

# mein süd hessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 8. Oktober 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 30.750

mein süd hessen  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



Rätselseiten

Sudoku  
und  
Rätsel



Seiten 8-9

# Richtig mit Holz heizen

Ein knisterndes Feuer sorgt nicht nur für ein schönes Ambiente, sondern auch für eine angenehme Wärme.  
Lesen Sie mehr zum Thema auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

# Richtig mit Holz heizen

Die steigenden Preise für Öl, Gas und Strom haben auch vor dem ältesten Brennmittel der Welt, dem Holz, nicht haltgemacht. Auch hier sind die Preise in den letzten Monaten kräftig gestiegen. Dennoch ist es für viele Haushalte eine interessante Möglichkeit, um den eigentlichen Energieträger zu reduzieren. Ein Kaminofen im Wohnzimmer sorgt für behagliche Wärme, die Zentralheizung kann nach unten gedreht werden. Aber um einen Holzofen sicher zu betreiben, muss man einige Punkte beachten. Wir haben die wichtigsten zusammengefasst.

## 1. Den Kaminkehrer fragen

In Deutschland darf keine Feuerstätte (Kaminofen) ohne eine Feuerstättenschau durch den Bezirkskaminkehrer betrieben werden. Deshalb gilt, dass vor Installation eines Ofens immer der Fachmann zurate gezogen werden sollte. Der Kaminkehrer kann Auskunft darüber geben, wie der Kaminofen anzuschließen ist, ob der Kamin zu verwenden ist oder ob ein neuer montiert werden muss. Außerdem gibt er hilfreiche Tipps, um den Brandschutz sicherzustellen. In Mietwohnungen ist es selbstverständlich, die Eigentümer zurate zu ziehen.

## 2. Holz richtig lagern

Wer bereits einen Kaminofen hat, der sollte darauf achten, sein Holz richtig zu lagern. Holz sollte nicht zu lange in Wohnräumen gelagert werden, da es ohne konstante Be-

lüftung anfällig für Schimmel und Fäulnis ist. Landet schimmelndes oder faulendes Holz im Kamin, so atmet man unweigerlich Schimmelsporen ein.

Geeignete Standorte für das Brennholzlager sind im Garten, auf der Terrasse oder in einem Carport. Das Holzlager sollte von oben abgedeckt sein und an den Seiten offen sein, sodass die Luft zirkuliert. Wichtig ist auch ein fester Untergrund, auf dem eine mögliche Feuchtigkeit nicht stehen bleibt, sondern abfließen kann.

## 3. Der richtige Brennstoff

Damit das Holz gut brennt und für eine angenehme Wärme sorgt, sollte man bereits vor dem Anzünden einige Dinge beachten. Zuerst sollte das Brennholz an sich trocken, gut abgelagert und nicht faul sein. Es sollte auch nicht direkt aus dem kalten kommen, sondern mindestens 24 Stunden im Haus gelegen haben, um sich auf Zimmertemperatur zu erwärmen. Zuletzt gilt, dass man in seinem Kaminofen nur klassisches Brennholz verbrennen darf. Das Verbrennen von alten Möbeln, Spanplatten oder Holzabfällen ist nicht erlaubt, da die Inhaltsstoffe bei niedrigen Brenntemperaturen nicht verbrennen, sondern in die Umwelt gelangen.

Zum Anzünden des Feuers empfehlen sich Knäule aus Holzspänen, die es im Handel zu erwerben gibt. Aus Sicherheitsgründen sollte man keinen Spiritus oder andere flüssige Brandbeschleuniger verwenden, da



Schön warm vor dem Kamin.

Foto: Unsplash

diese schnell für schwere Verbrennungen sorgen können.

## 4. Holz richtig nachlegen

Damit das Feuer lange und vor allem heiß brennt, braucht es neben

Sauerstoff auch immer stetigen Nachschub an brennbarem Material. Heizt man am Anfang mit einem weichen Holz, damit das Feuer an Kraft gewinnt, so legt man bei längerer Dauer immer härteres Holz oder größere Scheite nach. Dabei muss man auch auf die Belüftung achten. Erhält das Feuer zu viel Sauerstoff, so verfliegt die Wärme über den Kamin. Hat das Feuer zu wenig Sauerstoff, so verkohlt das Holz. Hier gibt es keine Faustregel, da jeder Ofen und Kamin anders funktioniert und so nur die Erfahrungswerte helfen.

## 5. Abfall richtig entsorgen

Vor jedem neuen Feuer sollte die Brennkammer gereinigt werden, ebenfalls muss der Aschebehälter ausgeleert werden. Am besten landet alles in einem Eimer oder einer Wanne aus Metall, da sich in der Asche noch Funken und Glutreste befinden können. Ist die Asche abgekühlt, entsorgt man sie in der Mülltonne.



Damit das Feuer heiß brennt und keine unnötige Schadstoffbelastung entsteht, ist es wichtig, das Holz richtig zu lagern

Foto: DRM/pixabay

## Der Plan für Herbst und Winter

Mit der Änderung des Infektionsschutzgesetzes werden ab dem 1. Oktober bundesweite Maßnahmen eingeführt, die uns im Herbst und Winter besser schützen. Mehr dazu lesen Sie hier.

### Was wir wissen

Fakten-Booster

Quelle: BMG

## Schutzmaßnahmen helfen, Ansteckungen zu vermeiden

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten halten wir uns wieder vermehrt in Innenräumen auf und die Ansteckungsgefahr ist erhöht. Mit dem geänderten Infektionsschutzgesetz sollen vor allem gefährdete Personen besser vor einer Infektion mit dem Coronavirus geschützt werden.

### Was wir tun können

Fakten-Booster

Quelle: BMG

## Diese Schutzmaßnahmen gelten bundesweit ab dem 1. Oktober 2022



Im öffentlichen Fernverkehr gilt eine FFP2-Maskenpflicht. Kinder und Jugendliche von sechs bis einschließlich 13 Jahren sowie das Personal können alternativ auch medizinische Masken (OP-Masken) tragen.



Patientinnen und Patienten sowie Besucherinnen und Besucher dürfen Arztpraxen, Zahnarztpraxen, Dialyseeinrichtungen und weitere Einrichtungen des Gesundheitswesens nur mit FFP2-Maske betreten.



Eine Masken- und Testnachweispflicht gilt für den Zutritt zu Krankenhäusern sowie voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen und vergleichbaren Einrichtungen sowie für Beschäftigte in ambulanten Pflegediensten und vergleichbaren Dienstleistern während ihrer Tätigkeit.\*

Ausnahmen von der Maskenpflicht sind vorgesehen, wenn die Behandlung dem Tragen einer Maske entgegensteht, sowie für in den jeweiligen Einrichtungen behandelte, betreute, untergebrachte oder gepflegte Personen in den für ihren dauerhaften Aufenthalt bestimmten Räumlichkeiten; ferner für Kinder unter sechs Jahren, für Personen, die aus medizinischen Gründen keine Maske tragen können, sowie für gehörlose und schwerhörige Menschen und Personen, die mit ihnen kommunizieren, sowie ihre Begleitpersonen.

\* Behandelte, betreute, untergebrachte oder gepflegte Personen sind zudem von der Testnachweispflicht ausgenommen.

Fakten-Booster

## Zusätzlich gilt ein Zweistufenplan

Die Länder haben die Möglichkeit, je nach Infektionslage in zwei Stufen auf die Pandemieentwicklung zu reagieren. Ab dem 1. Oktober können die Landesregierungen in einer ersten Stufe weitere Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung und unseres Gesundheitssystems beschließen. Stellt ein Landesparlament eine konkrete Gefahr für Gesundheitssystem oder kritische Infrastruktur fest, können in dem Land weitere Maßnahmen festgelegt werden.

### 1. Stufe

**Maskenpflicht** für ÖPNV, in öffentlich zugänglichen Innenräumen (Restaurants, Bars, Kultur, Freizeit, Sport), in Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen für Beschäftigte und Schülerinnen und Schüler ab dem 5. Schuljahr (soweit dies zur Aufrechterhaltung eines geregelten Präsenz-Unterrichtsbetriebs erforderlich ist.)

**Testpflicht** in Schulen, Kitas und anderen Einrichtungen (z. B. Asylbewerberunterkünfte, Obdachlosenunterkünfte, Haft-einrichtungen, Heime der Jugendhilfe)

### 2. Stufe

**Maskenpflicht** auch im Außenbereich, wenn 1,5 Meter Abstand nicht möglich sind

**Abstandsgebot, Personenobergrenzen** bei Veranstaltungen in öffentlich zugänglichen Innenräumen

**Hygienekonzepte**



„Wir wissen nicht, wie sich die Pandemie im Herbst entwickelt. Aber wir werden diesmal gut vorbereitet sein.“

Bundesgesundheitsminister  
Prof. Dr. Karl Lauterbach

## Gut zu wissen

Quelle: BMG

Ab dem 1. Oktober 2022 gelten Sie rechtlich als vollständig geimpft:

- nach drei Einzelimpfungen (die letzte Einzelimpfung muss mindestens drei Monate nach der zweiten Einzelimpfung erfolgt sein),
- nach zwei Einzelimpfungen: **plus** positivem Antikörpertest vor der ersten Impfung **oder plus** einer mittels PCR-Test nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion vor der zweiten Impfung **oder plus** einer mittels PCR-Test nachgewiesenen SARS-CoV-2-Infektion nach der zweiten Impfung; seit der Testung müssen 28 Tage vergangen sein.



# Mit Verwöhnhäppchen entspannt in den Feierabend

Rezepttipps fürs Abschalten nach einem stressigen Tag

(DJJ). Ausgewert nach einem langen Arbeitstag will man meist abschalten und einen schönen Abend genießen. Jetzt sollte eine schnelle und einfach zubereitete Mahlzeit das Energielevel wieder steigen und den gemütlichen Teil des Tages beginnen lassen. Häppchen mit hochwertigen und frischen Lebensmitteln bieten sich für Auszeit-Momente an. Wer schnell und abwechslungsreich kombinierte Snacks auf einem schönen Holzbrett oder auf dem Lieblingsteller serviert, erzielt mit kleinem Einsatz große Wirkung. Außerdem kann man es sich abseits vom Esstisch an einem besonderen Ort gemütlich machen und dort die Häppchen genießen: ob auf dem Sofa, am Fenster oder, je nach Wetter, draußen auf der Garten- oder Parkbank.

## Weniger ist mehr

Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ sorgen wenige, aber dafür hochwertige Lebensmittel mit erlesenen Aromen für ein besonderes Geschmackserlebnis im Feierabendtag. Wie wäre es beispielsweise mit schön angerichteten Spießen

statt des gewöhnlichen Abendbrots? Dafür bietet sich etwa die Blauschimmel-Weichkäsespezialität Cambozola in unterschiedlichsten Kombinationen besonders gut an. Egal ob fruchtig-frisch mit Pfirsichen, süß mit Datteln, herzhaft mit Schinken oder mit Avocado. Der Weichkäse zeichnet sich vor allem durch seine Cremigkeit und die feinwürzige Note blauer Edelschimmelpilzkulturen aus. Dazu etwas Baguette oder Cracker, Antipasti oder Trauben – schon ist der Verwöhnteller für den Feierabend fertig. Ab und zu darf es auch ein Glas Prosecco dazu sein, ob in der alkoholhaltigen oder alkoholfreien Variante. Im Gegensatz zum Klassiker Wein wirkt der Prosecco eher erfrischend, mit ihm kann man perfekt den Feierabend einläuten. Einen Ratgeber rund um Weichkäse-Genuss, die Rezeptzutaten für die Käse-Spieße und viele weitere Zubereitungsideen gibt es unter [www.cambozola.com](http://www.cambozola.com).

## Rezepttipp: Cambozola-Spieße in drei Varianten

Die Zutaten gelten jeweils für 2 Personen, sie werden in Stücke ge-

schnitten und mit dem Weichkäse zusammengesteckt angerichtet:

– Variante 1 mit Nektarinen und Avocado: 150 g Cambozola, 2 Nektarinen und 2 Avocado

– Variante 2 mit Nektarinen und Serranoschinken: 150 g Cambozola, 2 Nektarinen, 80 g Serranoschinken

– Variante 3 mit Datteln und Serranoschinken: 150 g Cambozola, 10 Datteln, 80 g Serranoschinken.

## Brennwerte

Je nach Variante sind pro 100 g zwischen 760 kJ/181 kcal und 1.160 kJ/276 kcal sowie pro Portion zwischen 1.445 kJ/344 kcal und 2.223 kJ/530 kcal enthalten.

### Rezept - Nährwerttabellen

#### Cambozola-Spieße Variante 1:

Zutaten	Menge
- Cambozola	150 g
- Nektarinen	2 St.
- Avocado	1 St.

Nährwerte pro	100g	Portion
Brennwert	889,3 kJ / 212,5 kcal	2223 kJ / 530 kcal
Fett	11,7 g	29,25 g
davon ges. Fettsäuren	7,8 g	19,5 g
Kohlenhydrate	1,44 g	3,6 g
davon Zucker	0,54 g	1,35 g
Eiweiß	5,7 g	14,25 g
Ballaststoffe	3,79 g	9,47 g
Salz	0,51 g	1,28 g

#### Cambozola-Spieße Variante 2:

Zutaten	Menge
- Cambozola	150 g
- Nektarinen	2 St.
- Serrano Schinken	80 g

Nährwerte pro	100g	Portion
Brennwert	760 kJ / 181 kcal	1445 kJ / 344 kcal
Fett	13,15 g	25 g
davon ges. Fettsäuren	7,78 g	14,8 g
Kohlenhydrate	3,68 g	7 g
davon Zucker	3,34 g	6,35 g
Eiweiß	11,8 g	22,5 g
Ballaststoffe	0,78 g	1,5 g
Salz	2,97 g	4,7 g

#### Cambozola-Spieße Variante 3:

Zutaten	Menge
- Cambozola	150 g
- Datteln	10 St.
- Serrano Schinken	80 g

Nährwerte pro	100g	Portion
Brennwert	1160 kJ / 276 kcal	1445 kJ / 344 kcal
Fett	15,45 g	25 g
davon ges. Fettsäuren	9g	14,85 g
Kohlenhydrate	20,30 g	33,5 g
davon Zucker	20,24 g	33,4 g
Eiweiß	13,9 g	23 g
Ballaststoffe	2,72 g	4,5 g
Salz	2,90 g	4,8 g



Die Spieße mit der Blauschimmel-Weichkäsespezialität kann man je nach Geschmack herzhaft oder süß kombinieren.

Foto/Grafik: djd/Cambozola



## Herzhaft buttrig genießen

So gelingen knusprige und saftige Schnitzel

(DJD). Außen knusprig mit feinem, buttrigem Aroma, innen zart und saftig. Schnitzel zählen zu den Leibgerichten der Menschen in Deutschland. Laut einer Statista-Umfrage bezeichnen 73 Prozent die herzhaften, panierten Fleischstücke als ihre Lieblingsspeise – deutlich vor Rouladen, Braten oder einer Currywurst. Mehrfachnennungen waren möglich. Doch Schnitzel ist nicht gleich Schnitzel. Damit es gelingt, kommt es auf ausgewählte Zutaten, eine hochwertige Pfanne und die richtigen Kniffe bei der Zubereitung an.

### Mit Butterschmalz besser braten

Zwar soll die Panade nach frischer Butter schmecken und duften – allerdings ist diese zum Braten bei hohen Temperaturen nur bedingt geeignet. Eine bessere Wahl ist Butterschmalz: Dabei handelt es sich um geklärte Butter, die in der Pfanne weniger spitzt und hoch erhitzenbar ist. Das Grundprinzip der Herstellung ist schon Jahrhunderte alt. Dieses Verfahren wurde für Butaris in moderne Produktionstechnik überführt. Es besteht zu 99,8 Prozent aus reinem Butterfett und ist naturgemäß frei von Konservierungs- und Farbstoffen, Laktose (Laktosegehalt <0,1 g pro 100 g) und Gluten, enthält dafür aber die Vitamine A, D und E. Mit einer Pfanne, die über eine Antihaf-Beschichtung verfügt, gelingen Schnitzel ganz einfach – egal ob klassisch vom Kalb oder Schwein, vom Rind oder vegetarisch. Ein Tipp für die richtige Brattemperatur: einen Kochlöffel in das erhitzte Butterschmalz stecken. Bilden sich kleine Blasen, kann das Bratgut zugegeben werden.

### Schnitzelburger mit Ziegenkäse und Preiselbeeren

#### Zutaten für 4 Portionen:

8 Rindersteaks  
4 Eier  
400 g Semmelbrösel  
3 EL schwarzer Sesam  
Salz und Pfeffer  
4 EL Butaris Butterschmalz  
50 g Mehl  
1 Ziegenkäserolle  
4 EL Preiselbeermarmelade  
200 g Rucola  
1 Tomate  
1 rote Zwiebel  
1/4 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Gurke in dünne Streifen schneiden. Rote Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und in Balsamicoessig einlegen. Schnittlauch fein hacken. Ziegenkäserolle in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier für fünf bis sieben Minuten in den Ofen geben. Eier aufschlagen und verquirlen. Semmelbrösel mit Sesam mischen, auf einen flachen Teller geben. Schnitzel nacheinander in einem Gefrierbeutel etwa fünf Millimeter dünn plattieren. Rundum leicht salzen. Im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Pfanne erhitzen, Butterschmalz darin schmelzen. Schnitzel auf jeder Seite etwa drei Minuten goldbraun anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zwischen je zwei Schnitzel den Ziegenkäse, Preiselbeermarmelade, Rucola, Tomate und Schnittlauch legen.

Foto: djd/Butaris

## Lecker und schnell aus der Herbstküche

### Rösti mit Dip

(DJD). Der Herbst beschert uns eine Vielfalt an heimischen Früchten und Gemüsen, die voller Vitamine und Nährstoffe stecken. Wurzelgemüse, Kürbisse, Kartoffeln und Co. kommen frisch vom Feld und sind von den Tellern nicht wegzudenken. Sie bilden die Grundlage für herrlich köstliche Suppen, für Aufläufe, vegetarische Gerichte und vieles mehr.

### Genuss ohne viel Aufwand

Ein leckeres Herbstgericht sind beispielsweise Kartoffel-Kürbis-Rösti, die prima zu einer würzigen Schmandcreme passen. Wer sich das aufwendige Schälen, Schneiden und Reiben von Kartoffeln und Kürbis sparen möchte, kann zu küchenfertigen Rösti wie von Pahlmeyer greifen. Die fein gewürzten Kartoffel-Kürbis-Rösti sind in der Pfanne oder im Backofen schnell zubereitet – viele Rezepttipps gibt es unter [www.pahlmeyer.com](http://www.pahlmeyer.com). Sie schmecken warm am besten, sind aber auch kalt ein Genuss. So kann man sie prima am nächsten Tag für den Mittagssnack mit ins Büro nehmen. Alle Produkte des Anbieters sind zu hundert Prozent klimaneutral hergestellt, frei von Konservierungsmitteln und Geschmacksverstärkern. Die Kartoffelmanufaktur setzt auf regionale Erzeugnisse und Kartoffeln aus eigenem Anbau.

#### Rezepttipp:

Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Paprika-Schmand-Dip

#### Zutaten (für 2 bis 3 Personen)

2 x 300 g Kartoffel-Kürbis-Rösti von Pahlmeyer  
250 g Schmand  
1 TL Paprika Edelsüß  
1/2 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
gelbe Paprikawürfel und rosa Pfeffer zum Garnieren

#### Zubereitung:

Die Kartoffel-Kürbis-Rösti nach Packungsanweisung entweder in der Pfanne oder im Backofen braten. Parallel den Dip zubereiten: Dafür den Knoblauch pressen oder in kleine Stücke schneiden. Den Schmand in eine Schüssel geben, die Gewürze und den Knoblauch hinzugeben. Mit etwas gemahlenem roten Pfeffer und in kleine Würfel geschnittene gelbe Paprika dekorieren. Kartoffel-Kürbis-Rösti auf Tellern anrichten und die Schmandcreme dazu reichen.

#### Tipp:

Die Kartoffel-Kürbis-Rösti schmecken ebenso gut zu Kräuterquark, knackigem Salat und geräuchertem Lachs. Wer möchte, kann die Rösti zusätzlich mit würzigem Bergkäse überbacken.



Leckeres Herbstgericht: Die Kartoffel-Kürbis-Rösti passen prima zu einer würzigen Schmandcreme.

Foto: djd/Kartoffelmanufaktur Pahlmeyer

## Urlaub im eigenen Land bleibt Spitzenreiter

ADAC Routenanfragen zur Urlaubszeit ausgewertet

(PM/ADAC). Nach zwei Sommern mit etlichen Reisebeschränkungen war in diesem Jahr Urlaub fast überall und in allen Formen möglich. Viele Deutsche haben dies auch genutzt und sind mit dem Auto in die Ferien gefahren.

Dabei waren die meisten, wie in den Corona-Sommern und in den Jahren davor in Deutschland unterwegs. Eine Auswertung des ADAC von rund 500.000 Routenanfragen der Mitglieder zeigt, dass knapp 24 Prozent der Auto-Urlauber ihre Ferien in Deutschland verbracht haben. Allerdings waren es weniger als in den Jahren zuvor (2019: 29,3%, 2020: 30,9%, 2021: 26,1%).

Deutliche Urlauberzuwächse gab es dagegen in Italien. Nach dem Corona-bedingten Rückgang im Jahr 2020 (13,8%), wollte in diesem Sommer über ein Fünftel (21,2%) der Urlauber nach Italien. Damit übertrifft Italien sogar das Vorcoronaniveau von 2019, als 18,4 Prozent der ADAC Mitglieder ihre Reise an Adria und Co. planten. Kroatien dagegen hat im Vergleich zum Vorjahr etwas verloren (2021: 14,1% zu 2022 12,5%), landet aber immer noch auf dem dritten Platz. Zuwächse verzeichneten Frankreich und Spanien.

Beim Campingurlaub zeigt sich nach der ADAC Auswertung ein ähnliches Bild. Deutschland rangiert mit 23,2 Prozent vor Italien (21%) und Kroatien (15,7 %).

Dass in den Ferienmonaten viele Urlauber auf den Straßen unterwegs waren, zeigt auch ein Blick auf die Stauzahlen. Im Gesamtzeitraum der Sommerferien von 24. Juni bis 11. September gab es laut ADAC Auswertung insgesamt 106.488 Staus auf einer Länge von 178.483 Kilometer. An den Wochenenden im Ferienzeitraum gab es über 38.000 Staus mit einer Gesamtlänge von knapp 75.000 Kilometern. Das staureichste Wochenende war das letzte Juli-Wochenende. Vom 29. bis 31. Juli gab es 3.544 Staus auf etwas über 7.500 Kilometern. Insgesamt verzeichnete der Club für die Sommermonate 2022 etwas weniger Staus als im Vorjahreszeitraum. Ein Grund dafür waren die veränderten Corona-Rahmenbedingungen: Reisen mit dem Fahrzeug ins benachbarte Ausland waren ohne Auflagen möglich und auch bei Flugreisen gab es weniger Einschränkungen. Wie auch die Routenauswertung zeigt, hat die leicht gesunkene Zahl an Urlaubern im eignen Land auch zu etwas weniger Behinderungen geführt.

Grafik: ADAC



## Deutschlands bester Camper ausgezeichnet

„ADAC Camper des Jahres“ auf dem Caravan Salon

(PM/ADAC). Der Caravan Salon in Düsseldorf gilt als die weltgrößte Messe für Reisemobile und Caravans. 2022 haben sich mehr als 185.000 Campingfreunde bei über 650 Ausstellern über die neusten Entwicklungen in der Campingwelt informiert.

Die Messe war damit die perfekte Kulisse für das Finale des bundesweiten Wettbewerbs „ADAC Camper des Jahres.“

Die sieben Teilnehmer hatten sich bei regionalen Vorentscheiden während der ADAC Camping Days im Juni oder per Wildcard für das Finale in Düsseldorf qualifiziert.

In sechs Disziplinen mussten die Finalisten ihre Camper-Qualitäten unter Beweis stellen. Dabei waren Allrounder-Fähigkeiten gefragt. Bei der ersten Fahrübung galt es, Parcourstangen so eng zu stellen, dass das Wohnmobil mit möglichst wenig Abstand noch hindurchpasst. Bei der zweiten Prüfung sollten die Camper mit dem Vorderrad punkt-

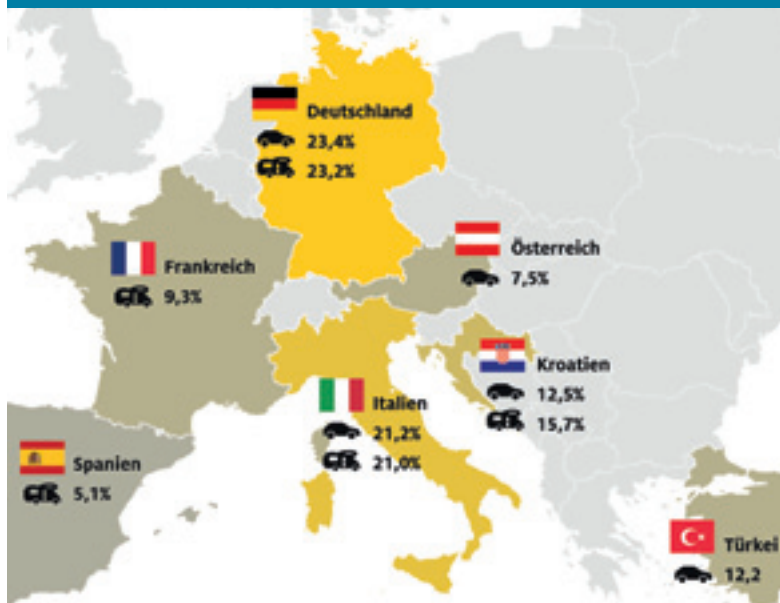
genau auf einem Klebezettel zum Stehen kommen. In der dritten Fahrdisziplin musste das Fahrzeug in Bestzeit auf Rampen platziert werden.

Doch auch typische und untypische Probleme, mit denen man auf dem Campingplatz konfrontiert werden kann, wurden in Wettbewerben simuliert. In der „Fun-Challenge“ schätzten die Finalisten das Gewicht einer Gasflasche und mussten Zelte und Liegestühle auf Zeit aufbauen.

Am Ende hatte Dennis Picciuto die Nase vorn. Der 26-jährige Kfz-Mechatroniker aus Karlsruhe besaß bereits mit 18 Jahren sein erstes Wohnmobil und ist daher ein ausgewiesener Camping-Experte. Neben dem Titel „ADAC Camper des Jahres“ gewann Picciuto eine 14-tägige Camping-Reise durch die USA im Wert von 8000 Euro. Den zweiten Platz belegte Oliver Schnitzke aus Grevenbroich (Nordrhein-Westfalen). Dritter wurde Karl-Josef Döpgen aus Usingen in Hessen.

Foto: ADAC/Thomas Banneyer

## Reiseziele 2022



## Tiere der Woche



### Tuffy

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Tuffy ist ein richtiger kleiner Clown. Er hat immer gute Laune – ist offen den Menschen gegenüber und sehr verschmust. Auch mit anderen Hunden kommt er sehr gut klar. Katzen sind auch kein Problem für ihn. Tuffy

ist 5 Jahre alt, wiegt 8 kg bei ca. 37 cm. Er ist kastriert, geimpft und gechipt. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – [www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



### Jogi und Stinki

Meerschweinchen in Not e.V.

Jogi (links) und Stinki (rechts) sind zwei junge Kastraten, die bei Meerschweinchen in Not e.V. gestrandet sind und nun ein neues Zuhause suchen. Die beiden sind sehr zutraulich und menschenbezogen, nur bei der Namenswahl verstehen sie die Menschen überhaupt nicht: Stinki riecht wunderbar nach frischem Heu und Jogi hat keine Ahnung, was dieses ‚Fußball‘ sein soll, von dem die Menschen immer reden, wenn sie seinen Namen hören... aber sei's drum, Namen sind ja Schall und Rauch, viel wichtiger ist ein schönes Plätzchen mit leckerem Futter und gemütlichen Häuschen.

Jogi und Stinki kommen zwar im Moment noch ganz gut miteinander aus, fürs neue Zuhause wünschen sie sich aber neue Gesellschaft in Form einer netten Meerschweinchendame (oder gleich mehreren). Wer Interesse hat, einen der beiden hübschen Herren bei sich aufzunehmen, erreicht sie bzw. ihre ehrenamtlichen Pfleger unter [vermittlung@meerschweinchen-in-not.de](mailto:vermittlung@meerschweinchen-in-not.de) oder telefonisch unter 0152-06352625 (gern auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten). Jogi und Stinki freuen sich auf viele Anfragen.

Foto: Meerschweinchen in Not e.V.



Moderatorenteam  
Benjamin Matthews  
und Anke Seeling

## Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.  
Hintergründe.  
Emotionen.

Mo-Fr  
18:30 Uhr und  
19:30 Uhr

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de)

### Neu in der Mediathek

#### Recycling von Rotorblättern

Eine wichtige nachhaltige Energiequelle ist die Windkraft. Deshalb gibt es in Deutschland aktuell knapp 30.000 Windkraftanlagen, Tendenz steigend. Das Problem dabei ist allerdings die durchschnittliche Nutzungsdauer der Rotorblätter von nur 20 Jahren. Nach Ablauf dieser Zeit müssen die Rotorblätter ausgetauscht werden. Mittlerweile sind es in Deutschland fast 7500 im Jahr. Und diese zu recyceln ist eine echte Herausforderung, der sich nun Studierende der Hochschule Darmstadt gestellt haben. Da der Transport der Rotorblätter sehr aufwändig ist, sollen Möglichkeiten gefunden werden, sie regional einzusetzen, ob als Besucherpavillon, Träger eines Stadionsdachs oder als Brücke. Auch als Informationszentrum über Windkraft in der Nähe eines Windparks gehört zu den Ideen.

#### Präventionsarbeit zum Thema Schlaganfall

Die Initiative Herzensache Lebenszeit informiert Menschen über Herz-Kreislauferkrankungen, auch im Zusammenhang mit Diabetes-Erkrankungen. Auf dem Vorplatz des Klinikums Darmstadt hat ein Info-Bus Halt gemacht und Fachärzte haben Fragen wie „Was sind eigentlich Risikofaktoren für Schlaganfälle? Wie kann ich Schlaganfällen vorbeugen und wie erkenne ich Symptome frühzeitig?“ beantwortet. Denn, die Behandlung eines Schlaganfalls ist langwierig.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter [www.rheinmaintv.de](http://www.rheinmaintv.de).

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

90 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**

# Immer gut in Form

Mit modernen Heckenscheren für attraktive Gartenblickfänge sorgen

(DJD-K). Hainbuche, Liguster oder Kirschlorbeer: Heckpflanzen bieten nicht nur einen langlebigen, attraktiven Sichtschutz im heimischen Garten, sondern sind auch umweltfreundlich, denn dort finden Vögel, Insekten und andere Kleintiere Unterschlupf und Nahrung. Allerdings sollte die Hecke regelmäßig mit einem Schnitt in Form gebracht werden, um ihr Wachstum zu fördern und ihre schöne Optik zu erhalten.



### Ergonomisch und sicher arbeiten

Besonders sicher arbeiten Gartenfreunde mit modernen Akku-Heckenscheren mit Lithium-Ionen-Technik wie zum Beispiel den leistungsstarken 18 Volt-Geräten von Ryobi. Im Gegensatz zu elektrischen Modellen mit Kabel, das in einem unachtsamen Moment schnell durchtrennt ist oder eine

Stolperfalle sein kann, lassen sich die kabellosen Geräte völlig frei führen und ermöglichen einen großen Bewegungsspielraum. Unter [www.ryobitools.eu](http://www.ryobitools.eu) gibt es Modellbeispiele. Ein Modell mit Teleskopverlängerung ermöglicht den sicheren Schnitt von hochgewachsenen Hecken in vielen Fällen auch ohne wackelige Leiter. Ein abwinkelbarer Messerkopf macht den Schnitt auf der Oberseite ebenso einfach wie in Bodennähe an der Unter-

kante einer Hecke. Unbequeme Körperhaltungen, die den Rücken strapazieren, werden vermieden. Wenn es beim Formschnitt von einzelnen Büschen und Sträuchern auf Genauigkeit ankommt, ist man mit einer handlichen und kompakten Akku-Gras- und Strauchschere ergonomisch im Vorteil. Mit geringerem Gewicht und kürzerem Messer ist so ein Gerät einfacher zu handhaben und erleichtert präzises Arbeiten.

### Rechtzeitig schneiden

Aus Schutz für brütende Vögel ist laut Bundesnaturschutzgesetz der komplette Rückschnitt der Hecke nur in der Zeit von 1. Oktober bis 1. März erlaubt. Leichte Formschnitte sind das ganze Gartenjahr hindurch möglich. Bei einem frühen Rückschnitt treiben die Gehölze eher aus und haben ausreichend Zeit für ein schnelles und kräftiges Wachstum. Frühjahrsblüher jedoch bilden ihre Blütenknospen schon im Vorjahr und dürfen daher nicht im Winter gestutzt werden. Bei diesen Pflanzen empfehlen Fachleute rund alle drei Jahre einen Rückschnitt nach der Blüte. Hobbygärtner können Geld sparen und die Umwelt schonen, wenn sie auf Werkzeuge zurückgreifen, die Teil eines Akku-Systems sind. Dann können die Akkus für viele weitere Arbeiten im Garten und in der Hobbywerkstatt verwendet werden.

Foto: djd-k/Ryobi

## Sudoku | Rätsel

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

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

### Auflösungen der KW 39

ZEMMI ZU EOE  
 GEWANDTHEIT KANDIS  
 RENOISETTE ETALA  
 BEI OHR HBIBELV  
 ZEDERILETALSRJA  
 RRRERKERSSUDANI  
 UNECHT HGGWINNEN  
 SAN EGRAU YGGTE  
 NN BRAUEREITNSEN  
 RADAU INNNT TALON  
 TUNER NNEPALD B  
 ATS RHAGER MBALI  
 A EDGAR EEBBENI  
 CODEW PRODUKTION  
 KULBAER RARANTON  
 FEUERLILIE MANTUN  
 NNMAI SENTEINTBS  
 TOFUS EMPOR E MAE  
 LALEPRA GBRUEHE  
 ZELTEN Z FAHRBAHN  
 ALS SAIRE SEELB  
 NNGESTE IN ZATUE  
 EDDA ROH EHRENGAST  
 BEIGEMERKMALBUKA  
 RMASTER

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

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





# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**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

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140, 5% Online-Rabatt sicher. [www.dachbleche24.de](http://www.dachbleche24.de)

**Ankauf von:** Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinerschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

**FBT-Niedernhausen** 1,5 ZW; 55 qm, EBK, ZH, DU/WC, KM €370+Nk+KT ☎ 06166/8575

## ▶ Stellen

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

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

**40-jährige Pflegehelferin aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

## ▶ KFZ

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**VW T6 Multivan 2.0 TDI Trendline** Bj. 2016, Ad Blue voll - 1x gratis Füllung dazu, EZ 04/2016, TÜV 05/23, 96.000km, 110kW/150PS, Oryxweiß, 7 Sitze (2 x drehbar vorne), Checkheft geführt, PDC-Hi./Vo., 6 Gang Hands., EUR6, Navi, Alu, Winter., SHZ, Standheiz., AHK, Klima, unfallfrei, GuteNachtPaket, Fahrradträger, Kühlbox, VB 39.500€, Standort 56368 Katzenbogen, ☎ 0172/6182182

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

# KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG  
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**



**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**

**Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!**

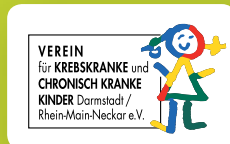
☎ **06157/8085654 o. 0176/11199111**

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt  
[a.g.automobile1@web.de](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Alldrink,  
Bäckerei Schäfer, Deichmann,  
Easy Apotheke, Expert Klein, Fielmann,  
Fressnapf, Globus, Hellweg, K+K Schuhe,  
LIDL, Netto, Norma, REWE,  
Skiclub Rodgau, Thomas Philipps



„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)

ANZEIGE

## Jetzt deutschlandweit bei dm erhältlich: PAEDIPROTECT Handcreme pflegt kleine & große Hände intensiv

Der Herbst ist da! Kühle Außentemperaturen, trockene Heizungsluft und häufiges Händewaschen können die **empfindliche Haut an den Händen** schnell austrocknen. Grund dafür ist oft eine **geschwächte Hautschutzbarriere**, die durch den Feuchtigkeitsverlust mit roten Fingerknöcheln und schuppigen Hautstellen reagiert. Die **PAEDIPROTECT Handcreme** enthält hochwertige Inhaltsstoffe, die die Haut lang anhaltend mit einer Extraportion Pflege versorgen.



**Bio-Kamillenextrakt** wirkt hautberuhigend, **Ceramide** regenerieren die Hautschutzbarriere und **Squalan** verhindert das Austrocknen.

Die innovative Rezeptur ist **parfümfrei, vegan und frei von Mikroplastik**. Da die **PAEDIPROTECT Handcreme** extra schnell einzieht und keinen Film hinterlässt, ist sie nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen sehr beliebt! Die **PAEDIPROTECT Handcreme** pflegt intensiv und begleitet so die ganze Familie zuverlässig durch die kalte Jahreszeit. Erhältlich bei **dm-drogerie markt GmbH & Co. KG** sowie online unter [paediprotect.de](http://paediprotect.de).

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0 - [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[beate.tomann@rheinmainverlag.de](mailto:beate.tomann@rheinmainverlag.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
Gesamtauflage: 806.632

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0  
Anzeigen: Preisliste Nr. 31 - gültig ab 1. Juli 2022.  
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen 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 mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ 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

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

 mein  
südhessen

Kein Taschengeld mehr?  
**Kein Problem!**



Werde jetzt  
**Zusteller!**

Bewirb Dich jetzt unter

 **0 61 04 / 4 97 08 35**

oder per Whatsapp

 **0 61 04 / 4 97 00**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

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

Ihre  
Onlinezeitung

  
Rhein Main Verlag



**Wir suchen**

zur sofortigen Einstellung einen zuverlässigen, einsatzfreudigen und selbstständigen

**Medientechnologen Druck  
(m/w/d), Zeitungsdruk**

**Ihre Aufgaben:**

- Selbstständiges Rüsten der Maschine
- Druckvorbereitung
- Überwachung des Fortdrucks
- Reinigung und Pflege der Maschine

**Ihr Profil:**

- Eine abgeschlossene Ausbildung als Drucker
- Mehrjährige Erfahrung, idealerweise in der Zeitungsbranche
- Ausgeprägtes technisches Verständnis
- Farbsicherheit und hohes Qualitätsbewusstsein
- Kenntnisse in aktueller Leitstandtechnik
- Idealerweise Vorkenntnisse an einer KBA Commander CL
- Flexibilität und körperliche Belastbarkeit
- Bereitschaft zum Schichtdienst, auch am Wochenende

**Wir bieten:**

- Eine umfassende Einarbeitung durch erfahrene Kollegen
- Eigenverantwortliches Arbeiten mit abwechslungsreichen Aufgaben
- Flache Hierarchien mit kurzen und transparenten Entscheidungswegen
- Die Arbeit in einem hoch motivierten und dynamischen Team in einem technisch interessanten Umfeld
- Attraktive Benefits (z. B. Arbeitgeberzuschuss zur betrieblichen Altersversorgung, Angebote im Gesundheitsmanagement, kostenlose Parkplätze, JobRad)
- Gute Verkehrsanbindung an die A66
- Prämiensysteme

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann würden wir Sie gerne kennenlernen. Bitte senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen unter dem Stichwort „Medientechnologie Druck“ direkt an unsere Personalabteilung.

*Da wir Ihre Bewerbungsunterlagen nicht zurücksenden, schicken Sie uns bitte keine Originale. Mit Zusendung Ihrer Bewerbung verzichten Sie auf die Rückgabe Ihrer Unterlagen.*

 **DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN** GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen  
Telefon (0 60 51) 833 104 · Telefax (0 60 51) 833 120  
E-Mail: Personal@gnz.de · Internet: www.dpn-media.de



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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

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

# Magnesium: der Migränekiller!

## Studien zeigen<sup>1,2</sup>: Magnesium kann Migräneattacken vorbeugen

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Die Betroffenen leiden unter Attacken heftiger meist einseitiger pulsierend-pochender Kopfschmerzen, oft begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Dabei quälen Patienten nicht nur die akuten Beschwerden, sondern auch die Sorge vor der nächsten Attacke. Studien zeigen, dass die Häufigkeit von Migräneattacken durch die Einnahme von Magnesium reduziert werden kann.

**F**ür die Migräne-Prophylaxe gibt es bereits eine Reihe von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie z.B. Beta-Blocker. Zwei Studien<sup>1,2</sup> zeigen: Der Mineralstoff Magnesium kann eine nicht verschreibungspflichtige, nebenwirkungsarme Alternative sein!

hatte die Häufigkeit der Migräneattacken bei den Teilnehmern, die Magnesium einnahmen, um fast die Hälfte abgenommen! Auch die Anzahl der Tage mit Migräne sowie der Verbrauch von Medikamenten zur Behandlung der Attacken selbst konnte gesenkt werden. Zu ähnlichen Resultaten kommen die Autoren einer Studienzusammenfassung zum Thema Magnesium und Gesundheit: „(...) die Gabe von Magnesium ist dazu in der Lage, Migräneattacken zu verringern.“<sup>2</sup> Dazu passt, dass schon seit längerem ein Zusammenhang von Migräne und Magnesiummangel vermutet wird<sup>4</sup>: Denn häufig haben Migränapatienten weniger Magnesium im Blut als Gesunde!

**Wieviel Magnesium kann zur Vorbeugung eingenommen werden?** Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) werden zur Migräneprophylaxe **2x täglich 300 mg Magnesium** empfohlen. Zu Beginn sollte die Dosierung langsam gesteigert werden.<sup>5</sup>

**Fazit: Es gibt überzeugende Hinweise, dass Magnesium die Häufigkeit von Migräneattacken senken kann. Denken Sie also zur Vorbeugung von Migräne an den Einsatz von Magnesium!**

Anzeige

**Erhältlich in Ihrer Apotheke:**

**Biolectra® MAGNESIUM 300 mg Kapseln**

- ✓ Magnesiumspeicher werden aufgefüllt
- ✓ Kleine Kapsel, leicht zu schlucken
- ✓ Vegan & frei von Zusatzstoffen

Packungsgrößen: 20 St., 40 St., 100 St.

\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

**Magnesium überzeugt**  
Migränapatienten erhielten in einer der Studien<sup>1</sup> hochdosiertes Magnesium (2x täglich 300 mg) oder ein Scheinmedikament (Placebo). **Das Ergebnis:** nach 9–12 Wochen

1. Peikert, A., Wilimzig, C., Köhne-Volland, R. (1996). Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. Cephalalgia, 16(4), 257-263. <https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.1996.1604257.x> 2. Veronese, N., Demurtas, J., Pesolillo, G., Celotto, S., Barnini, T., Calusi, G., Caruso, M. G., Notarnicola, M., Reddavid, R., Stubbs, B., Solmi, M., Maggi, S., Vaona, A., Firth, J., Smith, L., Koyanagi, A., Dominguez, L., Barbagallo, M. (2020). Magnesium and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of observational and intervention studies. Eur J Nutr, 59(1), 263-272. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01905-w> 3. <https://dmkg.de/therapieempfehlungen/migraene>, aufgerufen am 18.08.2022. 4. <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/bei-migraene-auf-den-magnesiumgehalt-achten>, aufgerufen am 06.09.22. 5. [https://awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/030-0571\\_S1\\_Migraene-Therapie\\_2020-12.pdf](https://awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/030-0571_S1_Migraene-Therapie_2020-12.pdf), Seite 32, aufgerufen am 19.08.2022

**Biolectra® Magnesium 300 mg Kapseln.** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: September 2021

