

23. September 2023

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 16.956

DAHLER

Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie

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



Zur Website:



Med. Fußpflege

Behandlung von eingewachsenen Nägeln, Hühneraugen
usw., Fußzonenmassage, Fuß-French-Nagelmodellage

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touraha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflagestudio.de



Noch Termine frei !!!

Wir führen aus:

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

GAWE-BAU

Auf der Beune 9
64839 Münster



TEL. 06071 / 391991

www.gawe-strassenbau.de

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: tookapic/Pixabay

Die Vielfalt der Nüsse

Gesundheitsbooster für jeden Tag

Die Vielfalt der Nüsse

Gesundheitsbooster für jeden Tag

(OAI). Nüsse sind kleine Nährstoff-Powerpakete, die in unserer täglichen Ernährung oft unterschätzt werden. Doch diese kleinen Snacks sind nicht nur lecker, sondern auch äußerst gesund. In diesem Artikel werden wir einen genaueren Blick auf die verschiedenen Arten von Nüssen werfen, ihre gesundheitlichen Vorteile erläutern und empfehlen, wie viel davon Sie täglich genießen sollten.



Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse sind reich an verschiedenen Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen, die zu ihrer gesundheitlichen Bedeutung beitragen. Es ist aber trotzdem wichtig zu beachten, dass Nüsse sehr kalorienreich sind. Daher sollten sie in Maßen genossen werden, um ein übermäßiges Kalorienaufnahme zu verhindern.

Foto: congerdesign_pixabay

Die Nuss-Vielfalt

Es gibt eine breite Palette von Nuss-sorten, von denen jede ihre eigenen einzigartigen Geschmacksprofile und gesundheitlichen Vorteile hat. Hier sind einige der beliebtesten:

Walnüsse: Diese herzförmigen Nüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die gut für das Herz und das Gehirn sind. Sie enthalten auch Antioxidantien, die vor Entzündungen schützen.

Mandeln: Mandeln sind eine hervorragende Quelle für Vitamin E und Ballaststoffe. Sie können zur Verbesserung der Hautgesundheit und zur Regulation des Blutzuckerspiegels beitragen.

Cashewnüsse: Cashewnüsse sind besonders reich an Kupfer und Magnesium. Diese Mineralien sind wichtig für die Knochengesundheit und die Funktion des Nervensystems.

Haselnüsse: Haselnüsse sind reich an Vitamin B6 und Folat. Diese Nüsse können zur Unterstützung der Herzgesundheit und zur Vorbeugung von Anämie beitragen.

Pistazien: Pistazien sind eine gute Quelle für Protein und Ballaststoffe. Sie können dazu beitragen, den Appetit zu zügeln und das Gewicht zu kontrollieren.

Paranüsse: Paranüsse sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Selen, einem wichtigen Antioxidans, das die Zellen vor Schäden schützt und die Schilddrüsenfunktion unterstützt.

Walnüsse:

1. Omega-3-Fettsäuren: Walnüsse sind eine ausgezeichnete Quelle für Alpha-Linolensäure (ALA), eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Gesundheit von Herz und Gehirn unterstützen kann.

2. Antioxidantien: Sie enthalten Antioxidantien wie Vitamin E und Polyphenole, die Zellschäden durch freie Radikale bekämpfen können.

3. Mineralien: Walnüsse enthalten Mineralien wie Kupfer und Mangan, die für verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper wichtig sind.

4. Vitamine: Sie sind eine gute Quelle für B-Vitamine wie Folsäure (Vitamin B9) und Vitamin B6, die für die Gesundheit des Nervensystems und den Energiestoffwechsel wichtig sind.

Mandeln:

1. Vitamin E: Mandeln sind eine der besten natürlichen Quellen für Vitamin E, ein starkes Antioxidans, das die Hautgesundheit fördert und die Zellen schützt.

2. Ballaststoffe: Sie sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabilisieren können.

3. Protein: Mandeln enthalten pflanzliches Protein, das beim Muskelaufbau und der Reparatur von Gewebe hilfreich ist.

4. Mineralien: Sie sind reich an Magnesium und Kalzium, die wichtig für die Knochengesundheit und Muskelkontraktionen sind.

Haselnüsse:

1. Folat (Vitamin B9): Haselnüsse sind eine ausgezeichnete Quelle für Folat, das für die Zellteilung und die Bildung von DNA wichtig ist.

2. Vitamin E: Ähnlich wie Mandeln enthalten auch Haselnüsse Vitamin E, das die Haut und das Immunsystem schützt.

3. Mineralien: Sie sind reich an Magnesium, das an über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist, und Kupfer, das für die Bildung von Hämoglobin und Kollagen benötigt wird.

4. Ballaststoffe: Haselnüsse sind eine Ballaststoffquelle, die zur Verdauungsgesundheit beiträgt.

Es ist wichtig zu beachten, dass der Nährstoffgehalt je nach Sorte und Anbaugelände variieren kann. Dennoch sind Walnüsse, Mandeln und Haselnüsse aufgrund ihrer Nährstoffdichte und ihrer vielfältigen gesundheitlichen Vorteile eine ausgezeichnete Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung.

Gesundheitsvorteile von Nüssen

Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Diese umfassen:

Herzgesundheit: Die ungesättigten Fette in Nüssen können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren.

Gewichtsmanagement: Nüsse sind kalorienreich, aber sie können trotzdem in eine ausgewogene Ernährung eingebaut werden, da sie ein Sättigungsgefühl fördern.

Diabeteskontrolle: Der Verzehr von Nüssen kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren und das Risiko von Typ-2-Diabetes verringern.

Gehirngesundheit: Die Omega-3-Fettsäuren in Walnüssen sind gut für die Gehirnfunktion und können das Gedächtnis verbessern.

Wie viele Nüsse sollten Sie essen?

Die empfohlene tägliche Menge an Nüssen hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und individuellen Ernährungsbedürfnissen ab. Im Allgemeinen wird jedoch empfohlen, etwa eine Handvoll (ca. 30 Gramm) Nüsse pro Tag zu essen. Dies kann leicht in Müsli, Joghurt oder Salaten integriert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass Nüsse zwar gesund sind, aber auch kalorienreich. Daher sollten sie in Maßen genossen werden, um ein übermäßiges Kalorienaufnahme zu verhindern.

Fazit

Nüsse sind nicht nur köstliche Snacks, sondern auch wertvolle Quellen für eine Vielzahl von Nährstoffen und gesundheitlichen Vorteilen. Die Vielfalt der verfügbaren Nüsse ermöglicht es jedem, eine Sorte zu finden, die seinem Geschmack und seinen Ernährungsbedürfnissen entspricht. Denken Sie daran, Nüsse in Maßen zu genießen, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren, ohne die Kalorienzufuhr aus den Augen zu verlieren. Integrieren Sie sie in Ihre tägliche Ernährung, und Ihr Körper wird es Ihnen danken.

STADTWERKE SELIGENSTADT

**WIR
BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

- Installateur*in (m/w/d) / Anlagemechaniker*in für Sanitär-, Heizungs-, Klimatechnik (m/w/d)

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

STADTWERKE SELIGENSTADT

**WIR
BRAUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

- Elektrotechniker*in (m/w/d)

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

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag



WEIL WIR EUCH
BRAUCHEN...

| *jetzt Mitglied werden!*



WEITERE INFOS
mitglieder@ofc.de

 **DAS IST OFFENBACH.**

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

Dicke Luft am Arbeitsplatz

Konflikte vermeiden und nachhaltig lösen



(AKZ-O). Ungenaue Absprachen, Zeitdruck oder das Gefühl, nicht gerecht behandelt zu werden, führen häufig zu Unzufriedenheit unter Beschäftigten. Doch Streit unter Kollegen oder Zoff mit der Führungskraft lähmen Betriebsabläufe und kosten am Ende nur Zeit, Geld und Nerven.

Konflikte im Vorfeld vermeiden

„Führungskräfte können eine Menge dafür tun, potenzielle Konflikte bereits im Vorfeld zu vermeiden“, weiß Jella Heptner, Referentin für Arbeitspsychologie bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM). Sie rät daher, „offen und verständlich über entscheidende Vorgänge im Unternehmen zu informieren und Zielvorgaben, Aufgaben und Zuständigkeiten klar zu beschreiben“. Nicht zuletzt entziehe ein

Streit unter Kollegen lähmt Betriebsabläufe und kostet am Ende nur Zeit, Geld und Nerven.

Foto: Bojan/stock.adobe.com/akz-o

wertschätzender und kooperativer Führungsstil, der Beschäftigte bei Entscheidungen einbezieht, so manchem Konflikt den Boden. Hilfestellung bietet die BG ETEM (www.bgetem.de) mit Seminaren, bei denen Teilnehmende konkret lernen, wie sie Lösungsworkshops im eigenen Betrieb effizient moderieren.

Was tun, wenn es knallt?

Nicht immer aber lassen sich Konflikte bereits im Vorfeld vermeiden oder zumindest im Keim ersticken. Dann kommt es darauf an, rechtzeitig einzugreifen und gezielt auf eine Lösung hinzuwirken. Dazu ist es unter anderem ratsam, frühzeitig mit den Mitarbeitenden zu sprechen. „Vorgesetzte stehen hier besonders in der Verantwortung“, sagt Heptner, „unabhängig davon, ob sie einen Streit zwischen Beschäftigten moderieren oder selbst am Konflikt beteiligt sind. Sie müssen die Streithähne an einen Tisch bringen und darauf hinwirken, dass alle Beteiligten sachlich bleiben und persönliche Angriffe ausbleiben.“

Entscheidend sei, die wahren Hintergründe zu erkennen, die richtigen Schlüsse zu ziehen und das kreative Potenzial zu nutzen, das in solchen Auseinandersetzungen oft zum Ausdruck komme. „Im Ergebnis können konstruktive Konfliktlösungen dann sogar Vorteile für alle Beteiligten bringen“, sagt die Arbeitspsychologin.

Professionelle Begleitung

Wie erfolgversprechend eigene Versuche der Konfliktlösung sind, hängt auch davon ab, wie weit die Meinungsverschiedenheiten bereits eskaliert sind.

„Bei zunehmender Konfliktschärfung sollten sich Verantwortliche für eine professionelle Begleitung entscheiden“, rät Heptner. Infrage kommen dafür ausgebildete Mediatorinnen und Mediatoren, die zu Konflikten beraten.

Lebensversicherungen BGH-Urteil:

ANZEIGE

Hohe Entschädigungen für Versicherte!

Wenn Sie eine private Kapitallebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – Ihnen kann eine hohe finanzielle Entschädigung durch Ihre Versicherungsgesellschaft zustehen!

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 viel zu 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 Ihnen eine sogenannte Nutzungsentschädigung dafür zahlen, dass Sie mit Ihrem Geld Gewinne erwirtschaftet hat. So können Sie im Idealfall bis zum Doppelten der eingezahlten Beiträge zurückerhalten. Ein sattes Plus auf Ihrem Konto winkt – in Zeiten hoher Inflation eine wirklich gute Nachricht!



Starkes Urteil für Versicherte.

Foto: fotomek/stock.adobe.com

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf Verbraucherportal helpcheck.de gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis Hunderter Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach der 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 Mehrwerts 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 online unter:

www.helpcheck.de/geldzurueck

Oktoberfest '23

bei **Möbel Kempf** in Aschaffenburg

Mit Bieranstich durch Aschaffenburgs
Oberbürgermeister Jürgen Herzing!
Am Fr. 29.09.23 um 11 Uhr

30 Liter Freibier!

Alphorn Bläser

Fr. 29.09.23, ab 16 Uhr
Sa. 30.09.23, ab 14 Uhr

aus Mömlingen
& Eisenbach

KOSTENLOS

Wettnageln

Obernauer Blech
Fr. 29./Sa. 30.09. & Mo. 02.10.23, 11 - 17 Uhr

**Bayrische
SCHMANKERLN**

deftig & süß

Knaller Preis

9.90

Ofenfrische
Schweinshaxe mit
Kartoffelknödel

Fr. 29. & Sa. 30.09.23,
Abb. ähnlich von 11 - 17 Uhr

und noch mehr!



WEITERE INFOS

www.moebel-kempf.de/lp/oktoberfest

**TRACHTEN DRESCHER
ASCHAFFENBURG**
Modenschau Sa. 30.09.23, ab 11.30 Uhr

Ausstellung
Fr./Sa. & Mo.
11 - 18 Uhr

FESTBETRIEB

Freitag, 29.09.23, 11 - 18 Uhr
Samstag, 30.09.23, 11 - 17 Uhr

+ Montag, 02.10.23, 11 - 18 Uhr
Montags = Grilltag

WIES'N-KRACHER
bis zu **50%**
auf frei geplante
Küchen

WIES'N-KRACHER
bis zu **35%**
auf Möbel

ATTRAKTIONEN
Hüpfburg & Kinderkarussell
Wettnageln, Eimer-Zielwurf
Bierkrug-/Marmeladenglas-Schieben
& Wett-Bierflaschenöffnen

SÜßES ALLERLEI
„Fridas Eiskrem“, Köhlerküsse, uvm.

Alle reduzierten Vorzugspreise nur gültig bei Abholung und Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko, Modell-, Farb- u. Maßabweichungen sowie Preisirrtümer u. Liefermöglichkeiten sind vorbehalten. Alle Betten ohne Rahmen, Auflagen & Deko. Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise sind Barabholpreise. *EEK-Energieeffizienzklasse. *Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preiseempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuaufträgen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Self, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexa, Ekornes, Livin, W. Schilling Black Label, Jooz, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Bücher u. Elektroklänge sowie Gartensmöbelbestellware. Streichpreis für Boutique- und Fachsortimentsartikel entspricht dem günstigsten Gesamtpreis der letzten 30 Tage. Inkl. Barzahlungsrabatt. Bei Inanspruchnahme keine weiteren Konditionen möglich. Weitere Infos in unseren Einrichtungshäusern oder unter www.moebel-kempf.de und www.mobile-wohnpass.de. HR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim.

Möbel Kempf GmbH & Co.KG, Niedenberger Str. 8,
63741 Aschaffenburg/Nikheim, Telefon: 0 60 21/49 03-0

Von der **A3** Abfahrt Aschaffenburg West/ **B469** Abfahrt Aschaffenburg/Großostheim-Mitte

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr • Sa 10.00 - 18.00 Uhr
www.moebel-kempf.de • e-mail: info@moebel-kempf.de

Folgen Sie uns!



33948

Möbel Kempf

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

Pflanze der See	griech. Rache-göttinnen	frz. Medi-ziner †		russ. Dichter †		Männer-name	Männer-name	altäthiop. Haupt-stadt	Gauner-sprache (franz.)	frz. Mode-schöpfer	dt.-franz. TV-Sender	Monats-anfang	Argo-nauten-führer
					3			Tratsch					
Reini-gungs-werkzeug	Gewebe-verhär-tung		englisch: Irrtum					Kfz-Z. Kassel	Wortteil: innerhalb			4	
		7				Stil-epoche					kath. Theologe		
				vor zwei Tagen								schwed. Museum	
Sänger der 60er (Paul)		Initialen Mandelas									Frage-wort		
japa-nische Währung											Flächen-maß		nach-denken, grübeln
											niederl. Tänzerin † (Mata)	gr. Buch-stabe	
Energie-wert		Wasser-tiere											
Adels-titel in England	Gesetz, Anord-nung										Form des Sauer-stoffs	byzant. Kaiserin	
Schau-spieler	Wind-spiel										italie-nisch: gut	Unver-brauchtes	
Spora-deninsel											Anfän-gerin	Theater-nach-spiel	
Tuber-culose (Abk.)													
Hptst. der Male-diven	Gottes-leug-nung	8									Autoren-verband		
											englisch: ist		Haupt-stadt der Algarve
			balkon-artiger Anbau	engl. Männer-name		Service-teil	regie-rungs-treu		Helm-schmuck		Stamm in Ghana	Anhän-ger Maos	ölen, schmie-ren
Vorname der Lemper	Stil-epoche									9	kleines Motorrad		
früherer Name Tokios				englisch: neu	10		uncou-ragiert		Firmen-leiter				2
	6				Körper		gelb-brauner Zucker			11	das Seiende (philos.)	englisch: nach, zu	
schweiz. Alpen-gipfel	deutsche Vorsilbe		Klebe-marke					Abk.: Tee-löffel		Dring-lichkeits-vermerk			ägypt. Gott
infor-mieren		5				Kfz-Z. Ennepe	Über-tragung					1	
franz. Artikel				un-gleich-mäßig					Auffor-derung zur Ruhe			bayrisch: nein	
zielge-richtetes Tun													

salelocal.de

WERDEN SIE DIGITAL
SICHTBARER



Rhein Main Verlag

www.salelocal.de

pappert
TÄGLICH FRISCHE VIELFALT

Jetzt bewerben als:

VERKÄUFER (M/W/D)

**FACHGESCHÄFTS-
HELPER** (M/W/D)

WIR BIETEN

- Übertarifliches Gehalt
- Übertarifliche Urlaubstage
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Mitarbeiterkarte mit bis zu 80,- EUR Einkaufswert

ONLINE-BEWERBUNG
jobs.papperts.de/jobs/

INFO TELEFON
06658-960129 oder
unter 0160-97333222

**JETZT
BEWERBEN**

BIS ZU
20€/STD.
INKL. ZUSCHLÄGE



papperts.de

SELIGENSTADT (PM). Die Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Asklepios Klinik Seligenstadt lädt zu einer weiteren interessanten und beliebten Patientenveranstaltung ein. Diesmal geht es um das komplexeste Gelenk des menschlichen Körpers, die Schulter und ihre operativen Versorgungsmöglichkeiten.



Der Vortrag findet am
26.09.2023
um 18:00 Uhr in der
Einhardts Eventlocation
(alter Bahnhof) in der
Eisenbahnstraße 5 in
63500 Seligenstadt statt.

Der Referent, Chefarzt Dr. Eisenbeis (Foto), wird aktuelle Neuigkeiten und Trends bei der Versorgung der Schulter mit künstlichem Gelenkersatz vorstellen und hierbei auch auf die Nachbehandlung und das zu erwartende Ergebnis nach einer solchen Operation eingehen.

Im Anschluss an den gut 45-minütigen Vortrag verbleibt noch genügend Zeit, um mit dem Publikum fachspezifische Fragen zu erörtern. Es erwartet Sie ein spannender Informationsabend. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen regen Austausch.

Foto: Asklepios



ASKLEPIOS
KLINIK SELIGENSTADT

Rhein Main Verlag

mein südhausen 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 südhausen

NOTDIENSTE

23. bis 29. September

23	ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Telefon 41 91
24	STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT Marktplatz 4, Telefon 33 08
25	GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67
26	ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Telefon 41 91
27	STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT Marktplatz 4, Telefon 33 08
28	SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
29	ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67



Was ist uns Pflege wert?

Es muss mehr als nur Kosmetik her – die Schminke bröckelt, das Maß ist voll!

HAINBURG (RA). Die Herausforderungen in der Pflege werden immer größer. Sei es die solide Finanzierung der sozialen Pflegeversicherung, die steigenden Eigenanteile für die Pflegebedürftigen oder die fehlenden Pflegekräfte in stationären Einrichtungen.

Mit dieser Broschüre (siehe Foto) möchte das AGAPLESION SIMEONSTIFT in Hainburg, in der Trägerschaft der HDVgGmbH, einen Blick auf die Hintergründe der Finanzierung und Personalbemessung in der vollstationären Pflege ermöglichen.

Wir wollen Ihnen die Finanzierung und Personalbemessung in der vollstationären Pflege erläutern und den akuten Handlungsbedarf aufzeigen, der unseres Erachtens dringend besteht für:

- eine stabile Finanzierung der Pflege
- die finanzielle Entlastung der Pflegebedürftigen
- die Entlastung der Pflegekräfte.

Helfen Sie mit, die Situation für Pflegebedürftige und Pflegekräfte zu verbessern und transparent zu machen – ein Thema, das uns alle angeht!

Sprechen Sie Politiker und Verantwortliche in den Verwaltungen an, damit endlich Bewegung in das System kommt. Alle Politiker von Bund, Ländern und Kommunen müssen gemeinsam mit den ausführenden Organen (Heimaufsichten, Pflegekassen, uvm.) sowie den Trägern, die seit Jahrzehnten bekannten Missstände schnellstens angehen, nachhaltige und keine kurzatmigen Lösungen entwickeln!

Gute Pflege muss auch in Zukunft möglich sein, ohne dass unser soziales System kollabiert!

Foto: Simeonstift

Infos downloaden unter: <https://www.hdv.agaplesion.de/infobroschuere>



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

ANZEIGE



Woche des Hörens 2023

Hätten Sie's gewusst? Gespräche ohne Nachfragen, gemeinsame Hörerlebnisse, entspannender Musikgenuss, offene Ohren für Zwischentöne ... das sind Vorteile, die zufriedene Nutzer an ihren Hörgeräten schätzen. Die hohe Beratungsqualität und die leistungsfähige Technologie in der Hörakustik machen Hörsysteme zu perfekten Begleitern im Alltag. Hörgeminderte Menschen sichern sich damit nachhaltig ihre Lebensqualität. Der erste Schritt zum guten Hören ist ein Hörtest bei einem Hörakustiker.

Zur „Woche des Hörens“ vom 25.-30.09. bieten die Partnerakustiker der Fördergemeinschaft Gutes Hören bundesweit kostenlose Hörtests an. Und das Beste ist, Sie erfahren vom Fachmann

wie gut Sie hören und bekommen zusätzlich ein Überraschungspaket geschenkt.

Der professionelle Hörtest hilft, viele Probleme zu lösen, die durch Hörminderungen entstehen können. Dazu zählen auch Konzentrationsschwierigkeiten, Stress und Burn-out-Gefühle. Diese Zusammenhänge sind vielen Menschen oft nicht bewusst, weil sie ihr persönliches Hörvermögen überschätzen.

Und noch etwas: Auch Angehörige und Freunde können zur Problemlösung beitragen. Häufig sind sie es, die zuerst bemerken, wenn jemand nicht mehr gut hört. Dann sollte es selbstverständlich sein, dass man darüber spricht und sich von einem Hörakustiker beraten lässt.

HÖRTEST MACHEN & ÜBERRASCHUNG SICHERN

FGH-Hörakustiker in Ihrer Nähe:
www.fgh-info.de

Fon: 0511 76 333 666
Mo – Fr 9.00 – 17.00 Uhr



WIR MACHEN HÖREN GUT
•• IHRE HÖRAKUSTIKER



Anzeigen | Markt

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

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**

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

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Zinn, 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

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**

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

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

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

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

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**

Stellen

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

Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsgstelle 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

ANZEIGEN

Telefon
06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de



www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“



Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Adler, Alldrink, Globus, JYSK, LIDL, Möbel Kempf, Netto, Norma, Rossmann, Tecon Immobilien, Thomas Philipps, XXXLutz

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

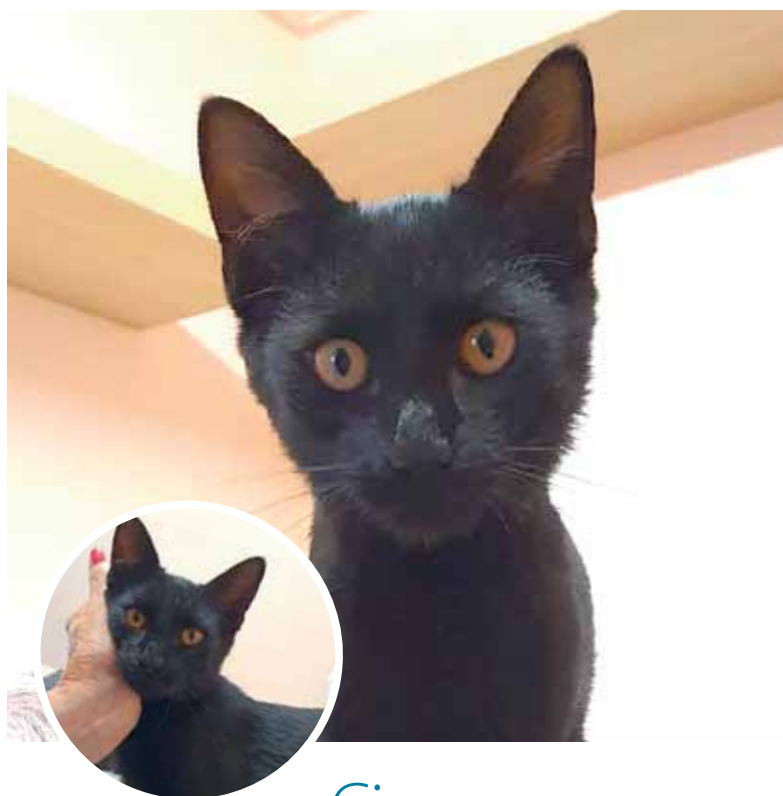
Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Toman
redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 706.184
Erscheint 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 2013.
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

Tier der Woche



Çiser

Tierschützerverein Seligenstadt u. Umgebung e. V.

SELIGENSTADT (PM). Çiser möchte gerne Einzelprinz sein. Çiser wurde im Alter von 3 Wochen von seiner Mutter und seinen Geschwistern weggenommen und im Alter von knapp 3 Monaten dann beim Tierschutzverein abgegeben. Entsprechend ist er sehr stark auf Menschen geprägt. Er konnte im Tierheim zwar das Zusammenleben mit Artgenossen erlernen – aber er zieht den Umgang mit Menschen jederzeit und bedingungslos vor und ist auch sehr eifersüchtig, sobald man sich mit anderen Katzen aus seiner Gruppe beschäftigt. Çiser ist altersgemäß lebhaft und verspielt und möchte immer dabei

sein – er wird gerne auf dem Arm getragen und schnurrt dann weltmeisterlich und ausdauernd. Er sucht eine Familie (gerne auch mit Kindern) oder eine Einzelperson, die ihm viel Zeit und Zuwendung widmen kann. Ein vernetzter Balkon würde sein Glück vollkommen machen.

Mehr Infos über den jungen Kampfschmuser erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>; per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Fotos: TSV

26. SEP
2023

18.00 Uhr

DAS KÜNSTLICHE
SCHULTERGELENK

– funktioniert das überhaupt?

Wir informieren über:

- Aktuelle Neuerungen in der Gelenkersatztherapie der Schulter

Referent: Chefarzt Dr. med. Klaus Eisenbeis

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



www.rheinmainverlag.de

„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



Foto: pixabay

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**



AGAPLESION
SIMEONSTIFT
WOHNEN & PFLEGEN



PFLEGE UND MEDIZIN
IM DIALOG
ALLES GEREGET?

Expert:innenwissen verständlich gemacht
mit Fachvorträgen zur letzten Lebensphase

27. SEPTEMBER, 18 UHR

**VORSORGEVOLLMACHT
UND PATIENTENVERFÜGUNG**



Infos & Kontakt

Triebweg 36, 63512 Hainburg

T (06182) 701 - 1

simeonstift@agaplesion.de

Eintritt frei, Spenden willkommen

www.hdv.agaplesion.de