

19. August 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 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



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

**Autogenes
Training
Einfach entspannt sein**



Wir
kümmern
uns drum!

**mein süd hessen
auf Facebook**

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



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



PflegeKräftig
HÄUSLICHER PFLEGEDIENST

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 Mög-
lichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefach-
kräften 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

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.



Foto: DagnyWalter Pixabay



Foto: J Garget auf Pixabay

IHR PROFI RUND UMS HAUS

HAUS MEISTER SERVICE
HAUS UND GARTEN

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

Natürlicher Dünger für Pflanzen: Küchenabfälle wiederverwerten

(DRM). Damit Pflanzen wachsen und gedeihen können, benötigt es nicht nur Wasser und Licht, sondern auch Nährstoffe.

In Form von Dünger können wichtige Nährstoffe den Pflanzen zugeführt werden. Diesen kann man oftmals ganz einfach selber machen – ohne Chemie, wesentlich kostengünstiger und vor allem nachhaltig.

Kaffeesatz als Dünger

Kaffeesatz ist ein echtes Wundermittel: Er enthält viele wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Stickstoff, Phosphor und Kalium.

Bevor er allerdings der Pflanze zugeführt werden kann, muss dieser vollständig getrocknet sein.

Das Trocknen verhindert, dass der Kaffeesatz schimmelt und dadurch den Pflanzen schadet. Den Kaffeesatz anschließend entweder unter die Pflanzenerde mischen oder den Kaffeesatz zum Wasser geben, mit dem die Pflanzen gegossen werden.



Eierschalen bestehen fast ausschließlich aus Calciumcarbonat, damit kann der pH-Wert in der Erde erhöht und die Struktur verbessert werden.

Foto: Leopictures auf Pixabay

Eierschalen als Dünger

Eierschalen bestehen fast ausschließlich aus Calciumcarbonat, damit kann der pH-Wert in der Erde erhöht und die Struktur verbessert werden. Viele Pflanzen wie zum Beispiel Rosen, Tomaten, Möhren oder auch Staudengewächse freuen sich über die Extraktion Kalk. Die Eierschalen einfach mit einem Mörser oder einem Mixer fein zerreiben und rund um die Pflanze verteilen.

Zwiebelschalen als Dünger

Die Schale von Zwiebeln steckt voller Nährstoffe, wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium oder Eisen. Geschmackvoll ist das Äußere der Knolle nicht, daher schmeißen wir sie trotz ihrer wichtigen Inhaltsstoffe zumeist in den Müll. Jedoch kann man aus der rohen Schale einen organischen Dünger herstellen. Einen Topf Wasser sowie zwei Tassen voll mit Zwiebelschalen zum Kochen bringen und den Sud anschließend für ein paar Stunden ruhen lassen. Danach kann man die Pflanzen mit dem Wasser gießen oder besprühen.



Foto: Dean Moriarty auf Pixabay

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

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.

Vandalismus in öffentlichen Toiletten!

Stadtverwaltung Seligenstadt bittet um Hinweise aus der Bevölkerung zur Ergreifung der Täter



SELIGENSTADT (RA). „Die Einhardstadt Seligenstadt bemüht sich sehr um ein attraktives Stadtbild sowie um ausreichend öffentliche Toilettenanlagen, in die Einheimische und Gäste ohne Ekel gehen können. In letzter Zeit werden gerade hier Schweinereien und Vandalismus bisher unbekannten Ausmaßes betrieben. Die Stadtverwaltung lässt die öffentlichen Toiletten in Seligenstadt täglich (!) reinigen. Was die Reinigungskräfte dort allerdings an manchen Tagen vorfinden, ist eigentlich nicht zu erklären. Die Urinale und Waschbecken sind verkotet, auf dem Boden liegt Kot oder die Wände sind mit Kot beschmier; Bretter werden von der Wand gerissen, die Metallhalter für Handtuchpapier werden herausgerissen, Handtuchpapier wird in Bündeln in die Toiletten gestopft und so weiter“, zeigt sich Erster Stadtrat Michael Gerheim empört.

Für diese Verdreckung und Zerstörung müssen vierstellte Summen an Steuergeldern zusätzlich aufgewendet werden, um Sonderreinigungen, Reparaturen und Behebungen von Verstopfungen durchführen zu lassen. Im Jahr 2023 belaufen sich diese Mehrkosten bereits jetzt (Ende Juli) auf



circa 5.000 Euro, mehr als in den vergangenen Jahren zusammen. Die Stadtverwaltung bittet um Hinweise aus der Bevölkerung, wenn entsprechende Beobachtungen gemacht werden.

Fotos: Stadt Seligenstadt

Wofür digitale Gesundheitstools gut sind

Gesundheitspass

Viele Uhren und damit auch Smartphones bieten mittlerweile die Möglichkeit einen individuellen Gesundheitspass anzulegen. In diesem werden allgemeine wichtige Daten des Inhabers wie Alter, Größe, Gewicht und bereits bekannte Vorerkrankungen festgehalten. Außenstehende können im Ernstfall auf diese zugreifen. In gewissen Situationen können die Daten für das Rettungsteam und den Patienten überlebenswichtig sein.

Neben den Workouts hält die Smart-Watch noch viele weitere wichtige Gesundheitsdaten fest. Sie kann den Schlaf mit den einzelnen Phasen aufzeichnen und Blutdruck, Sauerstoffsättigung, Herzrhythmus und -frequenz und den Geräuschpegel überwachen.

Foto: Frippe Johansson auf Pixabay



Fitness-Daten

Besonders für Personen, die gerne und häufig sportlich aktiv sind, bringt eine Fitness-Uhr praktische Features mit sich. Sie zeichnen nicht nur die Dauer und Art eines Trainings auf, sondern auch die Anzahl an verbrannten Kalorien, den Puls oder die Atemfrequenz.

Aber auch um Motivation für mehr Bewegung zu gewinnen, können die digitalen Uhren hilfreich sein. Bei der Einrichtung kann ein individuelles Bewegungsziel festgelegt werden, welches es täglich zu erreichen gilt. Wenn es an einem Tag mal knapp wird erinnert und motiviert die Uhr daran noch ein paar Schritte zu sammeln oder ein ganzes Training zu absolvieren.

Gesundheitsdaten

Neben den Workouts hält die Smart-Watch noch viele weitere wichtige Gesundheitsdaten fest. Sie kann den Schlaf mit den einzelnen Phasen aufzeichnen und Blutdruck, Sauerstoffsättigung, Herzrhythmus und -frequenz und den Geräuschpegel überwachen.

Durch das ständige Überwachen und Auswerten dieser Werte ist es in einigen Fällen bereits möglich gewesen vor schlimmeren Dingen, wie beispielsweise einem drohenden Vorhofflimmern zu warnen. Bewegen sich die erfassten Gesundheitsdaten über einen längeren Zeitraum außerhalb des Normalbereichs, schickt die Uhr eine Warnung.

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

www.rheinmainverlag.de • Ihre Onlinezeitung



Rhein Main Verlag

ENERGIEANSCHLÜSSE? BRING ICH NACH HAUSE.

ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.

Jens A.

Projektleiter Hausanschlüsse
bei der e-netz Südhessen
findet Lösungen für den
Anschluss von Solaranlagen
und Wallboxen.

ENTEGA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

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



- Psycho-
soziale
Beratung
- Psycho-
motorik
- Musik-
therapie

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



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 Tierschützerverein Seligenstadt u.U. e.V., per Mail: info@ts-vs-seligenstadt.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 Kuseln 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**

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

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
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
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

mein südhessen

NOTDIENSTE
19. bis 25. August

19 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
 Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

20 ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67

21 GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
 Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40

22 EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
 Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95

23 PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
 Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70

24 NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66

25 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
 Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106 / 92 61

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 Fehlpas 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

Werte reinigen, Werte pflegen, Werte erhalten

**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

www.bb-clean-service.de

Rhein Main Verlag

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



Tipp 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



Tipp 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



Tipp 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, Oldtimer, 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, XXXL Lutz

salelocal.de

Partner des



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 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 südhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber 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



Die Sellestädter Kerb is' (wieder) da!

Auf dem Gelände der Sportfreunde geht's richtig ab

SELIGENSTADT (RA). Nachdem im vergangenen Jahr die Kerb ausgefallen ist, gibt es in diesem Jahr eine Neuauflage im neuen Gewand und an einem neuen Ort. Die Sportfreunde Seligenstadt holen die Kerb auf Ihr Gelände und wollen es anlässlich Ihres 75-jährigen Vereinsjubiläums an drei Veranstaltungstagen mit Ihren Gästen richtig krachen lassen. Am letzten Wochenende im August sind auf dem Gelände der Sportfreunde Seligenstadt zwischen Fitnessstudio, Schwimmbad und Sportanlage verschiedene Music Acts im Festzelt zu Gast.

Bereits am Freitagabend, 25. August, eröffnet die Event- und Partyband „FRIENDS LIVE“ das Festwochenende. Mit ihrem Livesound, hochmoderner Bühnentechnik und einer gewaltigen Portion Spaß tritt die Band seit über 15 Jahren in Deutschland, Österreich und der Schweiz ganzjährig auf den Bühnen zahlreicher

Stadtfeste, großer Firmenveranstaltungen oder Vereinsfeiern mit großem Erfolg auf.

Am Samstag (26. August), um 18:00 eröffnen die Sportfreunde im Festzelt zusammen mit Schirmherr Frank Lortz offiziell das 2023er Kerbwochenende, bevor dann ab 19:30 Uhr die Tiroler Band „TRENKWALDER“ wieder einmal in Seligenstadt zu Gast ist und mit Ihrer unnachahmlichen Mischung aus Tiroler Volksmusik, Pop und Rock das Festzelt wieder zum Kochen bringt. Um dem Auftritt den passenden Rahmen zu geben, steht der Abend unter dem Motto: „Die feschen Madeln kommen im Dirndl und die Buam tragen a Hemd und a Lederhosen!“

Das Finale des Festwochenendes bildet dann der Montag, an dem ab 10:30 Uhr der Handwerkerfrühschoppen startet. Um 11:00 Uhr wird der Schirmherr der „Sellestädter Kerb“, Frank Lortz, Vizepräsident des Hessischen Landtages, den Ab-

schlussstag mit seinem Fassanstich den Abschlussstag offiziell eröffnen. Anschließend wird im Festzelt erst einmal Freibier ausgeschenkt! Am Abend erwartet die Gäste dann noch ein letztes musikalisches Highlight zum Ausklang. Mit „ROY HAMMER & DIE PRALINEES“ stehen der ungekrönte Frankfurter Schlagerkönig und seine bunt schillernde Band auf der Bühne und begeistern auch an diesem Abend wieder das Publikum mit ihrer „Auf-den-Bänken-steh-mitsing-Kult-Party“! Ab 18:00 Uhr wird dem Festzelt dann nochmals richtig eingeheizt und das Kerbwochenende findet seinen würdigen Abschluss.

Der Kartenvorverkauf für die beiden Veranstaltungen am Freitag und Samstag läuft bereits. Tickets und Tischreservierung gibt's während der üblichen Öffnungszeiten beim Autohaus Kittler in Mainhausen sowie im VITA NOVA in Seligenstadt. Am kompletten Montag ist der Eintritt frei. An allen drei Kerbtage bietet es sich für die

Wieder einmal in der Einhardstadt auf der Bühne: Die Tiroler Kultband „TRENKWALDER“. Am Samstag, 26. August, ab 19.30 Uhr, bringen die drei „Lederhosen“ garantiert das Festzelt bei den Sportfreunden an der Aschaffener Straße zum Kochen.

Foto: Privat



Besucher an, nicht mit dem Auto anzureisen. Wer auf sein Auto aber nicht verzichten möchte, kann die naheliegenden Parkflächen in Seligenstadt nutzen, um sein Fahrzeug abzustellen. Für alle anderen stehen extra eingerichtete Fahrradparkplätze am Sportgelände zur Verfügung.

Die Veranstalter von den Seligenstädter Sportfreunden freuen sich auf zahlreiche Besucher aus nah und fern und ein gelungenes Kerbwochenende in Seligenstadt.

**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