



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Luisella Planeta LOVE PEACE auf Pixabay

Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

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

GAWE-BAU
Auf der Beune 9
64839 Münster

40 JAHRE JUBILÄUM

TEL. 06071 / 391991
www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

mein süd hessen
auf Facebook

www.facebook.com/rheinmainverlag

Autogenes Training Einfach entspannt sein

**REWE
CENTER
EGELSBACH**
Dein Markt

**KNALLER
AKTION**

Red Bull Energy Drink
versch.
Sorten,
koffeinhaltig,
je 0,25-l-Dose
(1 l = 3.80)
zzgl. 0.25
Pfand

Knaller
0,95
0,85
(1 l = 3.40)

Preis mit App Coupon

Iglo Filegro Ofen-Backfisch
tiefgefroren,
je 240-g-Pckg.
(1 kg = 12.46)
oder
Schlemmerfilet Bordelaise Classic
tiefgefroren,
je 380-g-Pckg.
(1 kg = 7.87)

Knaller
2,99

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

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

Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

PAYBACK

34. Woche. Gültig ab 21.08.2023
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Nur solange der Vorrat reicht!

Autogenes Training – Einfach entspannt sein



(DRM). Die Zeiten werden stressiger, der Job fordernder und das Privatleben hält auch immer wieder die eine oder andere Überraschung bereit. Schnell kann man da den Überblick verlieren. Man fühlt sich überfordert, in eine Ecke gedrängt, der Blutdruck geht nach oben und die Laune dementsprechend nach unten. Wichtig ist es deshalb sich Wege und Möglichkeiten zu suchen, um den Stresskreislauf zu durchbrechen.

Sport, Yoga oder Meditation sind einige der Übungen, die bei diesem Dilemma helfen können. Eine weitere Möglichkeit, die für innere Ruhe und Entspannung sorgen kann und sogar dabei helfen kann den Blutdruck zu senken, ist das Training für autogene Entspannung, kurz Autogenes Training. Diese Entspannungstechnik basiert auf Autosuggestion und wurde vom Berliner Psychiater Johannes Hein-

rich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch „Das autogene Training“ publiziert. Mittlerweile ist autogenes Training in Deutschland und Österreich sogar als Psychotherapiemethode anerkannt.

Ruhe und Kraft für den Alltag

Der Vorteil gegenüber anderen Entspannungsmethoden: Autogenes Training kann leicht erlernt werden und kann bereits nach wenigen Einheiten zuhause selbst angewendet werden. Nerven, Kreislauf und Muskeln reagieren mit innerer Ruhe und Entspannung auf Sätze, die im Gedanken formuliert werden. Wer das Training einmal beherrscht, kann diese Fähigkeit auch ganz unauffällig im Alltag anwenden und so zwischendurch für einen Moment der Entspannung sorgen. Auch die Stressresistenz wird mit dem autogenen Training gefördert.

Um das Stadium der Entspannung zu erreichen, sagt sich der Übende immer wieder Sätze vor, wie: „Mein rechtes Bein wird ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist strömend warm“, und versetzt sich somit durch die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers, sowie der Anwendung der „Gedankenformeln“ in einen tiefen Entspannungszustand, fernab von äußeren Einflüssen.

Warum autogenes Training?

Autogenes Training wird auch zur Behandlung von Migräne, Schlafstörungen, Depressionen oder auch Angstzuständen eingesetzt. Durch das regelmäßige Üben kann allgemein das Wohlbefinden und die Stimmung gesteigert, Stress wirkungsvoll reduziert und die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verstärkt werden. Elina Fairytale auf pexels

Rezepte zum Genießen

Bananeneis

Man braucht nur eine Grundzutat aus dem Gefrierfach, einen Pürierstab und fünf Minuten Zeit. Heraus kommt cremiges und süßes Eis – ganz ohne Zugabe von Zucker und Sahne.

Grundrezept (Zutaten für 4 Portionen):

- 4 reife Bananen
- 2–3 EL Flüssigkeit, z. B. Pflanzenmilch

Zubereitung:

Bananen in Scheiben schneiden und für mindestens vier Stunden einfrieren. Anschließend die gefrorenen Bananenscheiben in einen hohes Rührgefäß füllen, einige Minuten antauen lassen und cremig pürieren. Je nach gewünschter Cremigkeit etwas Flüssigkeit untermixen. Nice-cream nach Belieben mit Lieblingszutaten verfeinern oder pur genießen. Leckere Toppings sind: Früchte, Nüsse, Beeren, Schokodrops oder Erdnussbutter.

Löwenzahnhonig

Im eigenen Garten mag ihn fast niemand. Die Rede ist von Löwenzahn. Doch die Pflanze ist sehr gesund und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Aus den gelben Blüten lässt sich ein leckerer Honig zaubern, der als Aufstrich oder als Sirup sehr lecker schmeckt.

Rezept (Zutaten für fünf kleine Gläser):

- 250 g Löwenzahnblüten
- 1 Bio-Orange
- Saft einer Zitrone
- 1 L Wasser
- 1 kg brauner Zucker

Zubereitung:

Die gelben Blütenblätter von den grünen Blütenkelchen trennen. Die Orange waschen und in Scheiben schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Die Blütenblätter hinzugeben und für zehn Minuten köcheln lassen. Den Sud für 24 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Tuch abseihen und in einem Topf erneut zum Köcheln bringen. Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Nach und nach die Konsistenz der Flüssigkeit prüfen. Den Sirup anschließend noch heiß in sterile Schraubgläser füllen.



REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt

%
%
%

KNALLER
AKTION

%

Vielfalt
in Sortiment
und Service?!

REWE
Center

Deine Auswahl – auch beim Preis.



REWE
Regional

Deutschland:
Kopfsalat
Kl. I,
je St.

Knaller
0,85



Schweine-Nacken
mit Knochen, am Stück
oder in Scheiben,
Haltungsform 2,
je 1 kg

Aktion
6,66



Ehrmann
Almighurt
versch. Sorten,
je 150-g-Becher
(1 kg = 2.60)



Knaller
0,39
0,33
(1 kg = 2.20)



Kerrygold
Irische Butter
Original,
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 6.36)
oder **Kräuter**
Butter
je 150-g-Becher
(1 kg = 10.60)

Aktion
1,59



Dallmayr
Prodomo
versch. Sorten,
gemahlener
Bohnenkaffee,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 11.38)

Knaller
5,69



Knorr
Fix
Spaghetti
Bolognese
je 38-g-Btl.
(1 kg = 12.89)
oder **Fix**
Hackbraten
je 70-g-Btl.
(1 kg = 7.00)

Knaller
0,49



Storck
Toffifee
je 125-g-Pckg.
(1 kg = 8.88)

Aktion
1,11



Söhnlein
Brillant Sekt
oder **Frucht-**
Sparkling
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 3.59)



Knaller
2,69
2,49
(1 l = 3.32)



Krombacher
Pils
versch. Sorten,
je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.15)
zzgl. 3.10 + 0.50 Pfand

Knaller
11,49

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

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 377 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

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



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.

PAYBACK

rewe.de

Gelenkbeschwerden die Rote Karte zeigen

Die clevere Formel für starke Knochen und gesunde Knorpel

(WLM/PR). „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!“ Umfragen* bestätigen, was einst Udo Jürgens besang. Immer mehr Seniorinnen und Senioren wollen im Ruhestand nicht die Füße hochlegen, sondern ihre Freizeit aktiv gestalten – etwa mit Wandern, Golfen oder Ausflügen. Doch wenn plötzlich ein stechender Schmerz in Knie, Hüfte oder Schulter fährt, können schmerzende Gelenke den Alltag deutlich belasten. Wir haben Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, Facharzt für Chirurgie, Zusatzweiterbildung für Sportmedizin und Chirotherapie, gefragt, wie man Arthrose erkennt und die Gelenke stärken kann.

Redaktion: Herr Prof. Dr. Tobolski, wenn Gelenkbeschwerden auftreten, bleibt wenig von der früheren Lebensqualität. Das Gefühl, sich nur noch unter Mühen bewegen zu können, nimmt mit der Zeit immer mehr Lebensfreude. Aber wie entsteht Arthrose eigentlich?

Prof. Tobolski: Bei Arthrose handelt es sich um einen fortschreitenden Gelenkverschleiß, bei dem sich über Jahre die stoßdämpfende Knorpelschicht zwischen zwei Gelenkflächen abbaut, bis die Schicht an manchen Stellen ganz verschwunden ist. Dadurch entstehen meist entzündungsbedingte starke Gelenkschmerzen und eine zunehmend eingeschränkte Beweglichkeit der betroffenen Gelenke. Die Ursachen können sehr vielfältig sein, einige sind aber durchaus beeinflussbar. Ganz weit oben auf der Liste stehen Bewegungsmangel und Übergewicht. Wir haben über 600 Muskeln in unserem Körper und die sind nicht nur bewegungsfähig, sondern bewegungspflichtig. Idealerweise beginnen wir schon im Kindesalter, damit wir nicht 40, 50 Jahre später mit einer Arthrose zu kämpfen haben, entweder aufgrund von Bewegungsmangel oder aber Übergewicht. Weitere Faktoren können Mangel- oder Fehlernährung und ein Übermaß an Genussgiften wie Nikotin und Alkohol sein. Auch hier haben wir das Zepter selbst in der Hand, was wir für die Gesundheit unseres Bewegungsapparates tun und was besser lassen sollten. Zudem gibt es aber auch genetische Veranlagung oder Knorpelverletzungen



Regelmäßige Bewegung ist für eine gesunde Gelenkfunktion entscheidend. Hier können Nahrungsergänzungsmittel mit einer Kombination aus Curcumin, Kollagen und Vitamin C* eine gute Unterstützung liefern. Wichtig: Achten Sie beim Kauf auf geprüfte Qualitätsprodukte ohne Pestizide und Schadstoffe.

Foto: stock.adobe.com / Patrizia Tilly

durch Unfälle, die eine Arthrose begünstigen können, worauf wir natürlich nur bedingt Einfluss haben.

Redaktion: Wie viele Arthrose-Fälle gibt es in Deutschland?

Prof. Tobolski: In der Literatur finden sich Zahlen zwischen sechs und acht Millionen Betroffenen. Wir müssen außerdem berücksichtigen, dass die steigende Lebenserwartung dazu führen wird, dass immer mehr Menschen in den nächsten Jahren eine Arthrose entwickeln werden. Parallel ist zudem auch eine Verschiebung des Erkrankungsalters zu beobachten: Bei knapp einem Viertel der 34-Jährigen ist inzwischen bereits eine Früharthrose nachweisbar.

Redaktion: Neben konservativen Behandlungen wie Physio- und Schmerztherapie rücken zunehmend auch Nahrungsergänzungsmittel in den wissenschaftlichen Fokus. Darunter beispielsweise Curcumin, Kollagen und Vitamin C wie in curcumin-Loges® arthro plus UC-II® (rezeptfrei erhältlich in der Apotheke). Was hat es damit auf sich?

Prof. Tobolski: Diese Naturstoffe in Kombination können eine sehr sinnvolle ergänzende Möglichkeit sein. Viele Arthrose-Patientinnen und Patienten fragen sogar gezielt nach Nahrungsergänzungen. Besonders interessant ist hier zunächst das aus der Kurkumawurzel gewonnene Curcumin, zu dem es aktuell diverse Untersuchungen in Bezug auf Arthrose gibt. Die spezielle Aufbereitungsform in sogenannte Mizellen kann eine etwa 185-fach höhere Bioverfügbarkeit erzielen, als herkömmliche Extrakte in Pulverform. Neben Pflanzenextrakten zur Unterstützung des Bewegungsapparates wird außerdem ein spezielles Kollagen eingesetzt, das sogenannte UC-II. Das Kollagen ist in seiner natürlichen Form erhalten, was besonders wichtig für die Funktionsweise ist. UC-II Kollagen hat sich zur Unterstützung des Bewegungsapparates, besonders bei Gelenkbeschwerden bewährt und ist gut verträglich, wie Studien zeigten. Vitamin C schließlich trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei – für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel.

Redaktion: Kann man dafür bedenkenlos auf die entsprechenden Naturprodukte zurückgreifen?

Prof. Tobolski: Theoretisch ja. Allerdings spielt die Qualität der Inhaltsstoffe eine große Rolle, weil Curcumin nicht gleich Curcumin und Kollagen nicht gleich Kollagen ist. Wichtig ist, dass alle Inhaltsstoffe so zur Verfügung stehen, dass sie vom Körper gut aufgenommen werden können. Daher spielt die Qualität bei Nahrungsergänzungsmitteln eine große Rolle. Besonders wichtig ist, dass keine Pestizide oder Schadstoffe enthalten sind. Hier sollten geprüfte, hochwertige Qualitätspräparate die Mittel der Wahl sein.

Redaktion: Was können Betroffene für ihre Gelenkgesundheit im Alltag tun?

Prof. Tobolski: Überlastung oder einseitige Belastung sollten vermieden werden, auch beim Verrichten ganz alltäglicher Arbeiten. Wichtig ist aber generell, sich auch bei Schmerzen zu bewegen. Ideal sind Sportarten, bei denen die Gelenke rundlaufen, ohne ruckartige Bewegungen, wie Schwimmen, Radfahren und Nordic-Walking. Auch eine gesunde, vollwertige Ernährung spielt für die Gesundheit unserer Gelenke eine Rolle.

Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

Do., 07. Sept. 2023, 18.00 Uhr

Es läuft nicht mehr rund: Arthrose des Knie- und Hüftgelenks

Referenten: Dr. med. D. von Stechow, Chefarzt & Dr. med. A. Wagner, Oberarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin

Ort: Neue Stadthalle Langen,
Tagungsraum 2



Mit den Kindern oder Enkeln toben, spazieren gehen oder im Garten arbeiten: eigentlich alltägliche Dinge. Doch viele Menschen können sie nicht genießen, weil sie Arthrose und damit Schmerzen haben. Bis zu acht Millionen Deutsche leiden schätzungsweise unter Gelenkverschleiß, wobei keineswegs nur ältere Menschen betroffen sind“, so Dr. D. von Stechow Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin der Asklepios Klinik Langen. Besonders häufig tritt die Abnutzung an Knie und Hüfte auf, kann aber genauso an Schultern, Ellenbogen, Sprunggelenk, Zehen oder Fingern vorkommen.

„Am Anfang bemerkt der Patient vielleicht hin und wieder eine Schwellung oder das Gelenk ist etwas steifer als sonst. Ganz typisch ist, dass die Betroffenen sich hinsetzen und sich beim Aufstehen wie eingerostet fühlen“, beschreibt der erfahrene Mediziner die frühen Symptome. Erst im weiteren Verlauf kommen Schmerzen hinzu. Diese treten anfänglich nur bei Belastung, später dauerhaft auf und können die Lebensqualität deutlich einschränken.

Die Ursachen der „Volkskrankheit Arthrose“ sind unterschiedlich: häufigster Auslöser ist der altersbedingte Verschleiß. Aber auch Fehlstellungen wie X- oder O-Beine, ein Unfall, Vererbung

oder Überlastung können Arthrose begünstigen. „Doch auch der eigene Lebenswandel kann für den Verschleiß verantwortlich sein. So schaden mangelnde Bewegung und Übergewicht den Gelenken zusätzlich“, ergänzt Dr. Wagner. Doch was tun, wenn der Verschleiß schon zu weit fortgeschritten ist und der Arzt eine Arthrose diagnostiziert hat?

„Es muss nicht immer gleich operiert oder ein neues Gelenk eingesetzt werden“, gibt Dr. Wagner Entwarnung. Gerade im Anfangsstadium können Physiotherapie, Akkupunktur, Einlagen und Bandagen sowie – im akuten Fall – Medikamente sehr gut helfen. Auch ausreichend Bewegung, eine Gewichtsabnahme sowie gesunde Ernährung unterstützen dabei, die Beschwerden zu lindern und den weiteren Verlauf der Arthrose hinauszuzögern. „Wenn das alles jedoch keine Linderung bringt und der Patient sich nur noch unter Schmerzen bewegen kann, so muss als letzte Möglichkeit auch an eine Operation gedacht werden“, so der Orthopäde. Mehr über die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose erfahren Betroffene und Interessierte in dieser Veranstaltung. Alle Interessierten laden wir herzlich zu diesem Vortrag ein und freuen uns auf Ihr Kommen!

Foto: Asklepios

Infos und Anmeldung unter:

Tel.: 06103 / 912 – 6 12 04, k.leister@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

IHR PROFI RUND UMS HAUS



SOMMER-AKTION 20 %

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

Unsere Arbeit steht für
100 % Kundenzufriedenheit!

KOSTENLOSE BERATUNG UND PROBE VOR ORT

Tel. 06106/2791922

info@christians-hausmeisterservice.de
www.christians-hausmeisterservice.de
63110 Rodgau • Hochstädter Str. 16

WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER



salelocal.de
KI-POWER FÜR IHRE WERBUNG
Partner des RheinMainVerlag
www.salelocal.de

www.rheinmainverlag.de

Ihre Onlinezeitung

RheinMainVerlag

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 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

Klimaneutral leben: Die Co₂-Bilanz immer im Blick

(DRM). Egal, ob beim Einkauf, im Urlaub oder auf dem Weg zur Arbeit: Bei allem, was wir tun, hinterlassen wir unseren eigenen ökologischen Fußabdruck. Im Durchschnitt produziert jeder Deutsche pro Jahr 11,6 Tonnen des klimaschädlichen Treibhausgases Co₂ und damit deutlich mehr als der Weltdurchschnitt.

Viele denken im Blick auf ihre persönliche Co₂-Bilanz häufig nur ans Auto fahren, in den Urlaub fliegen oder ihren Fleischkonsum. Aber auch bei der Produktion und dem Verbrauch von Produkten und Dienstleistungen werden Treibhausgase freigesetzt, so zum Beispiel auch in Be-



mit nur 1,35 Kilogramm Co₂ pro Kilogramm Margarine schlägt sie die Butter um Längen, für deren Herstellung knapp 24 Kilogramm Co₂ pro Kilogramm freigesetzt werden.

Foto: Silvia auf Pixabay

**06. SEPT
2023**
Beginn 18 Uhr



INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Chefarzt Dr. Krapfl und sein Team präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Anmeldung & Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07

gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen



Eine
Anmeldung ist
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

kleidungs- und Schuhindustrie. Wie viel Kohlenstoff wird bei der Herstellung eines T-Shirts oder eines Sneakers freigesetzt? Die Menge hängt von den Produktions- und Konsumentenscheidungen der Menschen ab. Insgesamt ist die Bekleidungs- und Schuhindustrie jährlich für vier Milliarden Tonnen Co₂-Emissionen verantwortlich.

Co₂ Sparen im Alltag

Wie kann man im Alltag wirksam Co₂ und Kosten sparen? Viele kleine und für uns persönlich unbedeutende Maßnahmen können helfen, in Summe viel Co₂ einzusparen – so auch in unserer Ernährung.

Margarine statt Butter essen – mit nur 1,35 Kilogramm Co₂ pro Kilogramm Margarine schlägt sie die Butter um Längen, für deren Herstellung knapp 24 Kilogramm Co₂ pro Kilogramm freigesetzt werden.

Mehr regionales Obst und Gemüse statt Fleisch essen – Wer regional kauft, der unterstützt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern spart auch viel Co₂ ein. Die Erzeugung eines Kilogramms Gemüse verursacht im Durchschnitt 0,15 Kilogramm Co₂. Für ein Kilogramm Rindfleisch werden hingegen 13 Kilogramm Co₂ freigesetzt.

Blumenerde ohne Torf kaufen oder selbst herstellen – für den

Abbau von Torf werden Jahr für Jahr Moore zerstört, die zu den effektivsten Co₂-Speichern gehören.

Auf Palmöl verzichten – Etwa jedes zweite Supermarktprodukt beinhaltet Palmöl. Häufig findet man es in hochverarbeiteten Produkten, wie zum Beispiel Tintensuppen, Nussbrotaufstriche, Waschmitteln oder Keksen. Für die Neu-Bepflanzung von Palmen-Plantagen werden jedes Jahr zahlreiche Hektar Regenwald gerodet. Dadurch werden die Lebensräume von bedrohter Tierarten wie dem Orang-Utan oder dem Tiger zerstört. In Bio-Läden oder der Drogerie gibt es aber mittlerweile viele gleichwertige Alternativen ohne Palmöl.

Wie kann ich meinen Co₂-Verbrauch kompensieren?

Wer viel fliegt, häufig das Auto benutzt oder einfach nur der Umwelt etwas Gutes tun möchte, kann seine Emissionen kompensieren. Bekannte Anbieter sind Atmosfair, Myclimate oder Klima-Kollekte. Dort kann man seinen Co₂-Fußabdruck bestimmen lassen und gegen eine Spende für verschiedene Klimaschutzprojekte ausgleichen.

Tiere der Woche

Sara sucht ganz dringend ein neues Zuhause

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Saras Familie wird im August nach Südafrika auswandern und kann vor allem Sara leider nicht mitnehmen – ihre Freundin Luna eventuell.

Da die Zeit langsam drängt und sich bis jetzt keine neue Familie gemeldet hat, wird noch einmal ein Aufruf gestartet:

Sara ist der typische Zweithund, der sich gerne an einem anderen Hund orientiert. Sie versteht sich zudem gut mit Katzen, ist gesund und eventuell auftretende Tierarzt-

kosten würde ihre künftige Ex-Familie auch weiterhin übernehmen. Welche liebevolle Familie, vielleicht mit Erst-Hund möchte der braven Sara noch einige schöne Jahre schenken? Alternativ natürlich gern auch mit Luna zusammen. Mehr Infos über Sara erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V., per Mail: info@tsvseligenstadt.de oder auch gerne direkt über die zuständige Mitarbeiterin: 01736529066.

Foto: TSV



Henry

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Henry ist top fit für sein Alter und er liebt seine Spaziergänge. Zuhause liebt er dann das Kussheln mit seinen Menschen. Er ist lieb und unkompliziert.

Mit anderen Hunden kommt er sehr gut klar – auch Katzen akzeptiert. Er ist einfach ein toller Familienhund.

Henry ist 8 Jahre alt, 45 cm groß und wiegt 17 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter
Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

www.htb-ev.de

Tel. 06068-4785493 oder

0162 - 2939838.



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**

Geburtshilfe-Infoabend der Asklepios Klinik Langen

LANGEN (PM). Mit einem äußerst kompetenten Team steht die Abteilung Geburtshilfe in der Asklepios Klinik Langen rund um die Uhr den Müttern und Säuglingen zur Verfügung.

Der Fachbereich unter Leitung von Chefarzt Dr. Eckart Krapfl besteht aus Fach-Ärzten und -Ärztinnen sowie Hebammen, die über jahrelange Erfahrungen auf dem Gebiet der Geburtshilfe verfügen.

Bei einem Infoabend am Mittwoch, 6. September, um 18 Uhr in der Asklepios Klinik Langen können sich werdende Mütter und Väter ausführlich von den Experten informieren lassen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 06103/91261507 oder gyn.langen@asklepios.com.

Foto: Asklepios



• 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

BLEIBEN SIE GESUND!



Jetzt Tageskarten sichern!

KICKERS OFFENBACH VS EINTRACHT FRANKFURT II

20

08

16 UHR



DAS IST OFFENBACH.

OFC Kickers 1901 GmbH • Waldemar-Klein-Platz 1 • 63071 Offenbach • Tel: 069/98 1901 - 0 • www.ofc.de



OFC verliert in Aalen

OFC (PM). Am zweiten Spieltag der Regionalliga Südwest gastierten die Offenbacher Kickers am heutigen Freitagabend beim VfR Aalen. Die Partie in der CENTUS Arena endete 2:1 für Aalen.

OFC-Cheftrainer Christian Neidhart veränderte seine Startelf auf einer Position, Albrecht rückte für Arh Cesen in die Anfangsformation. Das Spiel begann mit einer kalten Dusche für den OFC: Nach einem Fehlpass im Spielaufbau rettete Brinkies zur Ecke. Nach dieser traf Meien zum frühen 1:0 für die Hausherren (5. Minute). In der Folge tat sich der OFC schwer, zu Chancen zu kommen. In der 27. Minute lag der Ball nach einem Schuss von Urbich im Aalener Netz, dem Treffer wurde aber die Anerkennung verweigert. Da auch Aalen ansonsten wenig Torgefahr entwickelte, ging es mit dem 0:1-Rückstand in die Kabine.

Den besseren Start in die zweite Halbzeit erwischten die Hausherren, Brinkies musste dreimal stark parieren. In der 57. Minute dann ein dreifacher Wechsel: Wanner, Nazarov und Pfeiffer kamen in die Partie.

Diese offensiven Wechsel zeigten zunächst keine Wirkung. In der 76. Minute war es dann Pfeiffer, der nach einer Marcos-Flanke wuchtig zum Ausgleich traf. In der 83. Minute köpfte Meien nach einem Freistoß zunächst freistehend vorbei, quasi im direkten Gegenzug kam Breitenbach nicht an eine Kopfballverlängerung heran. Die Entscheidung dann in der 90. Minute, nach einem Ballverlust im Spielaufbau schaltete Aalen schnell um, Diakite traf zum 2:1 für die Hausherren.

Am kommenden Sonntag, 20. August, empfängt der OFC die U21 von Eintracht Frankfurt. Anstoß im Stadion am Bieberer Berg ist um 16 Uhr.

OFC zieht in 2. Runde des DFB-Pokal der Frauen ein

Mit einem 2:0 Heimsieg gegen den Südwest Regionalligist 1. FC Riegelsberg sind die Kickersfrauen am Nachmittag bei ihrer DFB-Pokal Premiere in die Pflichtspiel Saison gestartet.

**Büromöbel
Muster-Abverkauf**

UNIONZEISS
Büro- und Objekteinrichtung GmbH
Flinschstraße 63
60388 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9.00 - 16.00 Uhr
Fr. 9.00 - 15.00 Uhr

REINIGUNGS- UND SERVICELEISTUNGEN

- Unterhaltsreinigung
- Reinigung jeglicher Art
- Glas- und Rahmenreinigung
- Hausmeisterdienste
- Garten- und Grünpflege
- Winterdienste

BB CLEAN SERVICE
Reinigungs- & Servicedienstleistungen

Heinrich-Krumm-Str. 9
63073 Offenbach
Telefon: 069 / 80 06 88 53
Telefax: 069 / 83 83 27 30
office@bb-clean-service.de

Werte reinigen, Werte pflegen, Werte erhalten

www.bb-clean-service.de



GEWINNSPIEL

Tippen und tolle Preise gewinnen!

Es gibt attraktive Preise zu gewinnen. Der beste Tipper eines jeden Monats wird belohnt.

OFC-Fans aufgepasst. Gemeinsam mit dem OFC verlost sportmemories24 einen großartigen 3D-Kickers-Fußball-Rahmen.

Natürlich inklusive einem von den Kickers signierten Ball. Der Rahmen hat eine Größe von 30 x 30 cm, ist aus hochwertigem Acrylglas und hat einem Edelstahlstand. Ein echtes Highlight in deinem Zuhause oder Büro.

Jetzt tippen per E-Mail an gewinnspiel@rheinmainverlag.de. Tipps können bis jeweils 60 Minuten vor Anpfiff abgegeben werden.

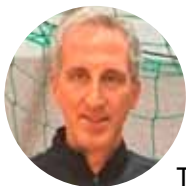
Kickers-Legende Oliver Roth tritt zusammen mit unseren Werbepartnern außer Konkurrenz gegen unsere Leser an.

So tippen die Experten:

OFC vs. SGE	TSG Hoffenheim vs. OFC
OFC vs. Barockstadt	TSV Schott Mainz vs. OFC

Tippen Sie die nächsten Spielpaarungen:

OFC vs. SGE	TSG Hoffenheim vs. OFC
OFC vs. Barockstadt	TSV Schott Mainz vs. OFC



Tippen von Jürgen Biehrer
BB-Clean Service

OFC vs. SGE 2:1
TSG Hoffenheim vs. OFC 1:1
OFC vs. Barockstadt 2:1
TSV Schott Mainz vs. OFC 1:2



Tippen von Oliver Roth
OFC-Legende

OFC vs. SGE 2:2
TSG Hoffenheim vs. OFC 0:1
OFC vs. Barockstadt 1:0
TSV Schott Mainz vs. OFC 0:2



Tippen von Kai Bender
sportmemories24.com

OFC vs. Sge 1-0
TSG Hoffenheim vs. OFC 2-2
OFC vs. Barockstadt 2-1
TSV Schott Mainz vs. OFC 1-2

Die Bekanntgabe des Gewinners erfolgt ohne Gewähr. Der Teilnehmer ist damit einverstanden, dass im Falle eines Gewinns sein Name sowie Wohnortangabe veröffentlicht werden. Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass personenbezogene Daten für die Dauer und zum Zwecke der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels gespeichert werden. Er stimmt zu, die Daten an Dritte, welche mit der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels beauftragt sind, zu diesem Zwecke weiterzuleiten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Anzeigen | Markt

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

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

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, 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

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

koziol

Made in Germany

Wohnung oder kleines Haus zur Miete oder Kauf gesucht

Für 2 Personen mit 2 kleinen Hunden; 3 Zimmer, Küche, Bad – ab 75 qm, bis 900 € Kaltmiete.

Mit Garten zum Gemüseanbau, mind. 50 qm, bevorzugt Randlage, 50 km im Umkreis von Darmstadt.

Angebote bitte an: Tel: 06062 604 0 oder info@koziol.de

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

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

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

KFZ BAR ANKAUF

Alle Fahrzeuge

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile, Wohnwagen, Öldtimer, Traktoren, Bagger. **Alles anbieten!**

(Baujahr, Km, Zustand egal). **Sofort Bargeld!** Jederzeit erreichbar. ☎ 06158 - 6086988 ☎ 0173 - 3087449

Stellen

Ungarin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de



Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Globus, Hit,
JYSK, Lidl, Netto, Norma,
Polster Aktuell, Rossmann,
Thomas Philipps, XXL Lutz

salelocal.de

Partner des Rhein Main Verlag

WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06104 66720-40 - info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
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, Anzeigensatz 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 südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.

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

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



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

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

BLEIBEN SIE GESUND!



Rhein Main Verlag

12 Zeitungen
29 Ausgaben
708T Haushalte

ECHT OKAL REGIONAL

- DER FRANKFURTER...
- meinsüd hessen
- EPPERTSHAUSENER ANZEIGENBLATT
- BESSUNGER
- Gerauer Rundbl:ck
- Rodgau Zeitung
- HEIMATBLATT RÖDERMARK
- NEUE ZEITUNG OBERTSHAUSEN
- Odenwälder journal
- MÜNSTERER ANZEIGENBLATT
- LOKALANZEIGER
- DER ISEBORJER

Südhessen in einem Verlag | www.rheinmainverlag



07. SEPT
2023
18.00 Uhr

Vortrag für Patienten & Interessierte

ES LÄUFT NICHT MEHR RUND!

Arthrose in Hüft- & Kniegelenk

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen
Dr. D. von Stechow, Chefarzt; Dr. A. Wagner, Oberarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie & Sporttraumatologie
Anmeldung und Informationen unter:
k.leister@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-13 11
www.asklepios.com/langen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

**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

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

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



EGRO

Direktwerbung GmbH