



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

Die Verleihung des Rotary-Preises für soziales Engagement.

Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: BT

21. Rotary Sozialpreis

10.000 Euro gingen als Preis für soziales Engagement in die Region

REWE CENTER EGELSBACH
Dein Markt



Zauberhafte Disney Momente zum Sammeln!

Hol dir jetzt dein REWE Sammelalbum zum 100. Jubiläum von Disney.

© Disney, © Disney/Pixar

Beim Kauf von 1 Packung 1 Stickerpäckchen gratis



Danone Activia Joghurt
versch. Sorten, je 4 x 115-g-Becher-Pckg.
(1 kg = 3.46)

Aktion 1.59

Beim Kauf von 1 Dose 1 Stickerpäckchen gratis



Maggi Ravioli
versch. Sorten, je 800-g-Dose
(1 kg = 1.99)

Aktion 1.59

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.

21. Rotary Sozialpreis

2 x 5.000 Euro gingen als Preisgelder für soziales Engagement in die Region



Einen Scheck über 5.000 Euro erhielt die Bürger*innen Stiftung Heusenstamm.

LANGEN (LS). Am 10. Oktober wurde der Rotary-Preis für soziales Engagement in der Region Dreieich von den beiden Rotary-Clubs „Offenbach-Dreieich“ und „Dreieich-Isenburg“ zum 21. Mal verliehen. Die Preisverleihung wurde auf Einladung der Stadt Langen in den Tagungsräumen der eigenen Stadthalle durchgeführt. Bürgermeister Prof. Dr. Jan Werner begrüßte die Gäste und betonte, dass das Engagement der Langener Bürgerschaft nicht wegzudenken sei. Er unterstütze

die ehrenamtlichen Aktivitäten gerne. Im vergangenen Jahr war eine Initiative aus Langen in den Genuss des Preises gekommen. Landrat Oliver Quilling, der auch Schirmherr des Sozialpreises ist, sprach in seinem Grußwort den Preisträgern seine persönlichen Glückwünsche aus. Den beiden ausrichtenden Rotary Clubs überreichte er eine Spende des Kreises für ihre nächsten Projekte. Der amtierende Präsident des Rotary Clubs Offenbach-Dreieich, Stephan Hayler begrüßte alle An-

wesenden. Er erläuterte auch die Bedeutung des Sozialpreises für beide Rotary Clubs.

Wie in den letzten drei Jahren wurden auch dieses Jahr wieder zwei Preisträger gefördert. In diesem Jahr wurde jedoch nicht nur das soziale Engagement insgesamt berücksichtigt, sondern auch ein auf Nachhaltigkeit gezieltes Engagement.

Die Laudatio auf die Preisträger erfolgte dann durch Frau Bettina Carr Allison vom Rotary Club Dreieich-Isenburg für den Senio-

renclub Dreieich mit anschließender Preisverleihung. Die zweite Laudation hielt Thomas Hahn vom Rotary Club Offenbach Dreieich für die Bürger*innen Stiftung Heusenstamm mit der anschließenden Preisverleihung. Beide ehrenamtlich geprägten Engagements erhielten je 5.000 Euro für ihre zukünftige Arbeit. Erstmals erweiterten die Rotary Clubs ihren Aktionsradius und widmeten einen Preis dem fortschrittlichen Engagement in Heusenstamm.

Im Anschluss stellten die Vertreter der Preisträger das Engagement vor und erzählten über vergangene und zukünftige Projekte. Den Anfang machte der Vertreter des Seniorenclubs. Der Seniorenclub wird von etwa 150 Senioren besucht. Es sei eine Einrichtung, die es möglich macht, die Einsamkeit vieler Senioren zu überwinden. Die Seniorentreffs sind Orte der Begegnung an denen Kontakte geknüpft werden und Lebensqualität durch gemeinsame Aktivitäten gewonnen wird. Belegt wird dies durch die zahlreichen Aktivitäten, die in den insgesamt acht Clubs angeboten werden. Zum Beispiel ein gemeinsames Kaffeetrinken mit Kuchen oder Ausflüge. Von Literaturtreffs über Tanzveranstaltungen bis hin zu gemütlichen Skatrunden - das Seniorenzentrum Dreieich verfügt über ein buntes Programm, um seine Senioren bei Laune zu halten. Sigrid Rebell, Stellvertretende Vorsitzende der Bürger*innen Stiftung Heusenstamm, stellte ihre erst ein- einhalb Jahre alte Organisation vor, die neben Kooperationen mit Schulen und dem Repair Café, noch viele weitere Naturschutzprojekte in der Planung oder Umsetzung hat. Zum einen wären da die Igel-Häuschen, die den stacheligen Tieren einen Unterschlupf für die Nacht oder die kalten Tage bietet. Es wurden in Kooperation mit Schülern Bienenhotels gebaut. Zum anderen steht das Pflanzen von rund 800 Esskastanien schon fest im Terminkalender des Novembers.

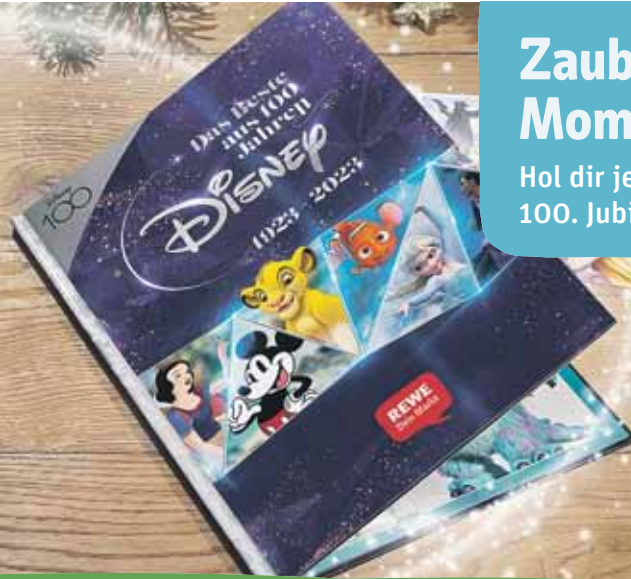
Beide Preisträger bedankten sich sehr für die Förderung und die Auszeichnung durch den Sozialpreis. Damit konnte von den Rotary Clubs durch die Auswahl der Preisträger wieder vorbildliches Handeln geehrt und unterstützt werden.



Der Seniorenclub Dreieich freute sich sehr über die Ehrung und den Betrag von 5.000 Euro.

Fotos: BT

REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt



Zauberhafte Disney Momente zum Sammeln!

Hol dir jetzt dein REWE Sammelalbum zum 100. Jubiläum von Disney.*



© Disney, © Disney/Pixar
*Weitere Informationen im Innentext.

Deine Angebote. Dein Markt.



2,3-kg-Kiste

Spanien:
Clementinen
Sorte: siehe Etikett,
Kl. I,
je 2,3-kg-Kiste
(1 kg = 1.45)

Aktion
3.33



Hackfleisch gemischt
vom Rind
und Schwein,
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 7.96)

Knaller
1.99



Bauer
Fruchtyoghurt
versch. Sorten,
3,5% Fett,
je 250-g-Becher
(1 kg = 1.96)

Knaller
0.49



Funny-frisch
Chipsfrisch
versch. Sorten,
je 150-g-Btl.
(1 kg = 6.60)

Knaller
0.99



Dallmayr
Prodomo
versch. Sorten,
gemahlener
Bohnenkaffee,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 10.98)

Knaller
5.49
4.99
(1 kg = 9.98)



Delverde
Pasta
versch. Ausformungen,
je 500-g-Pckg.
(1 kg = 1.78)

Knaller
0.89



Kinder
Riegel
je 18 x
21-g-Pckg.
(1 kg = 8.81)
oder Duplo
je 18 x
18,2-g-Pckg.
(1 kg = 10.16)

Knaller
3.33



Aperol
Aperitif Bitter
11% Vol.,
je 0,7-l-Fl.
(1 l = 14.27)

Aktion
9.99



Beck's
Pils
versch. Sorten,
je 20 x 0,5-l-Fl.-
Kasten (1 l = 1.05)
zzgl. 3.10 Pfand

Knaller
10.49

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 - 177 397 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.



rewe.de

Verena May ist seit einem Jahr neue kommunale Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte der Einhardstadt mit einer positiven Bilanz!

SELIGENSTADT (RA). Verena May ist seit September 2022 kommunale Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragte der Einhardstadt Seligenstadt. Nach dem ersten Jahr mit dieser sensiblen Aufgabe zieht sie eine positive Bilanz.

Regelmäßig kommen Frauen zur Beratung zu ihr ins Nachbarschaftshaus „Am Hasenpfad“, auch telefonisch wird oft ihr Rat gesucht. Vielfach gibt es Überschneidungen mit den Klientinnen im Integrationsbüro, in dem Verena May bereits seit 2014 arbeitet und somit auf viel Erfahrung zurückblicken kann. Es wenden sich beispielsweise Frauen an das Frauenbüro, die in den Gemeinschaftsunterkünften und in sozial geförderten Wohnungen leben. Es kommen aber auch Frauen aus allen anderen Schichten mit unterschiedlichen Anliegen. Dabei geht es insbesondere um die wirtschaftliche Absicherung, Antragshilfe, Schriftwechsel und Vermittlung an unterstützende Ämter und Institutionen. Es gibt aber auch Anfragen zu EDV-Kursen, Selbstverteidigungskursen speziell für



Arbeiten über ein Jahr erfolgreich zusammen: v. l. Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, Verena May und Erster Stadtrat Michael Gerheim.

Foto: Stadt Seligenstadt

Frauen, Projekte zu Sprachangeboten (niedrigschwellige Sprachkurse) und vieles mehr.

Neben der Eins-zu-Eins-Beratung organisiert Verena May regelmäßig Veranstaltungen, auch spontan zu aktuellen Themen wie eine Informationsveranstaltung zur Situation der Frauen im Iran im No-

vember 2022. Weitere waren etwa Frauencoaching oder der Internationaler Frauentag. Im Dezember richtet sie zusammen mit Seligenstadts internen Gleichstellungsbeauftragten Jessica Halbritter das Treffen aller dieser Funktion Inhabenden des Kreises Offenbach in der Einhardstadt aus.

Verena May konnte ein Frauennetzwerk auf- bzw. ausbauen. Mit den Teilnehmenden findet monatlich (jeden dritten Freitag von 15 bis 17 Uhr) ein Frauencafé im Nachbarschaftshaus statt. Hier kann in einem geschützten Raum offen gesprochen und erzählt werden, es geht mal ernst und mal entspannt lustig zu. Ziel neben dem Austausch ist das gemeinsame Arbeiten an Strategien und die Planung von Aktionen in und für Seligenstadt.

„Beim Gästempfang der Ahmadiyya Frauengemeinde konnte ich unlängst beeindruckende Frauen kennenlernen und als neue Teilnehmende für das Netzwerk gewinnen“, freut sich May.

Verena May hat Soziale Arbeit mit Schwerpunkt Frauen- und Sozialmanagement studiert. Ihre Beratungszeiten sind donnerstags von 15 bis 17 Uhr sowie nach Terminvereinbarung. Sie finden im Nachbarschaftshaus Am Hasenpfad 31 in Seligenstadt statt. Die Kontaktdaten sind frauenbuero@seligenstadt.de, Telefon 06182- 87 4200, mobil: 0176-46674714.

„HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“

Patienteninformationsveranstaltung im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V.

Di., 07. Nov. 2023, 18.00 Uhr

Leitung:

Prof. Dr. med. R. Lehmann,
Chefarzt der Med. Klinik I/
Kardiologie

Ort: Neue Stadthalle Langen,
Kleiner Saal

LANGEN (PM). Die Langener Kardiologen möchten auch in diesem Jahr zu diesem wichtigen Thema aufklären. In drei Vorträgen beschäftigen sich die Referenten mit dem Thema, welche Patienten gefährdet sind, und welche wirksamen Methoden zur Verhinderung des plötzlichen Herztodes zur Verfügung stehen.

Bei unserer Veranstaltung wollen wir über die relevanten Themen und mögliche Maßnahmen im Gesamten informieren und mit Ihnen diskutieren.

Foto: Asklepios

Programm:

18:00 Uhr:
Begrüßung

Prof. Dr. R. Lehmann, Chefarzt
Med. Klinik I/ Kardiologie,
Asklepios Klinik Langen

18:15 Uhr:

**Von der Extrasystole zum
Herztod – Was ist harmlos,
was muss behandelt werden?**

Priv.-Doz. Dr. med. A. Fürnkranz,
Sektionsleiter Elektrophysiologie,
Asklepios Klinik Langen

18:45 Uhr:

**Wie die Cholesterinsenkung
Leben retten kann**

Dr. med. W. Talash, Fachärztliche,
internistische kardiologische,
angiologische Schwerpunktpraxis
Langen

19:15 Uhr:
**Neues aus der Asklepios
Klinik: Wie neue Technik und
Strukturen Leben rettet**

Prof. Dr. R. Lehmann
Anschließend Diskussion

Anmeldung und Information
unter:

Tel. 06103 / 912 – 6 13 38
le.may@asklepios.com
www.asklepios.com/langen



Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe „Patientenakademie Langen“ statt, in der die leitenden Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen. Er ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung findet unter Beachtung der 2G+ Regelung statt.

Meditation zur Stressbewältigung

(DRM). In unserer hektischen und meist stressigen Welt vergessen viele sich hin und wieder auch ein wenig Zeit nur für sich selbst zu nehmen. Häufig können die Menschen gar nicht mehr richtig mit Stresssituationen umgehen und sind schnell überfordert. Eine bewährte Methode, um seine innere Ruhe wieder zu finden und dem Alltagsstress entgegenzuwirken, ist Meditation.



Stress besser bewältigen

Das Durchführen einer Meditation kann dazu beitragen, die Ausschüttung des Stresshormones Cortisol zu verringern. Ein niedriger Cortisolspiegel ist mit einem geringen Stressniveau verbunden. Übt man diese Praktiken regelmäßig aus, führt es zu einer dauerhaften positiven Auswirkung. Man reduziert also nicht nur den aktuellen Stress für einen Moment, sondern es führt auch zu einer positiveren Einstellung gegenüber schwierigen Situationen in der Zukunft. Man reagiert gelas-

sener und es fällt einem einfacher mit diesen umzugehen und sie so letztendlich zu bewältigen.

Die unterschiedlichen Techniken

Je nachdem, was erreicht werden soll, gibt es unterschiedliche Methoden. So gibt es die Achtsamkeitsmeditation, bei der der Fokus auf den gegenwärtigen Moment gelegt wird. Atemmeditationen, um sich auf die Atmung zu fokussieren und so zur Ruhe zu kommen, oder auch Mantra-Meditationen, bei welchen sich ein einzelnes Wort oder eine

positive Aussage leise oder laut vorgesagt wird. Diese drei sind nur ein Bruchteil der vielen Möglichkeiten. Ein wirkliches richtig oder falsch bei der Wahl der Technik gibt es dabei nicht. Womit man letztendlich am besten zur Ruhe kommt, und den stärksten Fokus findet, ist von zu Person zu Person unterschiedlich. Aufgrund der zahlreichen positiven Effekte, die mit einer Meditation erzielt werden können, ist es aber jedenfalls empfehlenswert, sich einmal durch die Techniken durchzuprobieren und diese als eine feste Routine im Alltag zu integrieren.

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

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

Anzeige

ARTHROSE



Pflanzlicher Wirkstoff macht Gelenke wieder beweglich¹

Ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland überzeugt in klinischen Studien: Die Patienten sind wieder deutlich beweglicher¹ und haben weniger Gelenkschmerzen².

Rund 15 Millionen Deutsche leiden an chronischen Gelenkschmerzen – bei der Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine fühlbare Steigerung der Lebensqualität verspricht ein pflanzlicher Arthrose-Wirkstoff aus Deutschland. Der Pflanzenextrakt nutzt die bekannten positiven Wirkungen der Heilpflanze *Harpagophytum procumbens* und wurde nun mit einer Tagesdosis von 2.400mg als moderne Filmtablette aufbereitet (Apotheke, Gelencium® EXTRACT). In klinischen Studien

SCHMERZEN GELINDERT

Erwiesene Linderung der Gelenkschmerzen - Wirkung vergleichbar mit chemischen Schmerzmitteln²

BEWEGLICHKEIT VERBESSERT

Erwiesene Verbesserung um **+ 35%**¹

Für die Apotheke



Gelencium® EXTRACT

75 Tabletten PZN 16236733
150 Tabletten PZN 16236756
300 Tabletten PZN 17532250

www.gelencium.de

¹) Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165–1172. ²) Chruschak. In Rheumatology (Oxford) 2003;42:141-148; Randomisierte, doppelblinde Head-to-Head Studie; getestet wurde 2.400 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt gegen Rofecoxib (COX-2-Hemmer, NSAR). Hinsichtlich Zusammensetzung, Extrakt-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag ist das in der Studie verwendete Harpagophytum procumbens-Präparat identisch mit Gelencium Extract.

Pflichttext: Gelencium® EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600 mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Enthält Lactose und Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl! GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

GESUNDHEIT

RHEUMA

Natürliches Arzneimittel


Ein gut verträgliches Naturarzneimittel mit 4 natürlichen Arzneistoffen (u.a. Rhododendron, Sumpfpflanz) begeistert aktuell viele Patienten mit rheumatischen Beschwerden (u.a. Fibromyalgie, Rheuma, Morbus Bechterew). Der spezielle 4-fach Wirkstoffkomplex (Rheumagil®, Apotheke) kommt als wirksame rezeptfreie Ergänzung zur ärztlichen Therapie zum Einsatz und lindert die typischen Schmerzen und Entzündungen ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Für die Apotheke

Rheumagil®

50 Tabletten PZN 12419750
150 Tabletten PZN 13417368

www.rheumagil.de



Pflichttext: Rheumagil®. Homöopathisches Arzneimittel bei Rheumatismus. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl! GmbH • Alt-Moabit 101 D • 10559 Berlin.

„Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“

Asklepios Klinik Langen unterstützt Aktionswochen der Deutschen Herzstiftung

LANGEN (PM). Im November führt die Deutsche Herzstiftung die bundesweiten „Herzwochen“ unter o. g. Motto durch, um auf wichtige Präventionsmöglichkeiten in Sachen Herzerkrankungen aufmerksam zu machen. In diesem Rahmen lädt Prof. Lehmann, Chefarzt der Kardiologie an der Asklepios Klinik Langen, am 7.11. zu einer Informationsveranstaltung ab 18.00 Uhr in die Neue Stadthalle Langen ein.

In Deutschland sterben pro Jahr ca. 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Für die Betroffenen kommt es dabei scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand. In etwa 80 Prozent der Fälle liegt dabei allerdings eine langjährige Verkalkung und Einengung der Herzkranzgefäße, die koronare Herzkrankheit (KHK), zugrunde, die z. B. durch Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. „Unser Ziel ist es, Menschen mit einem Risiko für plötzlichen Herztod frühzeitig zu iden-

tifizieren und für die Ursachen und Warnzeichen dieses lebensbedrohlichen Ereignisses zu sensibilisieren“, betont der Prof. Lehmann. Daher informieren in der Veranstaltung am 7.11. Spezialisten wie PD Dr. med. A. Fürnkranz, Sektionsleiter Elektrophysiologie der Langener Klinik, sowie Dr. W. Talash, Leiter der kardiologischen Facharztpraxis Langen, zu Themen, wie Cholesterinsenkung Leben retten kann und in welchen Fällen das sog. „Herzstolpern“ (Extrasystolen) unbedingt behandelt werden sollten. Über neue Behandlungsmethoden und -Strukturen in der Asklepios Klinik Langen informiert Prof. Lehmann ebenfalls. Denn die Asklepios Klinik Langen hat als zertifizierter Schwerpunktversorger insbesondere den Fachbereich Kardiologie enorm ausgebaut und weiterentwickelt. Allein die drei Sektionen für „Schlaganfallbehandlung“, „interventionelle Gefäßmedizin & kardiiale Bildgebung“, „strukturelle Herzerkrankungen“ sowie „Elektrophysiologie“ wurden in

den letzten Jahren neu geschaffen und mit ausgewiesenen Spezialisten besetzt. Seit Anfang dieses Jahres steht neben zwei Herzkatheterlaboren ein neuer Hybrid-OP-Saal zur Verfügung, der mit integrierter Angiografieanlage und Intravaskulärem Ultraschall ausgestattet ist. Der Ausbau der Abteilung wird auch im Jahr 2024 weitergehen.

Qualitätsnachweis durch Stress-Tests der Notfallversorgung

Zudem betreibt die Klinik mit ihrem Cardiac Arrest Center und der Chest Pain Unit u. a. zwei zertifizierte Zentren für die spezielle Versorgung von kardiologischen Notfällen. Insbesondere bei der Notfallversorgung geht es oft um Leben und Tod. Hier ist die Qualität und Schnelligkeit der Behandlung entscheidend für die Genesungschancen. In diesen Fällen zählt jede Sekunde und jeder Handgriff muss sitzen. Um auch an dieser Stelle immer die höchstmögliche Behandlungsqualität

bieten zu können, unterzieht die Klinik ihre Notfallteams regelmäßigen Stresstests den sog. „S.A.V.E.“ Trainings. In diesen Trainingsseinheiten werden verschiedene Notfallszenarien in einer ZNA simuliert, die von den Mitarbeitern unter realem Zeitdruck gelöst werden müssen. Dabei werden neben lebensgefährlichen Verletzungen auch Herzinfarkte, gefährliche Herzrhythmusstörungen oder Schlaganfälle lebenssecht simuliert.

„Wir sind sehr stolz, dass unsere Teams der Zentralen Notfallaufnahme die regelmäßigen Trainings stets mit hervorragenden Bewertungen abschließen. Für uns sind solche regelmäßigen Teamtrainings ein hervorragendes Element zur Steigerung der Patientensicherheit.“, so Jan Voigt, Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen.

Weitere Informationen und Anmeldung zu der Veranstaltung über:
www.asklepios.com/langen, oder
Tel.: 06103 / 912 – 61 338
le.may@asklepios.com.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 43

```


███●○■NK■S■F■███C■███
SPEZIALISTAGAKHAN
R■E■BOJAR■I■CHINA
GAGARIN■VETTER■PAX
AEON■BELEUCHTET■TO
GL■███RAS
UDO■███IS■███
INGE■███TS■███
GE■███WATT
LR■███JA
BIBO■███IWAN
DA■███AD
JAGD■███TURF
HIS■███OE
OTT■███DASS
TE■███LET
EGER■███AL■███
DER■███SW■███K■███VG■███R■███B
L■███KOPENHAGEN■███UMSO
ARE■███ACT■███T■███NUKLEUS
ZEHNT■███K■███DARTS■███APS
N■███N■███AGRARI■███ENDE■███
DIESEL■███Z■███FLACKERN
ETT■███RAEUDE■███MOA■███BO
ROHKOST
LOETKOLBEN

```

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

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



ein Kinderfahrzeug	Seltenheit	kleinste Teilchen	Volksentscheid	Tropenbaumharz	israel. Hafenstadt	Pferd v. Siegfried	Stimmungsbild	Mutter Isaaks (A.T.)	asiat. Hauptstadt	Auslegung, Deutung	englisch: breit				
		4				aus diesem Grund									
Delegation	Salat-sorten	physikal. Einheit			11	scherzhafte: US-Soldat	Feld		9						
				Freizeit-fischer				Brauch							
			redselig						europ. Fußball-bund						
Spiel-einsatz		Abk.: keine Angaben	<div style="text-align: center;"> <h1>salelocal.de</h1> <h2>WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER</h2>  <p>Abk.: keine Angaben</p> <p>RheinMainVerlag</p> <p>www.salelocal.de</p> </div>								eine der Nornen				
Rheinlastkahn											Abk.: Elektrotechnik	einebnen			
	2										erster König Israels	Pampas-gras			
Impfstoffe		Ozean													
Schmierstoffe	Rufname der Perón †										eine Druckfarbe	englisch: du			
dt. Eislaufstar	Strom durch den Irak										franz. Departement	skand. Männername			
Männerkurzname											Hptst. der Malediven	tropischer Laubbaum			
Schildlausfett												1			
berühmtes Musical	verursachen		Fremdwortteil: mit												
		3	Abk.: alte Fassung	physik. Kraft-einheit											
		körperl. Bestform	dt. Physiker † 1854	künstl. Körperglied	franz. Stadt an der Thur	Zukunftsvorstellung		Hochschulen (Kw.)	franz. Staatsmann	Beamter i. antiken Athen					
Bratenbrühe	Bus-, Bahnticket			6				ital. Abschiedsgruß							
Lied in der Bretagne		Einheit der Stoffmenge			Stadt a. d. Weißen Elster	schützen	8								
		7	Stadt im Irak	kristalliner Schiefer				Schiffsraummaß	Musik-träger (Abk.)						
Figur bei W. Busch	Stadt in Anatolien	Werkzeuge			10	Initialen der Adjani	Adria-insel			Initialen von Ungerer					
Buße			Kfz-Z. Mindelheim	Teil des Lichts				5							
Frauenkurzname		Hauptstadt von Eritrea				und so weiter			Augenblick						
Süßigkeiten essen					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wir suchen ein neues Zuhause

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.



Bailey

Bailey ist ein offener und lieber Hund. Er mag alle Menschen und liebt auch Kinder. Mit anderen Hunden kommt er gut klar. Bailey ist ein Bretone-Mix und dementsprechend mit Jagdtrieb ausgestattet. Er braucht viel Auslauf und auch Beschäftigung. Bailey ist 3 Jahre alt, 50 cm groß und wiegt 20 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.



Krissy

Über Krissy gibt es wirklich nicht viel zu sagen. Sie liebt einfach alles und jeden. Egal ob Kinder, Hunde, Katzen. Sie ist der perfekte Familienhund. Krissy ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, ca. 42 cm groß und wiegt 13 kg.



Tamara

Tamara ist eine liebe und offene Hündin. Sie würde gut in eine Familie passen, denn auch mit Kindern kommt sie sehr gut klar. Auch dürften in ihrem neuen Zuhause schon Hunde oder sogar Katzen sein. Tamara ist geimpft, gechippt und kastriert. Sie ist 2 Jahre alt, ca. 40 cm groß und wiegt 12 kg.



Milo

Milo ist unkompliziert, offen und nett. Er kommt gut mit anderen Hunden klar. Katzen wissen wir leider nicht. Milo ist 1,5 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 9 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.
www.htb-ev.de • Tel. 06068-4785493 oder 0162 - 2939838

Halschmerzen? Rasch richtig reagieren

Wirkstoffkombination verkürzt die Leidenszeit



Foto: Syda Productions/stock.adobe.com

lang anhaltend Halschmerzen lindern kann. Halschmerzen werden in ca. 80% aller Fälle von Viren ausgelöst, nur in gerade einmal 20% sind Bakterien die Ursache. Ihr Eindringen in unsere Atemwege spüren wir nicht. Erst nach einer gewissen symptomfreien Periode, der sogenannten „Inkubationszeit“, machen sich Krankheitszeichen bemerkbar. Jetzt entzündet sich die Schleimhäute und schwellen an. Der Hals kratzt, brennt und wird trocken, die Stimme wird heiser. Heftige Schmerzen, Schluckbeschwerden, Husten, Schnupfen und häufig sogar Fieber können wenig später folgen.

**Linderung in wenigen Minuten,
langanhaltend über Stunden**

(WLM). Wenn uns Halschmerzen heimsuchen, dann schmerzt meist der Rachen, der Bereich zwischen Mund und Luftröhre. In der kalten Jahreszeit, wenn die Atemluft viel zu trocken ist, werden die Rachenschleimhäute schlecht durchblutet, durchströmende Viren und Bakterien haben leichtes Spiel. Die Schleimhaut schwillt an – Halschmerzen entstehen. Gut, dass es ein rezeptfreies Therapeutikum für die ganze Familie gibt, das laut einer klinischen Studie effektiv und

Jetzt schlägt die Stunde eines sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien wirksamen Halschmerzmittels (Dorithricin, Lutschtablette, rezeptfrei, Apotheken), dessen herausragende Wirksamkeit bei Halschmerzen und Schluckbeschwerden gerade in einer brandneuen, placebokontrollierten Doppelblindstudie erfolgreich nachgewiesen wurde. Schon in wenigen Minuten nach Lutschen der ersten Dosis reduzierten sich

die Symptome deutlich, die Wirkung hielt über Stunden an. Zudem stieg die Wahrscheinlichkeit, dass die schmerzhafte Halsentzündung nach 72 Stunden völlig ausgeheilt war um 64%. In der Tat findet sich kein anderes Halschmerzmittel mit vergleichbar guten klinischen Daten. Warum legen Experten so viel Wert auf eine Wirkung auch gegen Bakterien? „Weil Bakterien eine sogenannte Superinfektion auslösen können“, erklärt der Garmisch-Partenkirchner Allgemeinarzt Dr. Bernhard Popp: „Wenn die Schleimhäute von der zuerst ablaufenden Virenattacke geschwächt sind, haben sie keine Kraft mehr, eindringende Bakterien abzu-

wehren. Solche bakteriellen Superinfektionen können bis hin zu Bronchitis oder sogar Lungenentzündungen gehen. Insofern ist eine antibakterielle Wirksamkeit extrem notwendig“. Wichtig ist, dass bei einer Dorithricin-Anwendung kein herkömmliches Antibiotikum zum Einsatz kommt, sondern Tyrothricin, ein spezieller bakterienzerstörender Wirkstoff, der eine ausschließlich lokale Wirkung hat und im Magen sofort aufgelöst wird. Nebenwirkungen auf die Darmflora sind daher auszuschließen, Resistenzen nicht zu befürchten. Kein Grund also, sich vor Halschmerzen zu fürchten, der Winter kann kommen!



Foto: Monkey Business/stock.adobe.com



**07. NOV
2023
18.00 Uhr**

Vortrag für Patienten & Interessierte

SCHÜTZE DICH VOR DEM HERZSTILLSTAND

Informationsveranstaltung im Rahmen
der Deutschen Herzwochen 2023

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Leitung: Prof. Dr. med. R. Lehmann
Chefarzt der Med. Klinik I / Kardiologie

Anmeldung und Informationen unter:
le.may@asklepios.com
Tel.: 06103 / 912-6 13 38
www.asklepios.com/langen

ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Anzeigen | Markt

▶ Markt

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

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelins, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 9879935

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

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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-0 www.dachbleche24-shop.de

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

▶ Stellen

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

40-jährige Pflegehelferin aus Ungarn 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

Beilagen-Hinweis

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

Alldrink, Aldi, Action, Edeka, Easy Apotheke, Fressnapf, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Polster Aktuell, Rossmann, Sonnen Apotheke, XXXLutz, Zimmermann

salelocal.de

Partner des  Rhein Main Verlag

WERDEN SIE DIGITAL SICHTBARER

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGZUSTELLER (m/w/d)

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: zusteller@egro-direktwerbung.de

So besserst Du, Dein Taschengeld auf.



EGRO
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage-Zustellorganisationen-Agenturen

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen

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 gekennzeichneten Artikeln geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftsaufkleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

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

Tiere der Woche



Zule

Hoffnungsvolle Tierblicke e. V.

HTB (PM). Zule möchte am liebsten überall dabei sein. Er liebt seine Menschen über alles. Vor allem Kindern. Mit Hündinnen kommt er sehr gut klar - mit Rüden auch, wenn Sie nicht zu dominant sind. Zule ist 3 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 13 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



Ronaldo

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Ronaldo möchte nicht gerne alleine sein. Ronaldo kommt aus dem Haushalt einer sog. Animal Hoarderin. Dort lebte er mit 12 weiteren Katzen auf 30 qm. Er ist sehr lieb, verschmüsst und verspielt. Ronaldo ist zudem sehr schlau und weiß, wie er bekommen kann, was er will. Er ist gut geeignet für Familien mit Kindern. Ronaldo verträgt sich hervorragend mit anderen Katzen und kann gut zu zweit oder zu einer anderen Katze hinzu vermittelt werden. Er ist reiner Wohnungskater. Ronaldo könnte auch alleine leben, aber dann nur mit Menschen, die viel Zeit zuhause verbringen.



Mehr Infos über den 1 ½ jährigen Kater 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

„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**

Hochmodern trainieren mit Künstlicher Intelligenz

Fitnesscenter VitaNova feiert 30-jähriges Bestehen und ist auf allerneuestem Stand

SELIGENSTADT (AH). Künstliche Intelligenz (KI) ist seit einiger Zeit in aller Munde und jetzt hält sie auch Einzug in das Fitness und Rückenzentrum Vita Nova, um das Training noch besser an die Bedürfnisse des Einzelnen anpassen zu können. Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums hat sich das Fitnesscenter Vita Nova mal wieder neu erfunden.

Stetig arbeitet Inhaber und Geschäftsführer Günter Agsten daran, das Unternehmen in den Dienst der Menschen und ihrer körperlichen Gesundheit zu stellen. Gemeinsam mit seinem neuen Stüdiolleiter Friedrich Klucke arbeitet der Unternehmer unermüdlich daran, durch Fitness- und Gesundheitstraining den Menschen dabei zu helfen Muskeln aufzubauen, Fett abzubauen, beweglicher und widerstandsfähiger zu werden. Durch altbewährte wie auch modernste Trainingsmethoden trainieren Menschen im Alter von 14 bis weit über 80 Jahren Woche für Woche, Tag für Tag daran ihre Ziele zu erreichen. „Wir hatten hier immer die neuesten Geräte und das soll so auch bleiben“, erklärt Agsten.

Neueste Errungenschaft sind die Geräte der Firma Egym, die für jede Altersklasse ein KI gestütztes individualisierte, optimale Trainingsgestaltung ermöglicht. Die Geräte vereinen modernste Technologie und aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse miteinander. Das Training an den Geräten der Firma Egym wird sogar von den Krankenkassen bezuschusst. Das hochmoderne eGym-Zirkeltraining stellt ein ganzheitliches Krafttraining für den gesamten Körper dar. Jedes Gerät wird zunächst von einem Trainer individuell eingestellt, wobei die spezifischen Einstellungen auf einem persönlichen Transponder gespeichert werden, der jedem Nutzer zugewiesen wird. Dies ermöglicht eine automatische Anpassung der Geräte an die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen, was Zeit spart und die Effektivität des Trainings steigert, während das Risiko von Unter- oder Überforderung minimiert wird. Warum es wichtig ist, seine Muskeln zu trainieren und wie die Egym-Geräte dabei helfen, erläuterte ausführlich der Fitness-

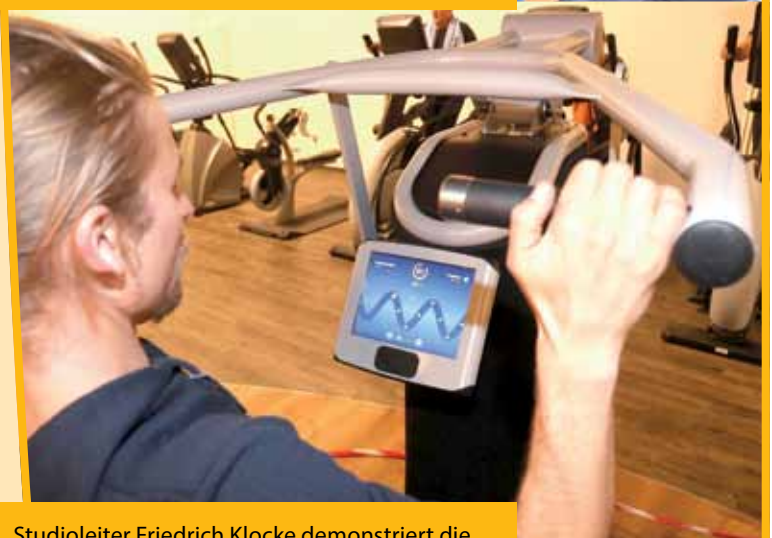
sexperte Angelo Singh von der Firma Egym bei einem Vortrag, zu dem über 160 Interessierte erschienen waren. Gespannt lauschten die Zuhörer im vollgepackten Kursraum den Worten des 36-jährigen, der es selbst geschafft hat, durch regelmäßiges Training 50 Kilogramm abzunehmen und sämtliche Medikamente absetzen zu können. Gerade die Sarkopenie, oftmals als Muskelschwund durch das Altern bezeichnet, wird hier im Vita Nova bekämpft und die neuen Geräte mit einer KI, die das Training je nach individuellen Voraussetzungen und das gewählte Ziel, sei es Muskelaufbau, allgemeine Fitness, Gewichtsabnahme oder Reha, gestaltet.

Schon im Alter von 25 bis 30 Jahren beginnt beim Menschen der Muskelabbau und mit fortschreitendem Alter beschleunigt sich dieser Verlust, insbesondere nach dem 60. Lebensjahr, wenn man nicht aktiv wird. Meistens wird man erst darauf aufmerksam, so der Referent, wenn es in späteren Jahren irgendwo wehtut und es führt dann in späterem Alter zum Verlust von Beweglichkeit und damit von Lebensqualität, besonders wenn man zum Pflegefall wird. Abnehmende Muskelmasse führt nicht nur zu einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern kann besonders im höheren Alter auch das Risiko von Stürzen und Frakturen erhöhen. Sarkopenie ist auch eng mit anderen Gesundheitsproblemen wie Osteoporose, Diabetes und Fettleibigkeit verbunden. Mangelnde körperliche Aktivität und ein inaktiver Lebensstil sind Gründe, die zur Verschlechterung der Muskelmasse beitragen. Eine Möglichkeit, das zu verhindern, ist regelmäßige Bewegung: Neben Krafttraining ist auch aerobes Training wichtig, um die allgemeine Gesundheit und die Muskelmasse zu fördern. Die Egym-Geräte mit der KI EGYM+ helfen dabei, das individuelle Ziel möglichst effektiv zu erreichen.

Fotos: ah



Begrüßung der zahlreichen Zuhörer beim Vortrag durch Inhaber Günter Agsten



Stüdiolleiter Friedrich Klucke demonstriert die Funktion der neuen Geräte



Fast alle Geräte waren zur Zeit der Fotoaufnahme schon vorhanden. Ab dem 1. November wurden die Termine vergeben und die Egym-Geräte genutzt.