

meine süd hessen

15% RABATT
AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME
**AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER**
Rabatt-Coupon in dieser Ausgabe!

8. Juni 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381

DAHLER

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

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



**Zur neuen Figur in
4 Wochen.**

für nur

49€

VITA NOVA

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



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 Möglichkeit, sich zu Hause von unseren speziell qualifizierten Pflegefachkräften 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



Bitte beachten Sie
unsere Beilage
in Teilen
dieser Ausgabe!



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

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



Krafttraining trägt zu Entwicklung bei

(DRM). Eines bereits vorweg: Wer erst im Jugendalter oder als Erwachsener mit Kraftsport anfängt, ist eigentlich schon spät dran. Der Grund: Je früher Bewegung zum Alltag gehört, desto besser ist das für die Entwicklung von Körpergefühl und für das Selbstverständnis für Bewegung.

Dass Kraftsport nicht immer direkt mit Hanteln und schweren Gewichten gleichgesetzt werden muss, zeigen schon jetzt viele Übungen und Spielformen für Heranwachsende

im Kleinkindalter. "Spielerisches Krafttraining" wie Klettern oder Toben empfehlen Experten daher schon recht früh. Auch gegen ein leichtes Krafttraining mit Gewichten bereits im Kindesalter spricht nichts. Ganz im Gegenteil - die neuromuskuläre Zusammenarbeit kann dadurch sogar noch effektiver trainiert werden als in späteren Lebensjahren. Die Behauptung, das Krafttraining das Knochenwachstum negativ beeinflusst, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält. Es konnte nie wissenschaftlich belegt werden. Bewegungswissenschaftler gehen aktuell sogar von dem Gegenteil aus. Demnach trage Krafttraining in jungen Jahren zum Wachstum der Knochen bei, vergrößere die Knochensubstanz und verbessere damit automatisch die Statik des Körpers.

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

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

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Straße 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr
oder nach Vereinbarung!
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost



Freibad Seligenstadt

Badespaß pur!

MAI - SEPTEMBER



Öffnungszeiten: Täglich von 9 bis 20 Uhr
Am Schwimmbad 5, Telefon 06182-87 59 00

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)

Di. 18.06.2024

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!

☎ 06182 - 52 84



*keine Diagnostik



Sonnen Apotheke

Apothekerin Gila Aufhammer-Ochmann
Königsberger Str. 75 | 63510 Hainburg
Mo., Di., Do., Fr. 08.00 - 12.30 & 15.00 - 18.30 Uhr
Mi. & Sa. 08.00 - 12.30 Uhr



fair*

Für bezahlbare Ökoenergie sorgen. Mit den attraktiven Konditionen von ENTEGA. Wir stehen für eine stabile Energieversorgung, einen erstklassigen Service und beraten Sie zu Ihren Fragen gerne persönlich. Damit Sie die Energielösung erhalten, die für Sie passt.

Alle weiteren Infos auf **entega.de**



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Nervenschmerzen mit Begleitscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit diesen Missemphindungen kaum zu denken. Was viele nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).



Nervenschmerzen in Füßen und Beinen treten häufig durch Diabetes auf. Dabei verschleißt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nerven.

Gut zu wissen:

Auch bei Nervenschmerzen im Rücken, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, Unfalls oder des Ischias-Syndroms, bietet Restaxil wirksame Hilfe.



5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder

einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen Restaxil haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil Tropfen auf pureSGP.de bestellen und bis zu 17% sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2K-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildung Betroffen nachempfunden
RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage • Zustellorganisationen • Agenturen



FERIENJOBBER/ VERTRETUNG GESUCHT



Ideal für Schülerinnen und Schüler ab 13 Jahren und alle, die sich etwas dazu verdienen wollen.

Informiere und bewirb Dich unter:

☎ 0 61 04 / 4 97 00
telefonisch oder
per Whatsapp

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

EGRO

Direktwerbung GmbH

Spare
bei jeder Buchung
20 € mit dem
Code
DERTOURCAMP24
Gültig für alle Buchungen
vom 16. - 31.12.2024

Sentido Premium Camps & Villages

Erlebe Glamping in Italien in klimatisierten Camp-Lodges und Bungalows der Sentido Premium Camps – jetzt buchen und die besten Deals sichern.

Adria - Lido di Spina

Sentido Spina Premium Camp ★★★★★
3 Nächte ab € 49 p.P.



Adria - Riccione

Sentido Riccione Premium Camp ★★★★★
3 Nächte ab € 79 p.P.



Toskana - Viareggio

Sentido Tuscany Premium Camp ★★★★★
3 Nächte ab € 89 p.P.



Gardasee - Desenzano del Garda

Sentido Lago di Garda Premium Village ★★★★★
3 Nächte ab € 239 p.P.



Für alle Angebote gilt: Frühstück, Halbpension und Vollpension zubuchbar.

Im Reisebüro, auf www.dertour.de
und telefonisch 069 153 22 55 33



DERTOUR
MACHT URLAUB

Jetzt zugreifen - MEGA SPAREN

BEST DEALS

• Die GRÖSSTEN MITNAHMEMÄRKTE zwischen Würzburg und Darmstadt

• BESTPREISE auf das komplette Sortiment

• Mehr als 35 JAHRE in der Region

ELLA Wohnwand.
Front Hochglanz weiß, Korpus weiß
matt, BxHxT: ca. 240x190x42 cm.
Ohne Beleuchtung

~~399.-~~

199.-

elektr. Sitzflächenverstellung
GESCHENKT!

~~1499.-~~

699.-

CHRISTEL Polstergarnitur.
Ottomane rechts, Bezug Microfaser dunkelgrau, ca. 255x180 cm
Stellfläche, mit elektrischer Sitzflächenverstellung,
inkl. Rücken- und Zierkissen.

CHARLINA Drehtüreschrank.
Artisan Eiche Nachbildung/Anthraxit,
Mitteltüre mit Spiegel, 2 Schubkästen,
BxHxT: ca. 120x197x54 cm.

~~319.-~~
179.-

ELIN Boxspringbett.
Bezug Webstoff grau, 4-Sterne-Schlaf-
komfort, Liegefläche ca. 120x200 cm,
Komforthöhe 63 cm, Box mit Bonell-
feder-kann/Bonellfederkarmmatratze /
PU-Schaumtopper, mit Bettkasten.

~~1199.-~~

799.-

Bettkasten
GESCHENKT!

~~19.99~~
ab **12.99**

KANSAS Kopfkissen.
100% PES, Bezug: 100 % PES, Markenholzfaser, kochfest.
Ca. 40x80 cm, Füllung: 370 g ~~19.99~~ **12.99**
Ca. 80x80 cm, Füllung: 800 g ~~29.99~~ **19.99**

~~22.99~~
9.99

MATHILDA
Renforce-Bettwäsche.
Ca. 135x200 cm,
50% BW, 50% PES.

16-Hq.

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

~~139.-~~
59.90

**TOP-
PREIS**

SALLY 2 Kommode.
Weiß matt, 3 Türen/2 Schubkästen,
BxHxT: ca. 106x76x35 cm.

~~179.-~~
89.90

BULLET Gaming-Schreibtisch.
Schwarz Carbon Dekor, BxHxT: ca.
119x78x60 cm, mit Beleuchtung.

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

+6,5%

**ZUSÄTZLICH
BEST DEALS-RABATT
AUF ALLES**

~~189.-~~
99.90

**BAYOR
Chefsessel.**
Bezug: PU+Mesh schwarz,
gepolsterte Armlehnen,
Gestell mit Gaslift,
höhenverstellbar.

habemaf
KÜCHEN & BÜRO

WINNIE 8 Top-Moderne Anbauküche.
Fronten in Dekor weiß und Eiche astig Nachbildung,
ca. 230x245 cm. Super ausgestattet mit Elektrogeräten
und Einbauspüle. Ohne Beleuchtung.

**KÜHLSCHRANK
A
G
E**

ERWEITERUNGSFÄHIG

INKLUSIVE
Geräteausstattung
von PREMIERE

- Herd-Set 2250x63 / EEK** A
- Kühlschrank 3617x66 / EEK** E
- Dunstabzug 3728x67 / EEK** A

Geschirrspüler gegen Aufpreis

~~2899.-~~ **1999.-**

FASHION Kombiservice.
Spülmaschinen- und mikrowelleneignen, Steinzeug.

~~39.90~~
34.90

~~99.90~~
je 59.90

~~229.-~~
119.-

MANIKA 22 Esstisch.
BxHxT: ca. 80(136)x
79x80 cm, Dekor weiß
matt, beidseitig
ausziehbar.

**Ausziehbar
bis 136 cm**

CLEA 1 Schwingstuhl. Bezug Webstoff
dunkelgrau, mit Keder schwarz, Gestell Rundrohr schwarz matt.

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Whatsapp Service **0160 2567647** **Folgen Sie uns**

Besuchen Sie uns online: www.mobile-wohnpass.de

MOBILE®
DER WOHN-SPASS

424AM

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. FR Promotion GmbH, Aschaffenburg/Nikheim. *EEK=Energieeffizienzklasse. **Rabatt gerechnet auf unsere Hauslistenpreise des jeweiligen Herstellers bzw. unverbindliche Hersteller-Preisempfehlung und nur auf frei geplante Küchen. Gültig nur bei Neuauflagen, ausgenommen Fundgrubenartikel, bereits reduzierte Ware, Top-Artikel und alle Angebote aus unserer aktuellen Werbung oder Anzeigen, sowie Artikel der Hersteller Selvi, Miele, Gaggenau, Team 7, Leicht, Liebherr, Quooker, Bora, Flexo, Ekomex, Livin, Joop, B-Collection, Schöner Wohnen, Leonardo Bad, Nardi, Bücher u. Elektrokleingeräte sowie Gartenmöbelbestellware. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. 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.mobile-wohnpass.de.

KICK OFF

WROCLAW PANTHERS **AT** FRANKFURT GALAXY

16. JUNI | **13:00 UHR**

PSD Bank Arena

DON'T MISS:
Power Party 10:00 Uhr

**GET YOUR
TICKETS!**



WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU



InterNetX

RENT A
STARCAR

PRIME TIME fitness


Frankfurt School


BUNDESWEHR

 **FRANKFURTER
WOCHENBLATT**

DHCmedia 

Frankfurter Rundschau

 **RADIO
FRANKFURT**

 **psd Bank**



mein südhessen
NOTDIENSTE
8. bis 14. Juni

8 PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68

9 EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

10 PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Feldstraße 46, Tel. 0 61 06 / 6 66 88 70

11 WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Kronberger Str. 11, Tel. 0 61 06 / 6 27 75 30

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

13 AESCULAP-APOTHEKE OFFENBACH
Luisenstraße 70, Telefon 0 69 / 88 37 42

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



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 22

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

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

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

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

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



Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für
Kreuzfahrten aller Reedereien durch die ganze
Welt und Ihr Partner für begleitete Gruppenreisen!



marena[®]
KREUZFAHRTEN



**ISLAND,
GRÖNLAND,
KANADA &
NEW YORK**

27.7.2024
Norwegian Star

ab € 1.528,- / Pers.



**ATHEN,
SANTORIN,
MYKONOS &
ISTANBUL**

4.7.2024
Norwegian Getaway

ab € 1.272,- / Pers.



**HONGKONG,
THAILAND &
VIETNAM**

20.1. + 10.2.2025
Norwegian Spirit

ab € 1.167,- / Pers.



**CURAÇAO,
MIAMI,
HARVEST CAYE,
COZUMEL &
ROATÁN**

Verschiedene Abfahrten
zwischen 18.1. bis 20.4.2025
Norwegian Escape

ab € 863,- / Pers.

Norwegian Cruise Line (NCL) steht für maximale Freiheit auf See. An Bord der 20 modernen Kreuzfahrtschiffe finden Sie ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm mit preisgekröntem Entertainment genauso wie Ruhe und Entspannung. Immer inkludiert sind vielfältige Restaurantangebote wie die Hauptrestaurants, in denen Sie täglich Mehrgangsmenüs auswählen können, Buffets mit Live-Cooking und Snack-restaurants. Der deutschsprachige Gästeservice umfasst u. a. die Verfügbarkeit von einer deutschsprachigen Hostess, deutscher Menükarten und dem deutschsprachigen Tagesprogramm Freestyle Daily. Noch mehr Freiheit und Flexibilität erhalten Sie mit Free at Sea. Basierend auf der Länge Ihrer Kreuzfahrt erhalten Sie ein Premium Getränkepaket während der gesamten Kreuzfahrt mit unbegrenzten alkoholischen und nicht-alkoholischen Markengetränken, während mit dem Spezialitätenrestaurantpaket einmalige Gourmet-Erlebnisse auf Sie warten. Sie erhalten außerdem Rabatte auf Landausflüge und können auch auf See per WLAN mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben. All das gegen einmaligen Aufpreis ab € 149 pro Person. Sprechen Sie Ihre NCL-Experten bei Marena Kreuzfahrten an, um weitere Einzelheiten zu erfahren.

Marena begleitete Gruppenreisen

19.08.24 – 03.09.24 / 15 Tage	Sri Lanka	€ 2.998,- / Pers.
18.10.24 – 03.11.24 / 16 Tage	Südstaaten Busreise & Kreuzfahrt Karibik	ab € 5.399,- / Pers.
18.11.24 – 04.12.24 / 17 Tage	Jeep-Safari Tansania & Baden Sansibar	€ 5.899,- / Pers.
07.12.24 – 12.12.24 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt vorweihnachtliches Holland	ab € 1.098,- / Pers.
17.12.24 – 22.12.24 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt auf dem Rhein nach Straßburg	ab € 759,- / Pers.
04.01.25 – 24.01.25 / 21 Tage	Im deutschen Reisebus durch Chile & Machu Picchu	ab € 6.998,- / Pers.
26.02.25 – 16.03.25 / 19 Tage	Tokyo und Kreuzfahrt um Japan & Taiwan	ab € 4.998,- / Pers.
03.04.25 – 08.04.25 / 6 Tage	Fluss-Kreuzfahrt Tulpenblüte-Holland	ab € 699,- / Pers.

Persönliche Beratung und Reisebuchung

Marena Kreuzfahrten
Inh. Peter Scholtis
Franz-Gruber-Platz 18
64859 Eppertshausen
Telefon 06071 922530
willkommen@marena-kreuzfahrten.de
www.marena-kreuzfahrten.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
oder nach Vereinbarung.

Fordern Sie unter Telefon 06071 922530
die ausführliche Reisebeschreibungen an
oder im Internet unter
marena-kreuzfahrten.de/marena-specials



Lernen Sie Marena Kreuzfahrten kennen beim

Marena Sommer-Grillfest

Samstag 22. Juni 2024 von 11 – 18:30 Uhr

Auf dem Vorplatz der Bürgerhalle in 64859 Eppertshausen, Waldstraße 19

Unsere Partner haben folgende Vorträge für Sie vorbereitet:

11:45 Uhr	AIDA Cruises	14:45 Uhr	WWG – Chile/USA
12:20 Uhr	MSC Cruises	15:45 Uhr	Royal Caribbean
13:00 Uhr	A-Rosa Fluss	16:15 Uhr	reisewelt –
13:30 Uhr	Cunard Kreuzfahrten		Sri Lanka/Tansania
14:05 Uhr	nicko Cruises		

SIE SIND VON UNS HERZLICH EINGELADEN

Melden Sie sich an: Telefon 06071 92 25 30 und reservieren sich Ihre Bons
für Ihr kostenloses Steak oder Würstchen und Ihre Getränke!

Drei Wassercocktails für den Sommer

(DRM). Cocktails auf Wasserbasis? Klingt komisch, ist aber für heiße Sommertage genau das Richtige! Wir versorgen unseren Körper mit Flüssigkeit, löschen unseren Durst und haben gleich auch noch eine gute Abkühlung.

Sparkling Summer

Zutaten:

200 ml Mineralwasser
Zitronengras
eine Limette
Limettensaft
drei Kaffir-Blätter

So geht's:

Zitronengras halbieren und ins Glas geben. Limettensaft und geachtelte Limetten ebenfalls ins Glas geben und mit Mineralwasser auffüllen. Mit den Kaffir-Blättern dekorieren.

Foto: Mix / Pixabay

Basil Julep

Zutaten:

Limette
200 ml Mineralwasser
Grapefruitzeste
Basilikum

So geht's:

Limette in Stücke schneiden, zerdrücken, ins Glas geben und mit 200 ml Mineralwasser auffüllen. Grapefruitzeste mit ins Glas geben. Basilikum als Verzierung hinzugeben.

Foto: Rita / Pixabay

Delicious

Zutaten:

Zwei Erdbeeren
etwas Orangenzeste
200 ml stilles Wasser
Minze

So geht's:

Erdbeeren halbieren und ins Glas geben, Orangenzeste hinzugeben, mit stillem Wasser auffüllen und mit Minze dekorieren.

Foto: Escape / Pixabay

Anzeigen | Markt

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

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, Kostentl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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 Werteschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und 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

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

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. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Stellen

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-32

Pflege und Betreuung Daheim, da kann ich Ihnen helfen! Seit 7 Jahren kümmere ich mich um ältere Menschen. Ich koche, putze, helfe beim An- und Auskleiden und verrichte sonstige Aufgaben im Haushalt zuverlässig. ☎ 0621-18060334, 01579-2452024

Partnersuche

Karin, 78 Jahre jung, wohne hier ganz allein, bin eine warmherzige, bescheidene Frau, mit guter Figur u. etwas mehr Oberweite, ich kann gut haushalten u. koche für mein Leben gern, als Witwe fällt mir das Alleinsein sehr schwer, ich suche pv einen bodenständigen Mann (Alter egal), habe ein Auto u. bin nicht ortsgebunden. Sie erreichen mich Tel. 0160 - 7047289

Beilagen-Hinweis

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

Aldi, Burger King, Edeka, Expert Klein, Getränke Gotta, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Malteser Hausnotruf, Möbel Kempf, Möbel Roller, Mobile, Netto, Norma, Penny, POCO, REWE, Ring Apotheke Raunheim, Toom Baumarkt, Zimmermann

ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40
info@rheinmainverlag.de

WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGSZUSTELLER (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

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen
06104 66720-40 · info@rheinmainverlag.de
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth
Redaktion: redaktion@mein-suedhessen.de
Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 718.228

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. 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.

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

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-WEISSBÄCKER

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch Montagen
- auch Privatverkauf

Tiere der Woche



Grafik: freepik

HTB (PM). Mortimer wurde vor 5 Monaten aus einer Tötungsstation gerettet. Er ist eine Seele von Hund. Wirklich nur lieb. Er versteht sich mit Hunden und Katzen, Kinder liebt er sowieso.

Mortimer ist 3 Jahre alt, 46 cm groß und wiegt 17 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

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

Foto: HTB

Mortimer



SELIGENSTADT (PM). Pizza braucht viel „Auftauzeit“. Pizza wurde wohl bei einem Umzug zurückgelassen und nach einiger Zeit vom TSV Seligenstadt eingefangen.

Sie ist eine sehr hübsche Langhaar-Mix-Katze. Pizza ist ruhig und zurückgezogen und braucht lange, um Vertrauen zu finden und sich streicheln zu lassen. Hat sie Zutrauen gefasst, liegt sie gerne auf dem Schoß ihres Menschen oder neben ihm und genießt die Streicheleinheiten in vollen Zügen. Ihre neuen Besitzer (Einzelperson, Paar; Kinder sollten schon älter sein) müssen bereit sein, Pizza viel Zeit zu gewähren, um sich einzugewöhnen. Einen kätzischen Mitbewohner braucht sie nicht. Ein vernetzter Balkon sollte vorhanden sein.

Fotos: TSV

Mehr Informationen zu Pizza 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

CIDP im Berufsalltag Offenheit fördert Akzeptanz und Unterstützung

„Bei der Arbeit habe ich sehr viel Unterstützung erfahren. Man hat mir nie das Gefühl gegeben, jetzt bist du hier fehl am Platz. Sondern im Gegenteil...“, beschreibt Joachim seine Erfahrungen mit der chronischen inflammatorischen demyelinisierenden Polyneuropathie (CIDP) am Arbeitsplatz. Joachim hat bereits seit seiner Kindheit mit Schmerzen in den Beinen, der Hüfte und im Rücken zu kämpfen. Bei der Autoimmunerkrankung CIDP greift das Immunsystem fälschlicherweise die schützende Hülle der Nervenfasern, die Myelinscheide, an. Dadurch kommt es zu einer Störung der Signalweiterleitung in den Nervenfasern.

„Mein Weg war sehr lang“ – Joachims Diagnose wurde erst gestellt, als er bereits, wie heute, in einem Automobilkonzern tätig war. Schon bevor er den Namen seines Leidens kannte, ist er offen und ehrlich mit seinen Einschränkungen umgegangen – eine Eigenschaft, die ihn und

sein Arbeitsleben bis heute prägt. Mit „Hör zu, ich verliere meine Kraft“ ging er aktiv auf seinen Vorgesetzten zu – so konnten sie gemeinsam Lösungen entwickeln.

„Man darf sich nicht entmutigen lassen, man muss dranbleiben. Wichtig ist, dass die Diagnose sehr früh gestellt wird, bevor es wirklich Nervenschäden gibt. Und, dass die wichtige Therapie dann so schnell wie möglich eingeleitet wird, um agil zu bleiben.“ Direkt nach der Diagnosestellung bekam Joachim eine intravenöse Immunglobulin-Behandlung, die im Krankenhaus durchgeführt wurde. Nach 3 Jahren ist er auf eine subkutane Heimselbsttherapie umgestiegen. Für Joachim war die Umstellung ein bedeutender Gewinn an Lebensqualität, auch weil er jetzt nicht mehr auf Termine im Krankenhaus angewiesen ist.



Joachim lässt sich nicht entmutigen.

Sie finden online diese und weitere Patientengeschichten und Podcasts rund um das Thema CIDP und den Umgang mit der Erkrankung sowie weitere hilfreiche Informationen zu CIDP.



www.leben-mit-cidp.de/patientengeschichten



www.leben-mit-cidp.de/podcast

ANZEIGE

toom sucht Deutschlands beste Platzwarte Jetzt mitmachen und auf tolle Gewinne freuen!

Hobbyfußballer und Vereinsmitglieder aufgepasst! toom sucht die besten Platzwarte deutscher Amateurfußballvereine. Das ist die Gelegenheit, eurem Platzwart „Danke“ zu sagen.

Sie mähen den Rasen, haben alle Maulwürfe im Griff und sind die gute Seele des Vereins – sie sind die wahren Helden des Platzes: die Platzwarte im Amateurfußball. Ab 18. Mai haben Vereine aus ganz Deutschland die Möglichkeit, ihre Platzwarte auf toom.de zu nominieren und anschließend für sie zu voten. Mitmachen lohnt sich! Denn die Gewinner und Gewinnerinnen erhalten einen persönlichen toom Einkaufsgutschein im Wert von 500 Euro und einen 5.000 Euro Gutschein für ihren Verein. Damit steht den nächsten DIY-Vorhaben auf dem Platz nichts mehr im Wege. Und das ist noch nicht alles: Unter allen teilnehmenden Vereinen verlost toom 50 Trikotsätze.

Im Anschluss an die Bewerbungsphase findet für drei Wochen das deutschlandweite Voting statt, bei dem aus allen

Nominierungen gewählt werden kann.

Dabei kann täglich neu abgestimmt werden. Alle teilnehmenden Vereine können über eine Microsite außerdem ordentlich Werbung für ihre Kandidaten machen. Auch das Voting lohnt sich! Denn unter allen Teilnehmenden werden Preise im Gesamtwert von 150.000 € verlost.

Nach der Votingphase bekommen die Platzwarte aller Bundesländer endlich die Bühne, die sie verdient haben.

Die 16 Gewinnübergaben finden jeweils im nächstgelegenen toom Baumarkt statt.

Also los: Bis 21. Juni auf toom.de/platzwarte gehen und euren Platzwart nominieren! Wichtig ist aber: Die Platzwarte müssen der Anmeldung erst zustimmen, bevor die Bewerbung online geht. Viel Glück!

Vollständige Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise auf toom.de/platzwarte



ANZEIGE

myjob.de

Mein Job & Ich

Traumjob finden.

Egal wo.

Egal wann.

AYLUX®
SONNENSCHUTZSYSTEME

**GROSSE
EM-AKTION**



15%
RABATT

AUF ALLE
GLAS-TERRASSENDÄCHER

bei Vorlage dieses Coupons
in Ihrer Aylux Filiale



10%
RABATT

AUF ALLE BESCHATTUNGEN

15%
RABATT

AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER
BSP. TRENDLINE 5X3M

4.676€ **3.974€**
inkl. 19% MwSt

Schneelastzone 2 - 0,85kN/m²



SCAN ME

Bei Vorlage dieser Beilage
15% in Ihrer Aylux Filiale sichern!

*gültig bis zum 22.06.2024 nur in der Filiale
*zzgl. Montagekosten
*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar
*Abb. ähnlich

- ✓ Persönliche Beratung
- ✓ Hochwertige Materialien
- ✓ Maßanfertigungen
- ✓ Made in Germany

AYLUX FRANKFURT

★★★★★ 4,8

Assar-Gabrielsson-Straße 15

63128 Dietzenbach

Tel.: +49 (0)6074 - 8456 550

E-Mail: frankfurt@aylux.de

Webseite: www.aylux.de

