

DAHLER

**Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie**

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

Zur Website:



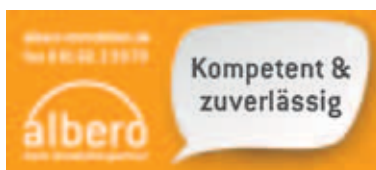
Med. Fußpflege

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

Mobile Fußpflege

Fachgerechte Maniküre & individuelle Massagen

Josefine Touarha · Tel. 06182/992360 · Mobil: 01577-3751467
Hainburg · Ketteler Str. 38 · www.josefines-fusspflegestudio.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

PENNY.

Bitte beachten Sie unsere Beilage
in Teilen dieser Ausgabe!

toom

Bitte beachten Sie unsere
Beilage in Teilen der
heutigen Ausgabe!



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



Mehr dazu lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Marek/pixabay

Salz – mehr als ein Gewürz

Salz – mehr als ein Gewürz

(DRM). Salz, das in der Küche verwendet wird, trägt viele Namen: Speisesalz, Kochsalz oder auch Tafelsalz. Neben dem einfachen Päckchen mit raffiniertem Salz aus dem Discounter findet man in vielen Läden mittlerweile die verschiedensten Sorten an Salz im Regal: Meersalz wird in sogenannten Salzgärten mittels Verdunstung aus Meerwasser gewonnen. Eine besondere Form des Meersalzes ist das Fleur de Sel. Diese Salzblumen entstehen nur an heißen, windstillen Tagen als hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und werden in Handarbeit abgeschöpft, daher ist es relativ teuer.

Steinsalz wird in Salzbergwerken gewonnen. Es wird entweder abgegraben oder herausgelöst. Eine besondere Sorte des Steinsalzes ist das Himalaya Salz, das durch darin enthaltenes Eisenoxyd eine rosarötliche Färbung hat. Aus Indien stammt Kala Namak (Schwarzes Salz), das vulkanischen Ursprungs ist und vor allem in der ayurvedischen Küche Verwendung findet.

Salz in der Wohnung

Salzlampen sind nicht nur hübsch und machen schönes Licht, sie sollen auch eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden haben. Salzlampen bestehen meist aus dem rosafarbenen Himalayasalz, es gibt sie aber auch in weiß aus Halitsalz. Durch die Glühbirne werden die Salzkristalle der Lampe erwärmt, dadurch gibt das Salz negativ Ionen an die umgebende Raumluft ab.



Foto: Quang Nguyen Vinh / Pixabay

Elektrogeräte wie PC, TV, Tablet und ähnliche saugen negative Ionen aus der Raumluft auf, so dass eine Überzahl an positiv Ionen zurückbleibt – man spricht vom sogenannten Elektrosmog. Durch die Salzlampe wird das Gleichgewicht zwischen negativ und positiv geladenen Ionen in der Raumluft ausgeglichen. Dies soll sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, wissenschaftlich belegt ist dies allerdings nicht. Was jedoch belegt ist, ist die stimmungsaufhellende Wirkung des orangefarbenen oder weißen Lichtes, das diese Lampen ausstrahlen. Weißes Licht soll z.

B. die Konzentration steigern und orangefarbiges Licht die Kreativität fördern und fröhlich machen. In einem zehn Quadratmeter großen Raum sollte man eine Lampe mit einem Gewicht von einem bis zwei Kilogramm aufstellen.

Salz auf der Haut

Badesalz mit einem angenehmen Duft und anregender oder entspannender Wirkung kann man sich ganz leicht selbst herstellen. Einfach eine Packung „Totes Meer Salz“ im Fachhandel kaufen. Im Kräutergarten Lavendelblüten

oder Minze sammeln. Wichtig ist, dass die Pflanzen nicht gespritzt wurden. Die Blätter und Blüten einige Tage lang trocknen, bis sie sich leicht zerbröseln lassen. Das Salz mit den getrockneten Blüten oder Blättern mischen, in Teefilter füllen und zubinden. Zu jedem Bad ein Säckchen ins einlaufende Badewasser geben. Lavendel wirkt eher beruhigend, Minze eher anregend.

Salz in der Suppe

Kräuter- oder Gewürzsalze schmecken nicht nur in der Suppe, sondern finden in unseren Küchen vielfältige Verwendung zum Beispiel zum Verfeinern von Salatdressings, zum Würzen von Ofengemüse oder beim Marinieren von Grillgut. Meist sind sie auf Basis von Kristallsalz hergestellt und werden aus der Salzmühle frisch übers Gericht gemahlen. In vielen Läden gibt es teils traditionelle, teils exotische Mischungen – da darf man ruhig mal ein bisschen experimentieren. Aus Meersalz werden auch spezielle Rauchsalze hergestellt, wobei das Salz über verschiedenen Hölzern geräuchert wird: Hickorysalz (Hickoryholz), Wikingersalz (Wacholderholz), Salish Salz (Roterlenholz) oder Fleur de Sel Chardonnay (Holz von Chardonnay Weinfässern). Geschmacklich unterscheiden sich die groben Salze deutlich vom fein raffinierten Salz und sind obendrein noch ohne künstliche Zusatzstoffe wie Bleichmittel oder Rieselhilfen hergestellt.



Zur neuen Figur in 4 Wochen.

für nur

49€

VITA NOVA
 Am Schwimmbad 3,
 63500 Seligenstadt
 Tel.: 06182-2 59 44
www.vitanova.de



Murzarellas

Music-Puppet-Show

Bauchgesänge - ab in die zweite Runde

OpenAir auf dem Dorfplatz *

am 16. Juni 2024 - 17.30 Uhr

Jeder kennt Bauchredner, mit Murzarella erleben Sie die Kunst des Bauchgesangs.

Murzarella singt nicht nur selbst, sie lässt ihre Puppen singen.

Die preisgekrönte Bauchsängerin, mit Wurzeln in Gelsenkirchen, ist in all ihrer Vielseitigkeit- zwischen musikalischer Professionalität, deftigem Ruhrwitz und perfekter Bauchrednerkunst - vor allem eines: ein Phänomen.

Da gibt es Kalle, die Kanalratte und Heavy-Metal-Fan aus Wanne-Eickel, Frau Adelheid, die Opern schmetternde Diva und Dudu, der freche Kakadu und Möchtegern-Schlager-Star. Die selbstbewussten Puppen genießen ihren Auftritt und lassen keine Gelegenheit aus, Murzarella die Show zu stehlen.

Ohne Mühe haucht Murzarella den Puppen herzerfrischende Individualität und Leben ein. Sie sind das attraktive Highlight einer Show voller Rasanzen und in bester Comedy-Manier. Mit ihren Puppen begibt sich Murzarella in witzige, wortgewaltige Dialoge, unterbrochen von gelungener musikalischer Performance.

Alles ist live gesungen. Überzeugen Sie sich selbst, und lassen Sie sich von dieser einzigartigen Show begeistern. Wetten, dass Sie anschließend glauben, Sie hätten wirklich singende Puppen erlebt?

www.murzarella.de

**mit Aperitif + hervorragendes Barbecue-Buffett !!!
Eingebettet in 2 Akte bester Comedy-Manier**



zuzüglich Getränke

DAS DORF AM SEE ...



* bei schlechter Witterung in der Orangerie

Ab sofort buchbar!!!

Telefonisch unter 06028 999-0

per E-Mail an

mail@seehotel-niedernberg.de

oder in unserem Online-Shop

Seehotel GmbH & Co. KG • Leerweg • 63843 Niedernberg
www.seehotel-niedernberg.de

Zeckenzeit! Der richtige Umgang mit den kleinen Plagegeistern



Foto: Erik Karits/Pixabay

(DRM). Jedes Jahr aufs Neue bekommt man es mit kleinen Blutsaugern zu tun: Zecken. Während die meisten Menschen die Zecke jedoch mit dem Sommer in Verbindung bringen, sollte man auch schon früh im Jahr auf der Hut sein. Denn die Zecke, die zur Ordnung der Milben gehört, zeigt sich, sobald sich Schnee und Kälte verabschieden. Schon einige Tage jenseits der sieben Grad Celsius in Folge lässt die Zeckenpopulation aktiv werden. Da auch hierzulande die Winter immer milder werden, gehen also auch die Zecken immer früher auf Nahrungssuche. Gene-

rell kann man sagen, dass die Zeckenzeit in Deutschland von Februar bis Oktober geht.

Was macht Zecken so gefährlich?

Um an das Blut zu gelangen, stechen die Spinnentiere durch die Haut ihrer Opfer. Durch den Speichel, der dabei in die Wunde gerät, können verschiedene Krankheiten übertragen werden. Am häufigsten handelt es sich hierbei um Lyme-Borreliose.

Symptome bei einer Infektion können eine Rötung um die Einstich-

stelle sein sowie Fieber, Muskelschmerzen und angeschwollene Lymphknoten. Die schlechte Nachricht ist, dass es dagegen keine Impfung gibt. Es gibt jedoch auch eine gute Nachricht: Im Frühstadium ist die Krankheit mit Antibiotika gut zu behandeln.

Weitaus gefährlicher ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Neben grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen und Schwindel kann es zu einer lebensgefährlichen Hirnhautentzündung kommen. Eine Behandlung gibt es nicht, die Beschwerden können lediglich gelindert werden. Allerdings gibt es eine Schutzimpfung gegen FSME, die alle drei bis fünf Jahre aufgefrischt werden muss.

Der richtige Schutz

Noch besser als eine Impfung ist es jedoch, sich gar nicht erst stechen zu lassen. Daher sollte man bei Ausflügen in die Natur darauf achten, lange Kleidung und festes Schuhwerk zu tragen. Umso mehr Haut bedeckt ist, umso weniger Angriffsfläche bietet man der Zecke.

Bei der Kleidung sollte man zudem auf glatte Stoffe zurückgreifen, da sich die Tiere daran schlechter festhalten können. Dazu helfen helle Stoffe dabei, Zecken frühzeitig zu erkennen, bevor sie die Haut erreichen.

Manche Mücken-Abwehrmittel sind ebenfalls ein zusätzlicher Schutz gegen Zecken. In Apotheken kann man sich diesbezüglich beraten lassen. Nach den Ausflügen ist es zusätzlich ratsam, seinen Körper gründlich auf Zecken zu untersuchen.

Wie entfernt man Zecken am besten?

Kommt es doch zu einem Zeckenstich, sollte das Tier so schnell wie möglich entfernt werden. Allerdings sollte man dieses nicht einfach herausreißen, da sonst der Kopf in der Wunde stecken bleiben könnte.

Besser greift man auf eine spitze Pinzette oder eine spezielle Zeckenpinzette zurück. Ebenfalls empfehlenswert ist eine Zeckenkarte oder Zeckenschlinge. In der Apotheke findet sich das passende Sortiment.

Greifen Sie dann mit dem Werkzeug nach der Zecke – möglichst knapp über der Haut. Ist das Tier fixiert, muss es senkrecht aus der Haut gezogen werden. Dabei sollte man jedoch nicht ruckartig vorgehen, sondern langsam und mit ständigem Zug.

Auf gar keinen Fall sollte man Öl, Nagellack, Alkohol oder Kleber benutzen. Diese Hausmittelchen töten die Tiere nicht, sondern setzen sie unter Stress. Dabei wird der Speichelfluss weiter angeregt und noch mehr Bakterien können in die Wunde gelangen.

Nach dem Stich

Sobald die Zecke entfernt ist, muss die Wunde desinfiziert werden. Danach sollte man die Stelle rund sechs Wochen lang beobachten, ob sich eine Rötung oder Schwellung entwickelt. Eine Rötung direkt nach dem Stich ist normal und verschwindet im Normalfall nach wenigen Tagen wieder.

Sollte sich die Einstichstelle jedoch in den kommenden Wochen erneut rötten, könnte eine Lyme-Borreliose vorliegen. Dann sollte man einen Arzt aufsuchen. Dies gilt ebenfalls, wenn sich Grippebeschwerden einstellen. Diese könnten Anzeichen für FSME sein.

!ACHTUNG!

Fehlerteufel im aktuellen Kempf Prospekt

Die große Verkaufsausstellung

IN ASCHAFFENBURG
MIT SONNTAG VERKAUF

ist vom **12. bis 14.04.2024**

Möbel **Kempf**



Foto: pixels/focus time

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

**Mitarbeiter
finden**

Job suchen

**Jobmailer
abonnieren**




**• Psychosoziale
Beratung**
• Psychomotorik
• Musiktherapie

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

**VEREIN
für KREBSKranKE und
CHRONISCH KranKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.**

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

O.F.C. KICKERS AKTUELL

**SCHLOSS DER VERBUNDENHEIT
UND TITAN-CARD**



Medizin

ANZEIGE

Thema Arthrose

Arthrose natürlich und wirksam behandeln

Dieser Arzneistoff überzeugt!

Unsere Lebenserwartung steigt, wir werden immer älter – einerseits gute Nachrichten. Doch für unsere Gelenke bedeutet diese Entwicklung jahrelange zusätzliche Belastung. Häufige Folge: Gelenkverschleiß! Unbehandelt kann die Abnutzung der Gelenkknorpel ungebremst voranschreiten und Entzündungen zur Folge haben.

Experten raten daher, schon bei ersten Anzeichen einer Arthrose aktiv zu werden. Ihre Empfehlung: Eine

wirksame Therapie sollte speziell bei Arthrose helfen und dabei nicht nur schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken, sondern vor allem den Knorpel schützen. Hier setzt das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro (Apotheke) an!

Hochkonzentrierter Wirkstoff für die Gelenke

Forscher haben die Weißbeerige Mistel, eine besondere Arthrose-Pflanze, hochkonzentriert in Rubaxx Arthro auf-

bereitet. Ihr Arzneistoff bekämpft speziell Arthrose und wirkt dabei schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der Wirkstoff kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen. Weitere Vorteile: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Rubaxx Arthro nicht bekannt. Dank der Tropfenform ist Rubaxx Arthro je nach Stärke der Beschwerden individuell dosierbar.



Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu **13 % sparen!**

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



bis zu
13%
sparen*

pureSGP.de



„Bin begeistert, hätte nicht gedacht, dass dieses Produkt so gut wirkt. Schon nach wenigen Tagen waren die Schmerzen in den Gelenken verschwunden. Empfehlenswert.“

– Frank L. –



„Ich bin super zufrieden mit den Tropfen. Endlich keine Schmerzen mehr in den Knien! Ich wüsste nicht, was ich ohne diese Tropfen machen sollte.“

– Birgit S. –

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



mein südhessen
NOTDIENSTE
6. bis 12. April

6 EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 61 06 / 2 89 77 95

7 ST.-KILIAN-APOTHEKE MAINFLINGEN
Brüder-Grimm-Straße 23, Telefon 8 21 95 00

8 STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 61 06 / 92 61

9 GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Telefon 46 67

10 PAM-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Königsberger Str. 2, Tel. 0 61 04 / 4 09 91 88

11 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

12 APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 61 06 / 51 52



mein südhessen
Die Mitmachzeitung am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

Erste Hilfe 

Überfall, Verkehrsunfall 110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst 112
Polizeistation Seligenstadt 0 61 82 / 8 93 00
Giftnotruf 0 61 31 / 192 40
Ärztlicher Notdienst 116 117
Zahnärztlicher Notdienst 018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt 0 61 82 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon 116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt 0 61 82 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg 0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau 0 61 81 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach 0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach 0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom 0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser 0 61 06 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht 0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf 116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt 0 61 82 / 87-0

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung


Rhein Main Verlag

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 13

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

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

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

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

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



Ver-schlei-erung	äußerste Sorgfalt	Tat-sachen-mensch	Stadt in Dalma-tien	Anfän-gerin	ehem. Bundes-polizei	englisch: Mund	türkische Metro-pole	Adels-titel in England	Schande	alter Kla-vierjazz	Grab-säulen	Berg der Albul-a-Alpen	Dicht-kunst	Haftling
nichts davon					Knetkur-spezia-list					faul, schwer-fällig				
			Land-schaft bei Berlin	Tanz auf Hawaii				Geröll-wüste			Körper	Weltfuß-ballbund		dichter Nebel in England
kurz für: daran		Geben von Rat-schlägen						Kloster in Umbrien		Nach-schlage-werk				
antikes Pferde-gespann				Füllwort im Rede-fluss		ital.: See		chem. Element (giftig)				Lab-kraut	Initialen Galileis	
Fluss durch Grenoble	8			Jacken-auf-schlag		Königin von Preußen			ein Mineral		Land-e-anflug-verfahren	9	nordam. See	
		Mutter Buddhas	eh. Name Tallinns				ein Alkaloid	Reise beginnen						
Mainzel-männ-chen	Uniform-zier-saum	schau-spielern				große Leute	Bienen-volk			franzö-sisch: Insel			eh. Maß d. Drucks	
Segel-take-lung			Licht-quant		akadem. Vorlese-raum						Höhen-stufe der Anden	Sahara-gebirge		
in Not bringen, riskieren	zer-brech-lich	Staat in Süd-amerika				chinese-sische Dynastie		aha!		Atem (ugs.)		6	asiat. Halbesel	
			10			musik.: gebun-den	arab. Grußwort					Erkennen (philoso-phisch)	Männer-kurzname	
Handel, Geschäft (engl.)		griech. Göttin		Schön-wetter-lage	Getränke (Kw.)				Mix-becher	ungerade Zahl				
			Skilauf-technik	zaubern			geduldig warten	ein Palmen-produkt	3				Kartei-reiter	
kleben	roter Farb-stoff	Frage-wort			Gegen-teil von Theorie	arrogant								
				Vorge-setzte	brasilian. Bundes-staat			'heilig' b. portug. Städten		englisch: reißen			auf-hören	
		ein Enten-vogel	ein Schiff mieten					Ramm-pfahl		Fluss durch Rom				
Einheit der Stoff-menge	Sohn Adams			Völker-gruppe in China		Griff am Sensen-stiel	jüdische Schläfen-locken					Nudis-mus (Abk.)	engl. Vor-silbe: vor	
Mittel-meer-staat				Sitz-streiks (engl.)	arab. Minister					Insel vor Marseille	dt. Partei			
			Trottel	Kreuz-träger Jesu			zentral-afrik. Staat	ein Ori-en-tale				1		
Körper-stellung	Haar-büschel (Mz.)	griech. Gott der Winde	Binde-strich		7	Com-puter-bediener	Vorname Hoch-huths			ein Haut-aus-schlag				
Holz zerteilen				alter Name Irans	schüt-zende Aufsicht									
Fluss d. Gerona			balkon-artiger Anbau	Vogel-laut		5	Vorname der West †							
Diffe-renz-betrag		Klecks, Tupfen						Sisal-pflanze	Schleim-fisch					
			latei-nisch: Kunst			engl. Längen-maß	Rufname Furlers							
			latei-nisch: Götter	ein Schwer-metall										
krüm-men, biegen		Stadt im Tschad	Ziffer e. elektr. Anzeige				Titelfigur b. Brecht	Zeichen für Ru-thenium						
Wurst-haut	baumge-säumte Straße			Museum in Paris										
		2	Innen-aus-stattung											
nord-deutsch: Haff			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Direkt vom Hersteller!

fran. frankenstolz®



Kissen - Decken - Matratzen - Lattenroste - Topper
Polsterbetten - Boxspringbetten

Werksverkauf Mainaschaff

www.frankenstolz.de

Industriestraße 1-3, 63814 Mainaschaff

Mo. - Fr. 09:30 - 18:00 Uhr, Sa. 09:00 - 17:00 Uhr
Tel. 06021 / 708 131



Freie Wähler Seligenstadt:

Erfolgreicher „Frühjahrsputz“ 2024

SELIGENSTADT (RA). Auch dieses Jahr wurden die Freien Wähler Seligenstadt und zahlreiche fleißige Unterstützer wieder aktiv. In gewohnt guter Zusammenarbeit mit dem Umweltamt, und dem Bauhof ging der alljährliche Frühjahrsputz der Freien Wähler Seligenstadt (FWS) von statten. Bei durchwachsenem Wetter bildeten sich von der Bleiche ausgehend mehrere Teams, die mit von der FWS gestellten Bollerwagen im Stadtgebiet unterwegs waren und wilden Müll sammelten. "Wir sind froh, dass wir mit Hilfe der fleißigen Helferinnen und Helfer unseren Beitrag zum Umweltschutz leisten konnten. Besonders bedanken möchten wir uns bei den Vertretern des Ausländerbeirats sowie des Jugendbeirats", so FWS-Pressesprecher Hagen Oftring. Nun gehen wir ins vierte Jahr mit unserem Frühjahrsputz, es gibt schon einige Stammkräfte, hierüber sind wir sehr glücklich, denn das Engagement der Bürgerinnen und Bürger ist nicht selbstverständlich. Wir versuchen, einen kleinen Beitrag zu leisten, um unser Städtchen etwas sauberer zu halten.

Bei der diesjährigen Frühjahrsputz-Aktion haben wir den Fokus auf die Verkehrsinseln sowie die Industriegebiete, das Parkdeck und das alte Stadtwerke-Gelände gelegt. Es ist erschütternd, wie mit unserer Natur umgegangen wird", bemerkt Oftring weiter. Wie üblich kamen alle Fleißigen nach getaner Arbeit noch zusammen, um sich bei Würstchen, Gebäck und Ku-

chen zu stärken und sich über die exklusivsten gesammelten Werke auszutauschen.

Fraktionsvorsitzender Matthias Rupp ist erstaunt: „Es ist festzustellen, dass die neuen Pfandrichtlinien doch ein wenig helfen. Es fanden sich deutlich weniger Saft- und Tetrapacks, die sonst doch zur Standard Dekoration gehörten. Erschreckend war die unglaubliche Menge an kleinen Schnapsflaschen, die einfach in die Natur geworfen werden. Vermutlich geschieht dies auch noch aus dem fahrenden Auto.

Rupp bedauert weiter, dass es in der letzten Runde der Stadtverordnetenversammlung nicht zu einem gemeinsamen Konsens mit den anderen Fraktionen kam, denn die Fraktion der FWS wollte eine erhebliche Erhöhung der Bußgelder für die Entsorgung von wildem Müll durchsetzen. Leider ist es bei der Koalition aus FDP und CDU offenbar nicht im Bewusstsein, wie es teilweise in unserer Stadt aussieht. Vorsitzender Jürgen Kraft ergänzt: „Eine gute Zusammenarbeit der verschiedenen Stellen ist für uns sehr wichtig. Wir bedanken uns bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Rathauses für die zuverlässige Ausstattung mit den nötigen Utensilien, bei den Abholern der Stadtwerke und vor allem bei all denjenigen, die sich immer wieder dazu aufrufen, die Hinterlassenschaften von vielen aufzulesen und somit einen wichtigen Beitrag für unser Gemeinwohl leisten.“



Stolz präsentiert FWS-Pressesprecher Hagen Oftring die Ausbeute nach dem „Frühjahrsputz“.

Foto: FWS



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de



TOIII KOVA

Sie wollen energetisch Sanieren, haben jedoch Angst vor falschen Entscheidungen?

Ich bin Ihr persönlicher Ansprechpartner für Energieeffizientes Bauen und Fördermittel-Beratung.

TOM KOVA CONSULTING

Tomislav Kovacevic – Dipl.Ing. Architekt (TU) – Energieberater (TU)

Buchen Sie hier ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch.

☎ 0151-17233984

✉ mail@tomkova.de

📍 Hauptstraße 151, 63110 Rodgau



www.tomkova.de

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost



Geduld kann man lernen: Tipps für mehr Gelassenheit

(DRM). Geduld ist eine Tugend, die von unschätzbarem Wert ist. In einer Welt, die von sofortiger Befriedigung und schnellen Ereignissen geprägt ist, kann es eine manchmal Herausforderung sein, geduldig zu bleiben. Doch die Fähigkeit, Geduld zu üben, ist entscheidend für ein erfülltes Leben und persönlichen Erfolg. Diese Methoden können dabei helfen, im Alltag geduldiger zu werden.

Den Wert von Geduld verstehen

Bevor man Geduld praktizieren kann, ist es wichtig, den Wert von Geduld zu erkennen. Geduld ermöglicht es uns, ruhig zu bleiben und rational zu handeln, auch wenn wir mit Hindernissen oder Verzögerungen konfrontiert sind. Sie fördert auch unsere Fähigkeit, langfristige Ziele zu verfolgen und durchzuhalten, auch wenn der Weg steinig ist.



Foto: pexels/pixabay

Achtsamkeit und Dankbarkeit üben

Achtsamkeit bedeutet, Dinge so anzunehmen, wie sie sind, ohne Urteile zu fällen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen können wir lernen, geduldiger zu sein, indem wir uns darauf konzentrieren, was

gerade passiert, anstatt uns über die Zukunft zu sorgen oder uns über die Vergangenheit zu ärgern. Positive Gedanken können uns dabei helfen, geduldiger zu sein. Sie unterstützen uns dabei, die positiven Aspekte unseres Lebens zu schätzen, anstatt uns darauf zu konzentrieren, was fehlt oder schief läuft.

Öfter mal „Nein“ sagen

Ein wichtiger Aspekt zu mehr Gelassenheit ist, sich auch mal aus der Verantwortung zu ziehen und Wünsche anderer abzulehnen. Ein „Nein“ kommt uns meist viel schwerer über die Lippen als ein einfaches „Ja“. Wir haben so das Gefühl, niemandem vor den Kopf zu stoßen und Streit oder Enttäuschungen unserer Mitmenschen zu vermeiden. Ein „Ja“ bedeutet aber oftmals eine negative Konsequenz für uns selbst. Daher ist es wichtig ein „Nein“ zu erlernen. Dafür ist Übung und Mut notwendig. Dies ist ein Prozess, der nicht von Heute auf Morgen passiert. Übe im Vorfeld Szenarien, in denen du Nein sagen möchtest, und überlege dir, wie du stattdessen reagieren könntest. Wenn du unsicher bist, ob du zustimmen möchtest, kannst du um Bedenkzeit bitten. Sag zum Beispiel: „Ich muss darüber nachdenken. Kann ich dir später Bescheid geben?“

GOLDANKAUF

WIR KAUFEN GEGEN SOFORT-BARGELD

ALTGOLD · LUXUSUHREN · ERBNACHLÄSSE · DENTALGOLD · PLATIN
GOLDMÜNZEN · FEINGOLD · BRUCHGOLD · GOLDBARREN · DIAMANTEN

Wir zahlen für bestimmte
Gold-Schmuck-
stücke bis zu
65,- €/Gramm.

WAGNER

JUWELIER

GOLDSCHMIEDE

REPARATURANNAHME · BATTERIEWECHSEL

HAUPTSTR. 72 | 63303 DREIEICH-SPRENDLINGEN | TEL. 0 61 03/9 88 32 08 | Mobil 0163 0084543
MO – FR 9.00 – 13.00 UHR & 14.00 – 18.00 UHR · SA 9.30 – 13.00 UHR
GOLDSCHMIEDE-WAGNER@GMX.COM · WWW.WAGNER-JUWELIER-GOLDSCHMIED.DE

SHK-Profi gesucht!

**Du bist Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)?
Dann komm in unser Team!**

- Willkommensprämie
- Möglichkeit zur 4-Tage-Woche
- Übertarifliche Bezahlung

und viele weitere Vorteile – wir freuen uns auf Dich!

Meisterbetrieb
seit 1972

HERBERT BERG

Alfred-Delp-Str. 51 | 63110 Rodgau | 06106 5570 | info@herbert-berg.de

Du erreichst uns auch auf WhatsApp
unter **0610618065**

Bad Vital

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

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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

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.

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art. Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Wert einschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

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

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 10% online Rabatt mit dem Code db149 + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 www.dachbleche24-shop.de

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

Partnersuche

Doris, 78 J., gut aussehende Witwe, mit viel Herzlichkeit, gute Köchin, sichere Autofahrerin, schmuße u. kuschle gern, sehne mich sehr nach einem netten, anständigen Mann zum Liebhaben u. Verwöhnen, mit dem ich zusammen sein kann - wohne hier ganz allein u. wäre jederzeit umzugsbereit - würde sehr gerne mal mit Ihnen telefonieren üb. pv ☎ 0151-20593017

Ich, Margot, 68 J., sehr gutaussehend mit schlanker Figur. Habe lange im KH als Stationsleiterin gearbeitet. Die schwere Zeit der Trauer habe ich nicht vergessen, doch jetzt sehnt sich mein Herz wieder nach einem treuen Mann. Alter und Aussehen nicht entscheidend. Lassen Sie uns doch einfach telefonieren üb. pv ☎ 0170-7950816

Stellen

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

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus, die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich ältere Menschen betreut. Suche nach einer langfristigen Betreuungsstelle! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: info@rheinmainverlag.de

Rhein Main Verlags GmbH

Bieberer Straße 137 • 63179 Obertshausen

Beilagen-Hinweis

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

Alte Apotheke, Aldi, Action, Alldrink, Edeka, Globus,

Gärtnerei Löwer, Hagebau, HIT, JYSK, K&K Schuhe,

LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma,

POCO, Penny, Polster Aktuell, Rossmann,

REWE, Toom Baumarkt, Zimmermann

„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**

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: 718.228

Layout, Satz, Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Anzeigensatz und Druck: Gutenbergstraße 1 • 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH Obertshausen • Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, 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.

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

Tiere der Woche

Tierversmittlung in
Süd Hessen

Grafik: freepik



HTB (PM). Pantera ist in den ersten paar Minuten etwas zurückhaltend. Aber dann taut sie sofort auf und ist lieb, verschmust und anhänglich. Sie läuft sehr gut an der Leine. Sie ist mit

Hunden und Katzen verträglich. Pantera ist geimpft, gechipt und kastriert. Sie ist 7,5 Jahre alt, 28 cm groß und wiegt 7 kg.

Foto: HTB

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



SELIGENSTADT (PM). Tiger braucht ein spezielles Zuhause. Tiger hat sich in seinem Zuhause nicht mehr wohl gefühlt und ist ausgezogen. Deswegen haben die Besitzer beschlossen, dass es besser für ihn ist, wenn der Tierschutzverein Seligenstadt ihm ein neues Zuhause sucht. Bengalkatzen wie Tiger gehören zu den Hybridrassen, was bedeutet, dass sie aus einer Kreuzung zwischen Hauskatze und einer Wildkatzenart entstanden sind. Bengalkatzen haben in der Regel ein sehr aufgewecktes Wesen und teilweise ein sehr stark ausgeprägtes Temperament. Während viele Katzen nach einer intensiven Spielsession gerne zwischendrin eine Pause einle-

gen und erst viel später erneut bespaßt werden wollen, können viele Bengalen einfach nicht genug Action bekommen und manchmal hat man das Gefühl, dass sie die Eigenschaft zum „Müde sein“ gar nicht besitzen. Der TSV wünscht sich natürlich für alle Katzen eine artgerechte und bedürfnisorientierte Haltung, aber bei diesen speziellen Rassen muss noch einmal intensiver darauf hingewiesen werden. Deshalb die große Bitte: bevor Sie den TSV kontaktieren, lesen Sie sich doch einmal diesen Artikel auf unserer Homepage durch: <https://tsvseligenstadt.de/index.php/infothek/mn-haustiere/mn-katzen>

Fotos: TSV

**Mehr Informationen 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**

Wir feiern
1959

65 JAHRE

2024 MÖBEL KEMPF

ALLE HÄUSER FEIERN MIT

Freitag
12.
April

Samstag
13.
April

Sonntag
Verkauf
14.
April

GROSSE VERKAUFS-AUSSTELLUNG IN ASCHAFFENBURG

Fr. 10.00 - 19.00 Uhr
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag Verkauf 13.00 - 18.00 Uhr

BALAU Polstergarnitur
in Stoff Cord ecru, Holzfuß
Weiche gößt, ca. 316x177 cm.
Ohne Kopfstützen und Kissen.

2459.-
999.-
JUBILÄUMS-Preis

FÜR SAUGROBOTE
GEEIGNET

GROSSE FARBAUSWAHL ZUM INDIVIDUELLEN PREIS

Mögliche Sonderausstattung

Schlaffunktion Stauraum Sitztiefeverstellung Armteilverstellung

Möbel & Küchen
FINANZIERUNG

ab **0%** bis zu **65** MONATE²⁾

BIS ZU **35%**
JUBILÄUMS-RABATT
AUF MÖBEL UND
MATRATZEN

BIS ZU **50%***
JUBILÄUMS-RABATT
AUF FREI GEPLANTE
KÜCHEN

+6,5% zusätzlich
JUBILÄUMS-RABATT
AUF ALLES

JETZT ONLINE STÖBERN!

GARTEN JOURNAL

Kempff
Stickservice
kostenlos

Sa./So.
13./14.04.²⁾

Lassen Sie Ihre bei uns gekauften Textilien individuell besticken. Pro Artikel nur ein Name bzw. ein Monogramm. Max. 5 Artikel pro Person. ²⁾ innerhalb 1 Woche abholbereit.

BESUCHEN SIE UNSERE RIESIGE GARTENMÖBEL AUSSTELLUNG

1 ECHUCA 5 Gartentisch
rund, grau/anthrazit, Alu-Gestell, 3D Glasplatte, ca. 150x74 cm **1359,- 799,-**

2 ECHUCA 1 Gartenstuhl anthrazit/grau, Kissen PES, Alu Gestell, ca. 59x109x66 cm B/H/T. **3 ECHUCA 2 Gartenhocker** ca. 60x47x45 cm B/H/T **189,- 129,-**

Inklusive Polster

399.-
je 229.-

STAPELBAR

REGIONALE AUSSTELLER

und noch mehr!

MARY KAY, VORWERK, Ha-Ra, hermomix, vitaltreff, hain

RESTAURANT-COUPON

Mittagessen

Rinderroulade
mit Knödel und Rotkraut

Gültig nur
Sonntag 14.04.24
12.00 - 15.30 Uhr

Coupon bitte ausschneiden.
1 Coupon pro Person.

13.50
9.90

Möbel Kempf GmbH & Co.KG
Niederberger Straße 8 • 63741 Aschaffenburg-Nilkheim • Telefon: 0 60 21/49 03-0
Von der Abfahrt • Aschaffenburg West Abfahrt • Aschaffenburg/Großostheim-Mitte

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr • Sa: 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 12.00 - 18.00 Uhr

Folgen Sie uns!

E-mail: info@moebel-kempf.de www.moebel-kempf.de