70 805

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



EGRO

Direktwerbung GmbH

oder schick Deine Bewerbung an: zusteller@egro-direktwerbung.de.



ENGEL ELEKTROMOBILE, der eFachhandel seit 2009 für: **e-Bikes, e-Scooter, e-Mobile**

Beratung & großes Probefahren, täglich, 09:30-19 Uhr, Samstag 09:30 – 16:00 Uhr

Sprit sparen! eBike fahren! Jetzt viele eBikes mit bis zu 15% Preisvorteil!

Für Pendler, Sport und Freizeit



SUV Fully
BESV TRS Urban 1.1
730Wh Akku
Neu: € 4.199,-
Aussteller: € 3.799,-



eMTB

Fully neu € 5.999,-
Jetzt: € 4.499,-
Hardtail
Jetzt ab € 2.499,-
Marken-eBike!

Immer wieder gute Gebrauchte!
Hol-/Bring-Service, eig. Werkstatt
Inzahlungnahme, Ratenzahlung
Kostenlose eBike 1st Inspektion
Gerne mit Termin: 06103 386 9449



eFalt/Compact-Räder
20" eFaltrad ab € 2.199,-
mit Mittelmotor!
20" Compact eBike
Bosch Active Plus
500Wh, ab € 2.799,-



Trekking/ Pendler Kettler Q

Bosch CX 625Wh
ab € 3.299,-

eMobile,

eScooter
20km/h
ab € 1.049,-

sportlich mobil sein!

eMobile, sicher oder sportlich
12 o. 15km/h 25km/h
ab € 2.999,- ab € 1.999,-



E-SUV
Sportlicher Chic
BESV TRX 1.1
Neu € 4.199,-
Jetzt ab € 3.699,-
85NM, 720Wh



Comfort/ Pendler

Jetzt: ab € 2.399,-
Gute Ausstattung



ENGEL **ELEKTRO**mobile GmbH - Gleisstraße 3, Nähe REWE 63303 Dreieich/Dr'hain, Tel. 06103 386 9449
www.elektromobile-rhein-main.de info@lautlos-durch-rhein-main.de