

# meine süd hessen

**15%** **AYLUX**  
SONNENSCHUTZSYSTEME

**RABATT AUF ALLE  
GLAS-TERRASSENDÄCHER**

Rabatt-Coupon  
in dieser Ausgabe!

29. Juni 2024

Das Leben in und um Seligenstadt – Auflage 17.381



## Provisionsfreie Grundstücke in Karlstein – Moderne Erschließung und individuelle Gestaltungsfreiheit

**DAHLER** Hanau / Offenbach  
T 06182 992 604 E hanau@dahler.com [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)

Mehr erfahren:



## Zur neuen Figur in 4 Wochen.

für nur  
**49€**

### VITA NOVA

Am Schwimmbad 3,  
63500 Seligenstadt  
Tel.: 06182-2 59 44  
[www.vitanova.de](http://www.vitanova.de)



**PflegeKräftig**  
HÄUSLICHER PFLGEDIENST

#### 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](http://www.pflegekraeftig.de)

albero-immobilien.de  
fon 0 61 82 2 39 70

**albero**  
www.albero-immobilien.de

Einfach  
näher dran.

#### Tiere der Woche

Tiere suchen  
ein neues  
Zuhause.



Grafik: Freepik

Seite 11

#### 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](http://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](http://www.josefines-fusspflegestudio.de)



# Wissenswertes rund um Bienen und Honig

(DRM). Die Bestäubungsleistung der Bienen gerät gerne in Vergessenheit, doch ist die Biene laut Deutschem Imkerbund für rund 85 % der landwirtschaftlichen Erträge im Pflanzen- und Obstanbau in Deutschland verantwortlich ...

Neben Kultur- und Nutzpflanzen hängen natürlich auch die Wildpflanzen von der Bestäubung durch die Bienen ab. Rund 80 % der 2000 bis 3000 heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbiene als Bestäuber angewiesen. Laut Statistik nimmt die Honigbiene den 3. Platz der wichtigsten Nutztierarten hinter Rind und Schwein ein. Wichtig zu erwähnen ist, dass die Bienen diese Leistung nur im Bienenvolk erbringen können, die einzelne Biene ist nicht überlebensfähig. Jede Biene hat im Bienenstaat ihre Aufgabe und unterschiedliche Biengruppen haben im Volk ihr Aufgabengebiet.

## Wo finden Bienen ihre Nahrung und was kann ich den Bienen im eigenen Garten anbieten?

Bienen fliegen vor allem große und reichhaltige Flächen an. Hier stehen die landwirtschaftlichen Nutzflächen natürlich im Vordergrund. Da dort aber nicht immer eine blühende Frucht steht, sind auch die zum Glück wieder zunehmenden Blühstreifen oder Zwischenfruchtpflanzungen - wichtig für die Bienen. Es reicht der Biene ja nicht aus, zu einem bestimmten Blühzeitpunkt ihre Nahrung zu finden, sondern sie muss sich das ganze warme Halbjahr über versorgen und Vorräte anlegen. Auch im Hausgarten kann jeder den Bienen die passenden Pflanzen anbieten. Unser Tipp: Von verschiedenen Samen Anbietern gibt es auch spezielle Saatmischungen, die als „Bienenfutter“ vermarktet werden.

## Was genau macht eigentlich ein Imker?

Das Bienenjahr folgt einem biologischen Ablauf, der abhängig ist von Wetter und Blütezeiten. Normalerweise sind Bienen ab Plusgraden von 12°C draußen unterwegs, wenn es kälter ist, bleiben sie im Bienenstock. „Eigentlich müsste man als Imker gar nichts tun. Bienen sind Wildtiere, die ganz alleine auskommen. Was in früheren Zeiten der Zeitler – das ist ein altes Wort für Imker – getan hat, war eigentlich Honigraub. Er hat also die Bienen aufgespürt und den Honig aus ihren Stöcken, die sich meist in hohlen Bäumen befanden, geplündert“, lacht Imker Heinrich Pfaff. Zu seiner Arbeit erklärt er: „Heute hat der Imker tatsächlich sehr wichtige Aufgaben, die den Erhalt der Biene sichern. Ohne engagierte Imker, Nebenerwerbsimker und Hobbyimker gäbe es bei uns wohl keine Bienen mehr. Eine Hauptaufgabe ist, dass wir Imker den Bienen Wohnraum zur Verfügung stellen. Den hohlen Baum im Wald gibt es kaum noch, aber die Bienen benötigen zum Überleben einen Witterungsschutz. Weitere Aufgaben des Imkers sind die Pflege und die Vermehrung der Bienenvölker und die Auswahl von Nahrungsstellen. Der Imker bringt die Bienen zu geeigneten Futterplätzen. Wer den Honig vermarktet, muss ihn dann natürlich noch aus dem Stock entnehmen, schleudern, abfüllen, etikettieren, usw.“ Eines der großen Probleme der letzten 30 Jahre sei sicherlich die Varroamilbe, erklärt mir der Imker.

Ursprünglich waren asiatische Bienen von diesem Parasiten befallen, die asiatischen Bienen geben allerdings keinen Honig. Daher wurde die europäische Honigbiene zur Ho-

nigproduktion weltweit angesiedelt und so übertrug sich die Milbe auf die wesentlich anfälligeren Honigbiene und verbreitete sich ebenfalls nahezu weltweit. Gegen die Varroamilbe gäbe es auch kein endgültiges Mittel, sagt Heinrich Pfaff. Von den chemischen Bekämpfungsspezialisten sei man wieder abgekommen, da diese zum Teil im Bienenwachs und auch im Bienenhonig nachgewiesen wurden. Aus der Bio-Imkerei gäbe es einige hilfreiche Methoden, um die Milbe im Schach zu halten, aber das sei sehr zeit- und arbeitsaufwendig. Nach Pfaffs Meinung derzeit allerdings die einzig probate Möglichkeit, unsere Bienen vor dem Parasiten zu schützen.

Viel gefährdeter als die Honigbienen seien unsere Wildbienen, die nicht von Imkern versorgt und gepflegt werden. Diese sind allerdings für unser Ökosystem besonders wichtig. „Daher ist die Bio-Imkerei immer stärker im Kommen. Gerade unter jungen Menschen gibt es immer mehr Leute, die sich aus Naturschutzgründen für die Bienenhaltung interessieren. Sie wollen den Honig nicht, sondern kümmern sich lediglich um den Erhalt der Biene. Das ist eine der vielen positiven Entwicklungen der letzten Jahre“, erklärt der Imker. Das Bewusstsein in der Bevölkerung zum Schutz der Bienen ist mittlerweile relativ groß.

## Wissenswertes rund um den Honig

Die Bienen machen den Honig natürlich eigentlich für sich selbst, zur Versorgung des Volkes. Etwa 50 Kilogramm Honig benötigt ein Volk für die Saison und für die Vorratshaltung außerhalb der Blütezeit. Lediglich den Überschuss kann der Imker zur Abfüllung für den Verkauf entnehmen. Die Entstehung des Honigs ist für die Bie-

ne sehr aufwendig und man spricht nicht umsonst vom Fleiß der Bienen. Für die Herstellung sammeln die Bienen den Nektar von Blütenpflanzen oder auch Honigtau. Um Nektar für 1 Kilogramm Honig zu sammeln, müssen die Bienen rund 3 bis 5 Millionen Blüten besuchen. Die Strecke, die sie dabei zurücklegen, entspricht einer dreifachen Erdumrundung. Die Sammelbienen geben im Stock den gesammelten Nektar und Honigtau an die Stockbienen ab. Diese fügen dem Nektar Enzyme zu, die für die Zuckerumwandlung nötig sind. Außerdem muss dem Nektar sehr viel Wasser entzogen werden, damit er eindickt. Dann lagern die Bienen den Nektar in Vorratszellen ein und verschließen diese mit Bienenwachs. Diesen eingelagerten Honig kann der Imker dann entnehmen. Honig besteht zu 78 % aus Frucht- und Traubenzucker und zu rund 18 % aus Wasser. Die verbleibenden 4 % verteilen sich auf weitere Inhaltsstoffe wie Invertase, Diastase, Glucose-Oxidase, usw. Diese Enzyme sind für den Menschen besonders wertvoll und gesund. Allerdings sind sie sehr hitze- und lichtempfindlich. Daher sollte Honig kühl und dunkel gelagert und auf eine allzu starke Erhitzung verzichtet werden.

## Bienenwachs

Bienenwachs wird von Bienen zum Bau von Waben abgesondert. Eigentlich wird es von der Biene ausgeschwitzt und ist dann zunächst weiß. Die gelbe Farbe kommt erst durch die Mischung des Wachses mit Pflanzenpollen zustande. Bienenwachs wurde früher vorwiegend zur Herstellung von Kerzen verwendet, heute stehen für die Kerzenherstellung billigere Paraffine zur Verfügung. Dennoch gibt es auf dem Markt noch hochwertige und hübsch aussehende Bienenwachskerzen zu kaufen. Das Wachs wird bei Temperaturen zwischen 62° C und 65° C flüssig und kann dann von einem Docht aufgenommen und durch eine Flamme verbrannt werden. Heute kommt Bienenwachs vor allem in der Kosmetik-, Pharma- und Lebensmittelindustrie zum Einsatz. Bereits in der Antike wurde es als Trägerstoff für heilende Pflanzenauszüge für Salben verwendet. In der Lebensmittelindustrie trägt Bienenwachs die Lebensmittelzusatzstoffbezeichnung E 901.



## TOIII KOVA

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

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



www.tomkova.de

### 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

# „Schritte, die Leben verändern“: der „JYSK Charity Run 2024“



## Die Aktion geht weiter – hilf' uns helfen!

Der JYSK Charity Run war ein großartiger Start, aber JYSK sammelt weiter bis zum großen RTL-Spendenmarathon im TV im November und hofft auf möglichst viele Unterstützer!

## Willst du uns helfen?

Auf der Spendenseite kannst du ganz einfach einen beliebigen Betrag spenden. Jeder Cent hilft – und jeder Cent geht zu 100% an Kinder in Not. Vielen Dank für deine Hilfe! Foto: JYSK

(PM). Das Einrichtungsunternehmen JYSK hat ein ganz besonderes Projekt im wahrsten Sinne des Wortes „auf die Beine gestellt“: den JYSK Charity Run 2024.

Vom 01. bis zum 22. Juni liefen Hunderte JYSK-Mitarbeiter:innen in einem Staffellauf durch ganz Deutschland. Ihr Ziel: So viel Aufmerksamkeit und vor allem Spenden wie möglich für kranke

und benachteiligte Kinder zu sammeln.

## Von Flensburg nach Singen

Der 74 Etappen und 1.900 Kilometer lange Lauf zog sich von Flensburg bis ins baden-württembergische Singen. Die gesammelten Spenden gehen an Organisationen, die sich um Kinder in Not kümmern.

Dabei arbeitet JYSK mit der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern e.V.“ zusammen. RTL hat hierfür extra eine Spendenseite veröffentlicht.

<https://wirhelfenkindern.rtl.de/spenden/spendenaktion-jysk>

Die Seite ist auch per QR-Code zu erreichen ->







www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

## ALLES, WAS PROFIS BRAUCHEN

**Rohrsysteme** **GEBERIT** **viega**

Aluverbundrohr			
	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.
Stange, Länge 2,5 m	z.B. 16 x 2	<b>8,95</b> (m = 3,58)	20219558
Ring, Länge 10 m	z.B. 16 x 2	<b>19,95</b> (m = 2,-)	20219576

Fittinge	zum Schrauben			zum Pressen		
	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.
Winkel 90°	z.B. 2 x 16	<b>5,95</b>	20219327	z.B. 2 x 16	<b>4,20</b>	20568782
T-Stück	3 x 26	<b>23,50</b>	20219479	z.B. 3 x 26	<b>8,70</b>	20569703
Kupplung/Übergang	z.B. 2 x 16	<b>7,95</b>	20218768	z.B. 2 x 16	<b>2,75</b>	20566014
Wandwinkel	z.B. 16 x 1/2"	<b>5,95</b>	20219354	z.B. 16 x 1/2"	<b>5,20</b>	20569846

Fittinge	zum Pressen		
	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.
Bogen	z.B. ø 16	<b>6,95</b>	25653203
T-Stück	z.B. 16 x 16	<b>9,95</b>	25659308
Kupplung	z.B. 16	<b>5,49</b>	25653230
Wandscheibe	z.B. 16 x 1/2"	<b>11,95</b>	25658299

RaxoFix Rohr			
	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.
Rohr, Länge 2,5 m	z.B. 16 x 2,2	<b>10,95</b> (m = 4,38)	25658165
Rohr Iso, Länge 50 m	z.B. 16 x 2,2 x 9	<b>258,-</b> (m = 5,16)	25659131

HDPE-Kaltwasserleitung			
	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.
Rohr – Stange 2 m	z.B. 20 x 2	<b>2,95</b> (m = 1,48)	13470125
Rohr – Ring 25 m	z.B. 20 x 2	<b>29,95</b> (m = 1,20)	13470015
Winkel-Verbindung	z.B. 20 x 2	<b>5,95</b>	13470297
T-Verbindungsstück	z.B. 20 x 20 x 20	<b>8,95</b>	13470266
Verbindungsstück	z.B. 20 x 20	<b>4,69</b>	13470170
Wandscheibe	z.B. 20 x 1/2"	<b>7,25</b>	13470156

GEBERIT Silent-PP			
	Maße in mm	Stück	Prod.Nr.
PP-Abzweig	DN 50/50	45° <b>5,95</b>	26877866
PP-Bogen	z.B. DN 50	45° <b>2,69</b>	26887148
PP-Muffenstopfen	z.B. DN 50	<b>4,27</b>	26886002
PP-Überschiebmuffe	DN 50	<b>3,78</b>	26885337
PP-Silent-Rohr	z.B. DN 50/500	<b>3,78</b>	26879668

189,-

**Montageelement für Wand-WC 'Duofix'**

Stahlrahmen pulverbeschichtet, Systemlösung, UP-Spülkasten, schwitzwasserisoliert, Wassersparteknik, Maße ca. B 50 x H 112 – 132 cm, Gewicht 14 kg 20120003

Alle Angebote nur gültig bis 13.7.2024 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

**BAUHAUS** 61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25  
 60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543  
 63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: [www.bauhaus.info/fachcentrenuebersicht](http://www.bauhaus.info/fachcentrenuebersicht)

Folgen Sie uns auf:



## Viele wissen mehr

Team der Orthopädie und Unfallchirurgie an der Asklepios Klinik Seligenstadt therapiert erfolgreich sämtliche Erkrankungen des Bewegungsapparats

(PM). Egal ob Schulter, Hüfte oder Knie – Schmerzen des Bewegungsapparats führen schnell zu Einschränkungen der Lebensqualität. Mittlerweile gibt es allerdings für fast alle alters- und verletzungsbedingten Erkrankungen effektive Therapien, um Schmerzen zu lindern und die Mobilität wieder herzustellen. In der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie an der Asklepios Klinik in Seligenstadt steht Betroffenen ein Team aus Spezialisten zur Verfügung, die auf modernste Diagnose- und Therapieverfahren zurückgreifen.

„Wir decken im Grunde das gesamte Spektrum des Fachgebiets ab – sei es Endoprothetik des Kniegelenks oder der Hüfte, spezielle Schulter-, Hand- oder Fußchirurgie sowie die Behandlung von allen akuten Verletzungen, gerade im Sportbereich. Wir haben ein hochspezialisiertes Team. Jeder von uns hat quasi sein Steckpferd, weshalb wir ein sehr hohes Niveau versprechen können“, sagt Dr. Anita Mittweide, Oberärztin der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie in Seligenstadt. Als begeisterte Klettersportlerin und ehemalige Athletin in der Judo-Bundesliga, liegt ihr vor allem der Bereich Sportorthopädie und Sportmedizin am Herzen. „Da ich selbst aktiv war und bin, weiß ich,



Dr. med. Anita Mittweide, Oberärztin in der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie in der Asklepios Klinik in Seligenstadt.  
Sprechstunde Sportorthopädie/Kniegelenkchirurgie immer montags von 13–15 Uhr nach telefonischer Terminvereinbarung über unser Zentrum für Versorgung und Beratung (ZVB, 1. Stock im Hauptgebäude), Telefon 0 61 82 / 83 83 18.

wie schnell man sich verletzen kann und vor allem, wie stark die Gelenke beansprucht werden. Dadurch ist es mir ein persönliches Anliegen, jede Sportverletzung oder jeden Gelenkverschleiß so zu therapieren, dass die Patienten schnell wieder ihrer Leidenschaft nachgehen können – möglichst ohne Schmerzen oder andere Einschränkungen“, erklärt Dr. Mittweide.

In vielen Sportarten wird vor allem das Knie stark beansprucht. Kein Wunder also, dass sich die Oberärztin besonders auf die Kniechirurgie spezialisiert hat. Auch altersbedingt kommt es in diesem Gelenk oft zu Verschleißerscheinungen, die zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. „Die Endoprothetik hat sich in diesem Bereich stark weiter-

entwickelt. Es gibt verschiedene Methoden und Möglichkeiten, um das Gelenk zu ersetzen. Eine der modernsten Varianten ist aktuell die Individualendoprothetik, bei der speziell für den einzelnen Patienten eine maßgefertigte Prothese für das Kniegelenk angefertigt wird. Welche wir wählen, hängt beispielsweise davon ab, wie stark der Gelenkknorpel bereits zerstört ist oder ob vor der Operation eine Deformität vorliegt“, erklärt die Expertin.

Die enge Verbindung zu weiteren Abteilungen sowie die gute Vernetzung zu anderen Asklepios Kliniken, ermöglicht ihr und ihren Kollegen, die beste Therapie für die Patienten aufzustellen. „Wir tauschen uns untereinander aus, damit wir alle Aspekte der Erkrankung berücksichtigen, um die passende Therapie zu wählen. Wir möchten, dass unsere Patienten nach der Behandlung möglichst schmerzfrei sind und sich uneingeschränkt bewegen können. Dafür müssen wir präzise arbeiten und jedes kleinste Detail beachten. Wenn die Patienten im Anschluss wieder ihren Leidenschaften nachgehen können und die Lebensqualität sichtlich gesteigert ist, haben wir unser Ziel erreicht.“

Foto: Seligenstadt

**SELIGENSTADT (RA).** Sind Sie ein „kühler Kopf“ und können gut zuhören? Können Sie gut mit Menschen umgehen, halten ein gutes menschliches Miteinander für wichtig und Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Wer diese Fragen mit „Ja“ beantwortet, der kann sich als Schiedsfrau oder Schiedsrichter der Einhardstadt Seligenstadt bewerben.

Die ehrenamtlich tätige Schiedsperson für den Schiedsgerichtsbezirk Seligenstadt einschließlich Froschhausen und Klein-Welzheim ist demnächst für die Dauer von fünf Jahren von der Stadtverordnetenversammlung zu wählen. Zu den Aufgaben von Schiedspersonen gehört es, in allen bürgerlich-rechtlichen Streitigkeiten sowie in Strafdelikten, bei denen das öffentliche Interesse der Staatsanwaltschaft an der Strafver-

folgung fehlt, zwischen den streitenden Parteien zu schlichten. Das Amt der Schiedsfrau oder des Schiedsrichters soll daher von einer Person übernommen werden, die ihrer Persönlichkeit nach zur Streitschlichtung besonders befähigt ist.

Voraussetzungen für Schiedsleute: Als Schiedsperson kann sich bewer-

ben, wer 30 Jahre, aber noch keine 75 Jahre alt ist. Bewerber müssen im Stadtgebiet von Seligenstadt ihren Wohnsitz haben.

Personen die die Fähigkeit zur Bekleidung öffentlicher Ämter nicht besitzen kommen allerdings nicht in Frage. Ebenso wie solche, für die eine Betreuerin oder ein Betreuer

gestellt wurde. Rechtsanwälte oder Notare, Richter, Staatsanwälte oder Polizeivollzugsbeamte sind ausgeschlossen. Wer darüber hinaus die Besorgung fremder Rechtsangelegenheiten geschäftsmäßig ausübt, scheidet ebenfalls aus.

Wer sich für das Schiedsamt berufen fühlt und daran Interesse hat, kann sich bis zum 31. Juli 2024 schriftlich beim Hauptamt der Einhardstadt Seligenstadt bewerben.

Wer Interesse hat, kann eine formlose Bewerbung an das Hauptamt, Marktplatz 1, in 63500 Seligenstadt, richten.

Ebenso kann eine Bewerbung per E-Mail an [hauptamt@seligenstadt.de](mailto:hauptamt@seligenstadt.de) erfolgen. Darin sollten angegeben sein: Name, Vorname, Geburtsname, Anschrift, Geburtstag, Geburtsort, Beruf, Telefon-, Faxnummer oder eine E-Mail-Adresse.



**Schiedsrichter  
oder  
Schiedsfrau  
für Seligenstadt  
gesucht!**

# KICK OFF

HAMBURG SEA DEVILS **AT** FRANKFURT GALAXY

**30. JUNI | 16:25 UHR**  
PSD Bank Arena

**DON'T MISS:**  
Power Party 13:25 Uhr

**GET YOUR  
TICKETS!**



[WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU](http://WWW.FRANKFURT-GALAXY.EU)



PRIME TIME fitness



Frankfurter Rundschau





**mein südhessen**  
**NOTDIENSTE**  
**29. Juni bis 5. Juli**

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

**30 GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN**  
Hamburger Straße 1, Tel. 0 61 06 / 7 20 40

**1 SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN**  
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80

**2 SCHLOSS-APOTHEKE HEUSENSTAMM**  
Hohebergstraße 1, Telefon 0 61 04 / 22 55

**3 FLORA-APOTHEKE FROSCHHAUSEN**  
Seligenstädter Straße 1, Telefon 82 62 58

**4 PARACELSUS-APOTHEKE OFFENBACH**  
Kaiserstraße 28, Telefon 0 69 / 88 89 87

**5 BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT**  
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02



**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 / 1 92 40  
 Ärztlicher Notdienst ..... 116 117  
 Zahnärztlicher Notdienst ..... 0 18 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 ..... 0 178 / 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

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

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

Auflösungen  
der KW 25

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

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

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Pfeilwurfspiel	dt. Schauspieler	Fehler	Buchseitenknick	Hauptprozessor (Abk.)	Insel der Hebriden	englisch: und	Nachbildung	böser orient. Geist	Stadt auf Sachalin	starke Gefühlsregung	ital. Abschiedsgruß	Heinzelmannchen	an der Haustürschellen
Beherbergungsbetrieb	ausdehnend		Esprit					amtlich					beste Schulnote (ugs.)
			eine der Normen			Schönling (franz.)	Cowboyshow				Teile der Geige	Kfz-Z. Ennepe	
			trotzig		Heilgehilfe im MA.				gerade jetzt		steiler Bergpfad		
barsch, schroff		modisch elegant	Sitzbadebecken			6	Salz der Salpetersäure	Haarbüschel					
dt. Nordsee-Insel	gr. Buchstabe	Unordnung		3	Backstein	US-Filmstar (de ...)			Vorname der Sander			ein Hofbeamter im MA.	
			das Unsterbliche (Mz.)		grüßende Handbewegung		7			Staat in Südamerika	englisch: Huhn		
französische Anrede	US-Sängerin (Britney)	ein Kunstleder				Vorname der Lemper		Soldat in der Ausbildung		Vorname Maffays	2		Lösungsmittel
							zusätzlich, plus	eigenes Tun bedauern			europ. Völkergruppe	chem. Zeichen für Neon	
Laut der Schafe		Geröllwüste			Einverständnis	Informationen				Kiefernart	Laustärkemaß		
			Seehund (engl.)		Wachsalsbe			Beamter i. antiken Athen		Federhalter			
Fahrzeug abstellen	Maul des Wildes	Hptst. S. Koreas				Kosakenführer	Schiff d. griech. Sage				englisch: verrückt		genügsam
				10	größter Heringsfisch	pau-sieren, rasten					klavier-spieler	Kfz-Z. Mettmann	
		respek-tieren, schätzen	Seiden-gewebe				englisch: agieren	9	veraltet wegen	argent. Staatsmann †			
rote Filz-kappe	Faser-pflanze					betrügerischer Trick	Entwäs-serungsrohr					Frauen-kurzname	
und so weiter			Flächen-maß der Schweiz		altind. heilige Schrift	US-Filmstar (Demi)			Stadt in Frank-reich	chin. Philo-sophie			
			Gewalt-herr-scher		große Echse			Aristo-kraten	taktlos, grob				
Vorfahr	Vorname Rushdies	Informations-aussage	Sprecher d. diplom. Korps			US-Astro-naut	Koor-dinate						Abk.: Elektro-technik
Holz zerteilen				8	Insel im Boden-see	englisch: Säure			englisch: ja		franz. Autor †		
			Moti-vation		Prahl-hans					schott. Adelsge-schlecht			
poetisch: Nadel-wald		Hptst. v. West-Samoa				hollän-dische Stadt	4	Sprech-störung	Opfer-tische				
Tulpen-baum						Back-treib-mittel	Riesen-kröte		1				
abwei-chende Variante				5	röm. Ge-wänder	Dom-pfaff							
		Comi-cfigur, Charly ...	schmel-zen (Schnee)				Stadt in Bayern	ind. Staats-mann †					
franz. Artikel	dt. Philo-soph †	Kleinod (franz.)				Feucht-wiese	skand. Erzählstil						
Pelztier			Kfz-Z. Bamberg		Gedächtnis-verlust								
Enter-tainer	Umlaut	Bär im ‚Dschun-gelbuch‘				Ton-qualitäts-störung							
							hoher türk. Titel (Mz.)						
deutsche Pop-sängerin				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A C W W K  
 I D I E  
 C H A R M E O F F I Z I E L L  
 D A R T S X P A N S I V N F A R C E I  
 M O W  
 T E L R U D T R O D E O H E N  
 B R U E S K R B A D E R K O S T E I G  
 F W M O B I D E T S T R A E H N E  
 S L J I L L S L  
 F O E H R C Z U W I N K E N T H E N  
 M I S K A I U T E B P E T E R  
 B E S C H E I D E N R E U E N R E T  
 G P R E G G D A T E N R S O N E  
 M A E H L E R K F U E L L E R  
 P A R K E N S A U S R U H E N W M E  
 F E S A L T A F T A C T H E R O N  
 S E S A L T A G R A S M O O R E A T S I  
 U R T A N N W A R A N N U N F E I N  
 N S A G E N A C I D Y E S S U E  
 T A G E N S M A U L H E L D S T U A R T  
 A P I A E D E I  
 M A G N O L I E R A G A  
 A B A R T I N G I M P E L  
 U N E H T A U E N S A G A  
 B I J O U R S S A G A  
 N E R Z I G A M E I E  
 K L I R E  
 S H M A S T E R K L I E  
 L E N A

Seit 1978 Ihr starker Partner rund ums Haus.

FENSTER · TÜREN · WINTERGÄRTEN  
**thermoSUN**  
...da kommt Freude auf!

Besuchen Sie unsere Ausstellung.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

06184-992960  
www.thermosun.de

Birkenweiher Straße 4 / 63505 Langenselbold  
Fenster - Terrassendächer - Haustüren - Wintergärten



## Charity Golf mit Tourstopp im Zimmerner Golfclub

Golfer sammeln weiter fleißig für den guten Zweck

(EM/EK). Der Wettergott meint es bislang gut mit den Teilnehmer\*innen der diesjährigen WCGTour. Wie bereits in den Vorwochen strahlte die Sonne mit der gut gelaunten Golferschaft um die Wette und alle Golfer\*innen kamen bislang – wider aller Prognosen – auch im Zimmerner Golfclub trockenen Fußes zurück ins Clubhaus.

Auch im Rahmen des After-Work-Turniers stand – neben dem Golfen – einmal mehr der Support der an Krebs erkrankten Kinder und deren Familien sowie das Netzwerken der Partner im Vordergrund. So erspielte das Kollektiv mit einem Birdie, 50 Pars und 164 Bogeys auf sportlichem Wege Spendengelder in Höhe von 274,-

Euro, die dem Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt / Rhein-Main-Neckar e.V. zugutekommen. Im Nachgang wurden von den Teilnehmern noch einmal beachtliche 435,- Euro gespendet, so dass ein Gesamtbetrag von 709,- Euro in den Charity-Spendentopf floss.

Aus sportlicher Sicht konnten zwei Lokalmatadore ihren Heimvorteil voll für sich nutzen und so qualifizierten sich die Bruttosieger Claudia Lauterbach sowie Peter Stennull für das große WCG-Tour-Abschlussturnier am 10. August in Gernsheim. Mit zwanzig erspielten Nettopunkten auf 9. Loch gelang der größte Sprung zur Verbesserung des persönlichen Handicaps Petra Koten sowie Gerrit-Lutz Drews.

Traditionell fand auch dieses Mal die Siegerehrung nebst „Get-together“ auf der Terrasse des Clubrestaurants statt. Bis spät in den Abend wurde gefachsimpelt, gut gegessen sowie Pläne für die nächsten noch ausstehenden Turniere geschmiedet.

Nach einer kurzen Verschnaufpause, findet die WCGTour am 5. Juli mit einem „Neun ab Zwei“ im Golfresort Gernsheim ihre Fortsetzung. Weitere Infos zur WCGTour 2024 finden Sie auf der Website ([www.wcgtour.de](http://www.wcgtour.de)) der Turnierserie.



Fotos: em/ek

**myjob.de**



**EGRO**  
Direktwerbung GmbH

### GEBIETSBETREUER (m/w/d)

#### Dafür sorgen wir:

- Lohnenden Nebenverdienst (auf geringfügiger, selbständiger Basis oder auch Vollzeit möglich)
- Dauerhafte Beschäftigung bei weitestgehend freier Zeiteinteilung
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Solide Einarbeitung

#### Das bringen Sie mit:

- Mobilität mit eigenem PKW und Erreichbarkeit
- per Handy und Internet
- Freude am Umgang mit Jugendlichen
- Durchsetzungsvermögen

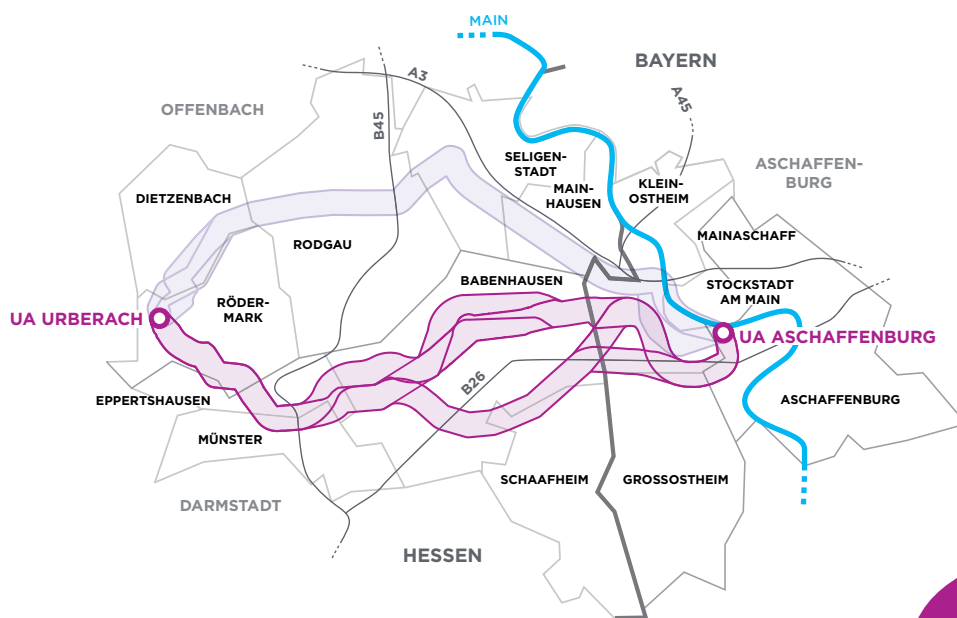
Können Sie sich vorstellen, die Verteilung unserer Zeitungen und Prospekte vor Ort zu organisieren? Sie führen Ihr eigenes Team meist aus jugendlichen Austrägern. Sie stellen ein, planen Urlaubsvertretungen, sind Ansprechpartner für Ihr Team und sorgen für die gleichbleibende, hohe Verteilqualität. Klingt das interessant? Eine Tätigkeit als Gebietsbetreuer bei der EGRO ist ideal für Rentner, Hausfrauen oder alle anderen, die ein Auto haben und sich angesprochen fühlen.

**Bewerbung einfach an:** [daniele.dauria@egro-direktwerbung.de](mailto:daniele.dauria@egro-direktwerbung.de)  
oder anrufen unter Tel.: 0 61 04 / 49 70-61  
EGRO Direktwerbung GmbH  
Bieberer Str. 137 | 63179 Obertshausen  
Weitere Informationen unter: [www.egro-direktwerbung.de](http://www.egro-direktwerbung.de)

# EINLADUNG ZU BÜRGERINFOMÄRKTEN



## NETZAUSBAU ZWISCHEN ASCHAFFENBURG UND URBERACH



### ↑ N TRASSENKORRIDORE

- Umspannanlage (UA)
- Vorzugskorridore
- Auszuschließende Trassenkorridore
- Fließgewässer
- Gemeindegrenze
- Kreisgrenze
- Landesgrenze
- Autobahn/Bundesstraße

Schematische Darstellung,  
Stand Juni 2024

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

als Übertragungsnetzbetreiber hat Amprion die Aufgabe, das Stromnetz fit für eine klimaneutrale Zukunft zu machen. Deshalb planen wir eine neue Stromverbindung zwischen den Umspannanlagen Aschaffenburg und Urberach, um die Transportkapazität zwischen den Bundesländern Bayern und Hessen zu erhöhen.

Derzeit befinden wir uns am Anfang der Planungen für das Vorhaben Nr. 96 aus dem Bundesbedarfsplangesetz. Hierbei haben wir in einem ersten Schritt mehrere potenzielle Trassenkorridore entwickelt. Diese werden wir im September 2024 bei der Bundesnetzagentur mit einem Antrag auf Bundesfachplanung einreichen. Noch vor dem offiziellen Start des Genehmigungsverfahrens möchten wir Ihnen gerne unsere Planungen vorstellen.

Wir laden Sie herzlich zu unseren Informationsveranstaltungen in der Projektregion ein. Unsere Expert\*innen beleuchten in individuellen Gesprächen alle Themen rund um das Projekt. Ein Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Übertragungsnetzbetreiber Amprion**

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

☎ **TELEFON:** 0800 5895 2474 ✉ **E-MAIL:** netzausbau@amprion.net

Amprion GmbH · Robert-Schuman-Straße 7 · 44263 Dortmund

## WIR KOMMEN IN IHRE REGION!

Montag, **01.07.2024** von 17.00 bis 19.00 Uhr  
Katholisches Pfarrzentrum,  
Dessauer Straße 11b, 63811 Stockstadt am Main

Dienstag, **02.07.2024** von 12.00 bis 14.00 Uhr  
Püseauplatz (Infomobilstopp), 63110 Rodgau

Dienstag, **02.07.2024** von 17.00 bis 19.00 Uhr  
Schillerhaus, Schillerstraße 17, 63322 Rödermark

Mittwoch, **03.07.2024** von 12.00 bis 14.00 Uhr  
Historischer Marktplatz (Infomobilstopp)  
63500 Seligenstadt

Mittwoch, **03.07.2024** von 17.00 bis 19.00 Uhr,  
Stadthalle Babenhausen  
Bürgermeister-Rühl-Straße 6, 64832 Babenhausen

Donnerstag, **04.07.2024** von 12.00 bis 14.00 Uhr  
Vorplatz kath. Kirche, Ecke Schulstraße/  
Pfortenstraße, 63533 Mainhausen

Donnerstag, **04.07.2024** von 17.00 bis 19.00 Uhr,  
Bürgerhalle Eppertshausen,  
Waldstraße 19, 64859 Eppertshausen

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



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

# 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. Kostenl. 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](http://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](http://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. Wertschätzung. 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** ☎ 06104-4970-90

**Benötigen Sie Hilfe bei der Ganztagspflege einer älteren Person?** Ich pflege seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Habe Ausbildung. Ich verzichte auf Alkohol und Zigaretten. Brauche Stelle mit Zimmer oder Whg. 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

**Kontrollleur gesucht (m/w/d)! Minijob/Midijob** Bewerben Sie sich hier: [info@egro-direktwerbung.de](mailto:info@egro-direktwerbung.de) ☎ 06104 4970-0

## Partnersuche

**Edeltraud, 77 Jahre jung,** hier aus d. Gegend, bin eine bescheidene, ruhige Frau, mit guter Figur, ich koche für mein Leben gern und mag Ausflüge mit meinem Auto, aber auch die häusliche Gemütlichkeit. Nach dem Trauerjahr suche ich pv jetzt einen sympathischen Mann (Alter egal). Lassen Sie uns alles Weitere bitte telefonisch besprechen ☎ 0151 - 20593017

## Vermietung

**2 ZI-WOHNUNG ZU VERMIETEN** Rodgau-Hainhausen, ca 62 qm, 3. OG, sonniger Südbalkon, ohne Küchenmöbel, Miete 650€, NK 120€, PKW Stellplatz 30€ + KT, Mail: [Alex-krause@t-online.de](mailto:Alex-krause@t-online.de)

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

# Beilagen-Hinweis

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

ALDI, Alldrink, Apotheke zum Löwen, Bäcker Eifler, Bären Apotheke, Central Apotheke, Easy Apotheke, Edeka, Esser Apotheke, Einhorn Apotheke, Expert Klein, Globus, HIT, Hornbach, JYSK, K&K Schuhe, LIDL, Marktkauf, Netto, Norma, Oktoberfest, Paracelsus Apotheke, Penny, POCO, Rats Apotheke, Rossmann, Sonnen Apotheke, Toom Baumarkt, XXXLutz, Zimmermann

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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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.“

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 - [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: [redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 718.228

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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

**ANZEIGEN**

Telefon 06104 66720-40  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

www.rheinmainverlag.de



**HTB (PM).** Coka ist ein sehr lieber und ruhiger Hund. Dankbar für jede Streicheleinheit und absolut nicht aufdringlich. Mit anderen Hunden versteht er sich sehr gut. Coka ist 4 Jahre alt, 40 cm groß und wiegt 13 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

Weitere Informationen unter  
Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)  
Tel. 06068-4785493  
oder 0162-2939838

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](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de)

**EGRO**

Direktwerbung GmbH

## Hitzewelle? Die richtige Ernährung kann helfen

(DRM). Zunehmende Hitzeperioden erschweren das Leben im Sommer. Neben viel trinken, ist auch der richtige Speiseplan von Bedeutung. Im Sommer locken Sonnenschein und angenehme Temperaturen die Menschen nach draußen. Freibäder, Eisdielen oder der heimische Garten laden zum Verweilen unter freiem Himmel ein. Doch die schöne Jahreszeit hat auch ihre Tücken. Besonders Hitzephasen können dem Körper zu schaffen machen und sogar gesundheitlich bedenklich werden. Daher ist es wichtig, den Körper an diesen heißen Tagen zu unterstützen – auch mit der richtigen Ernährung.

Dass man im Sommer auf seinen Flüssigkeitshaushalt achten soll, ist dabei keine neue Erkenntnis. Vor allem über Getränke kann man viel dafür tun, dem Körper genug Flüssigkeit zuzuführen. Generell gilt, dass Jugendliche und Erwachsene rund 1,5 Liter über den Tag verteilt zu sich nehmen sollen. An Hitzetagen kann sich diese Menge jedoch

Energydrinks. Kaffee sowie Alkohol sollten nur in Maßen zu sich genommen werden.

### Viel Obst und Gemüse

Aber nicht nur über die richtige Getränkewahl sollte man sich Gedanken machen, auch die Ernährung gilt es zu berücksichtigen. Zum einen kann der Flüssigkeitshaushalt neben Trinken auch mit wasserreichen Obst- und Gemüsesorten aufgefüllt werden. Dazu zählt die im Sommer so beliebte Melone ebenso wie Erdbeere oder Trauben sowie Gurken und Tomaten.

Zudem sollte darauf geachtet werden, dass der Körper an heißen Tagen von der Ernährung nicht überfordert wird. Speziell fetthaltige Speisen oder überdimensionierte Portionen stellen den Magen oft vor eine große Herausforderung. Dabei kann es zu einer sogenannten nahrungsinduzierten Thermogenese kommen. Das bedeutet, dass der Verdauungstrakt bei diesen Spei-



verdrei- oder sogar vervierfachen. Am besten geeignet hierfür ist Wasser. Egal, ob Mineralwasser oder direkt aus der Leitung, Wasser ist immer die richtige Wahl bei Durst. Für den Geschmack kann man dieses durch das Hinzufügen von Obstscheiben oder Früchten aromatisieren. Auch Minze oder Gurkenscheiben sind beliebte Zusätze. Daneben kann man ebenfalls gern zu ungesüßtem Tee oder Fruchtsaftschorlen greifen. Die Finger sollte man an diesen Tagen jedoch von allen Getränken mit hohem Zuckergehalt lassen. Darunter fallen Limonaden, aber auch Eistee und

sen viel Energie aufwenden muss, was wiederum zu einer Erwärmung führt. Dadurch heizt sich der Körper neben der heißen Außentemperatur noch zusätzlich auf.

Daher ist es empfehlenswert, an heißen Tagen eher Gemüse und Obst zu bevorzugen. Das Gemüse kann dabei roh verspeist werden oder gedämpft oder gegrillt. Dazu eignen sich kalte Hauptspeisen wie Couscous-Salate oder kalte Suppen wie die spanische Gazpacho. Überhaupt enthält die Mittelmeerküche viele Gerichte, die perfekt für heiße Tage sind.

Foto: Rita / Pixabay

# NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabinstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabinstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.<sup>1</sup> Zahlreiche



Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

### Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO<sub>2</sub>-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L.

hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deut-

schen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

**NEU**  
Vorteilsgröße mit **900 mg CBD**

**Tipps für unsere Leser**

**Jetzt**  
Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) bestellen und bis zu **17% sparen!**

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

<sup>1</sup>WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

## GROSSE EM-AKTION

★★★★★

# 15%

RABATT AUF ALLE GLAS-TERRASSENDÄCHER

## 10%

RABATT

+

## 10%

RABATT

## AUF ALLE BESCHATTUNGEN

Bei Vorlage dieses Coupons in Ihrer AYLUX Filiale

## 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!**

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

**AYLUX FRANKFURT**  
★★★★★ 4,8  
 Assar-Gabrielsson-Straße 15  
 63128 Dietzenbach  
 Tel.: 06074-8456550  
 E-Mail: frankfurt@aylux.de  
 Webseite: www.aylux.de

\*gültig bis zum 13.07.2024 nur in der Filiale  
 \*zzgl Montagekosten  
 \*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar  
 \*Abb. ähnlich