

# meine süd hessen



3

Samstag, 15. Oktober 2022

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 12.660

 <p><b>Jens André</b> Dipl. Kaufmann Inhaber</p>	 <p><b>Katharina Bihn</b> Immobilienkauffrau Immobilienberaterin Teamleiterin</p>	 <p><b>Lisa Nguyen</b> Bachelor of Science Immobilienberaterin</p>	 <p><b>Theresa Kufeld</b> Bankbetriebswirtin Immobilienberaterin</p>	 <p><b>Elina Huovinen-Schüdde</b> Dipl.-Ing. (Arch.) Selbstständige Immobilienberaterin</p>	 <p><b>Christian Maurer</b> Auszubildender zum Immobilienkaufmann</p>	 <p><b>Marvin Bildstein</b> Auszubildender zum Immobilienkaufmann</p>	<p><b>CENTURY 21.</b> Jens André Immobilien</p> <p>☎ 06151 - 101 67 69 ✉ darmstadt@century21.de</p> <p>📍 SCHÜTZENSTRASSE 8 64283 DARMSTADT <a href="http://www.darmstadt.century21.de">www.darmstadt.century21.de</a></p> 
---	--	---	---	--	--	---	---

**IHR IMMOBILIENMAKLER FÜR SÜDHESSEN**



Egal ob alt oder neu. Fenster sollten regelmäßig gewartet werden. Nur dann bleiben sie dicht. Und dichte Fenster sparen Energie.  
Lesen Sie mehr zum Thema auf Seite 2.

Foto: DRM/pixabay

# Fenster checken, Heizkosten sparen

Fenster werden als Funktionselemente stark beansprucht. Temperaturschwankungen, Eis, Nässe und UV-Strahlung wirken nicht nur auf die Fensteraußenseite ein. Auch Dichtungen, Beschläge und

rund 30 Minuten geöffnet lassen. In dieser Zeit stellen die Dichtungen die Elastizität wieder her. Mit ein bisschen Öl lassen sich auch alle beweglichen Teile des Fensterflügels, wie die Scharniere, leichter bewegen.



Fotos: Freepik

mechanische Bauteile leiden unter der Witterung. Dazu kommt noch das tägliche Öffnen, Kippen oder Schließen der Fenster, wodurch die Fenstergriffe nachgeben können oder nicht mehr richtig einrasten. Eine regelmäßige Wartung von Fensterbeschlägen und Dichtgummis trägt zur langfristigen Funktionssicherheit von Fenstern und Balkontüren bei. Außerdem sorgen dicht schließende Fenster für weniger Zug und damit für geringere Heizkosten.

## Reinigen und Pflegen der Dichtgummis

Damit Fenster dicht sind, laufen um die Flügel und teilweise im Rahmen Profile aus Gummi, die sogenannten Dichtungen. Über die Jahre verlieren diese an Elastizität und werden spröde. Damit ist auch die Dichtwirkung nicht mehr so gut. Deshalb ist es wichtig, die Dichtungen zu pflegen. Zu diesem Zweck öffnet man die Fenster und kann in diesem Zuge auch gleich die Rahmen reinigen. Mit einem Staubsauger lassen sich lose Teile entfernen.

Die Dichtungen selbst pflegt man mit handelsüblichen Fettstiften, Vaseline, Silikonspray oder Maschinenöl. Anschließend sollte man die Fenster

## Neue Dichtungen einbauen

Ab einem Alter von zehn Jahren werden Dichtungen – vor allem wenn sie nicht gepflegt wurden – spröde und hart. Dann können die Dichtungen auch brechen und lassen sich nicht mehr nutzen. In einem solchen Fall müssen die Dichtungen ausgetauscht werden, da sonst eine Kältebrücke entsteht. Dichtungen für Fenster gibt es im Internet zu bestellen. Allerdings ist der Austausch nicht so einfach. Die Dichtungsschnüre müssen mit einer speziellen Schere eingeschnitten und anschließend miteinander verschweißt werden. Am besten zieht man den Fachbetrieb vor Ort zurate. Dabei handelt es sich um Schreiner- und Tischlerbetriebe, aber auch Glaserien und Fenstermontagebetriebe.

## Einstellen der Scharniere

Lassen sich Fenster und Türen nur noch mit großem Kraftaufwand öffnen und schließen, so sollten die Scharniere eingestellt werden. Durch Schwankungen der Feuchtigkeit, Sonneneinstrahlung und Bedienung verändern sich Scharniere aber über die Jahre. Mit ein paar einfachen Handgriffen lassen sich aber nahezu alle Fehlstellungen selbst beheben.



Bei nicht richtiger Pflege der Fenster ist es eine Leichtigkeit für Feuchtigkeit und Kälte in das Haus zu kommen.

Foto: Unsplash

# Der Sialex® Ring – Gute Nachricht für alle Hausbesitzer!

– Anzeige –

## Die 10.000-fach bewährte Lösung gegen Kalk und Rost aktuell zu attraktiven Sonderkonditionen

Der Sialex® Ring aus dem Hause der Phoenix Ring Manufaktur mit ihrem Sitz in Erbach im Odenwald (detailliertere Informationen zu diesem System erhalten Sie unter [www.sialexring.de](http://www.sialexring.de)) schützt Leitungen und Geräte wie Kaffeefüllautomaten, Wasserkocher, Wasch- und Spülmaschinen dauerhaft vor **Kalk, Rost, Oxydation und Lochfraß**. Und das vor allem auch bei älteren und schon bereits zugesetzten Leitungen!

Er ist somit der bewährte und ideale Helfer für alle Haushalte, gerade in den großflächigen Hartwasser-Regionen Südhessens mit teils sehr hohen Wasserhärtegraden.

Und das Ganze komplett **ohne Chemie, absolut umweltfreundlich, wartungsfrei** und nachweislich **ohne jegliche Nebenwirkungen**.

Auch wenn das im Odenwald hergestellte System von vielen zufriedenen Kunden wegen seiner praxiserprobten Ringform und den einhergehenden Veränderungen im Wasser häufig als „Zauber-Ring“ bezeichnet wird, legt der regionale Hersteller größten Wert darauf, dass es eben genau das nicht ist. Vielmehr ist es ein seit 2006 weltweit in Industrie und privatem Haushalt 10.000-fach bewährtes und hoch angesehenes System, welches bekannte physikalische Prinzipien als Ausgangspunkt der Wirkung und Funktion sich zu Nutze macht. Kalkablagerungen werden dauerhaft abgebaut und neue vermieden. Weitere Rost-, Oxidations- und Lochfraß-Bildung beendet.

### Praxisbeispiel aus der Region

Ganz konkret spricht sich u. a. Herr Breuer für den Sialex® Ring aus. Im Juni 2013 wurde

ein Sialex® Ring in seinem ca. 60 Jahre alten Privathaus verbaut. Unmittelbar konnten Verbesserungen in allen tagtäglichen Bereichen festgestellt werden: So mussten seitdem keine Perlatoren und Duschbrausen ausgetauscht bzw. entkalkt werden, der Rückspülfilter ist heute nicht mehr rostrot und auch Wasserhähne in weniger benutzten Bereichen funktionieren nach wie vor tadellos.

Kritische Leser mögen nun sagen, dass dies ja alles subjektive Empfindungen sind, die keinerlei Wert haben. Doch nun der handfeste Beweis: Nach vielen Jahren wurde die Wasserzuleitung zum Haus erneuert, wobei u. a. die alte Wasserleitung vor dem Sialex® Ring ersetzt wurde. Und siehe da: der Leitungsabschnitt vor dem Ring nahezu von Kalk zugesetzt, hinter dem System und somit in vollem Wirkungsbereich des Wasserbehandlungssystems fast wie neu – ziemlich gut, findet der Kunde. Er „findet das Teil ziemlich genial“ und empfiehlt Sialex® immer noch weiter – bis heute und auch 8 Jahre später noch!

### Fazit: Wellness für Haus und Geldbeutel!

Ähnliche Erfahrungen werden überall auf der Welt und in allen Bereichen, bzw. Anwendungen wo Wasser fließt, gemacht. So verlassen sich mittlerweile Luxus-Ressorts und Restaurants in Mexiko, produzierende deutsche Unternehmen, ganze Hotelketten auf Kuba, die größte Brauerei der Welt (China), die Automobilhersteller Honda und Toyota und riesige Einkaufszentren in Thai-

land sowie ganze Flughäfen weltweit auf die verlässliche Wirkung des Sialex® Ringes.

Sven Gagel – Geschäftsführer des Odenwälder Unternehmens und Entwickler des Sialex® Ringes – sieht die Entwicklung seiner Unternehmung daher mit großer Freude und fühlt sich in seiner nachhaltigen und kundenorientierten Vorgehensweise bestätigt.

### Nachhaltigkeit

Auch das Thema Nachhaltigkeit wird bei den Wasserexperten nicht nur vorgelebt, sondern nachweislich auch umgesetzt. Mit dem dauerhaften Entfernen von Kalkablagerungen durch Sialex® wird nämlich der Wirkungsgrad von wasserführenden Geräten (z. B. Kaffeemaschine) und Maschinen optimiert und der Energiebedarf und somit der CO<sub>2</sub>-Ausstoß deutlich reduziert.

Denn mit jedem einzelnen privaten Heißwasserkocher, jedem Boiler, der frei von Kalkablagerungen effektiver und energiesparender ist, reduziert der Sialex® Ring durch Energieeinsparungen CO<sub>2</sub>-Emissionen und leistet somit aktiv einen Beitrag, der globalen Erderwärmung entgegenzuwirken.

### Kostenfreie Testphase – ohne Risiko

Sie möchten sich ebenfalls von der Wirkung des Sialex® Ringes überzeugen und sich Ihr eigenes Bild machen?

Sie möchten Näheres zu dem kostenlosen und absolut unverbindlichen 4-wöchigen Praxistest erfahren?

Sie möchten die aktuellen Sonderkonditionen mit allen Vergünstigungen kennenlernen? Dann kontaktieren Sie doch einfach die Odenwälder Experten. Melden Sie sich hierzu einfach unter [test@sialexring.de](mailto:test@sialexring.de) oder telefonisch unter **06062/91031-41** oder aber direkt bei Herrn Link, unserem langjährigen Kundenberater, unter **0151/19 463 185** an.

### Keine Katze im Sack, eine faire Testmethode, fertig!

Jeder Interessierte, der die Testmöglichkeit in Anspruch nimmt, wird mit jeweils einem Sialex® Ring in der entsprechenden Größe für vier Wochen kostenfrei ausgestattet. Innerhalb der Testzeit haben Sie dann als Interessent die faire Möglichkeit, die Wirkung des Systems in den eigenen vier Wänden und aufs Genaueste zu überprüfen.

Erst wenn Sie vollends überzeugt sind, erfolgt eine Berechnung. Andernfalls würde das uneingeschränkte Rückgaberecht greifen und das System rückstandslos und ohne jegliche Kosten und Dreck wieder abgebaut werden.

### Kleines Dankeschön für alle Testhaushalte

Als kleines Dankeschön erhält jeder Haushalt, der nach der Testphase den Wasser- und Systemoptimierer übernimmt, zusätzlich ein Jahreslos der „Aktion Mensch“.

Sie haben dadurch nicht nur die Möglichkeit auf hohe Gewinne, sondern zusammen sorgen wir auch dafür, dass „DAS WIR GEWINNT“. Eine tolle Sache, wie wir finden!

Der Sialex® Ring setzt seine Erfolgsgeschichte unbeirrt fort!

## Mit Wasser gegen Kalk, Rost, Oxydation und Lochfraß

Das eingespielte Team – der Sialex® Ring und Ihr Wasser – bewirkt sowohl in Privathäusern, Eigentümergeinschaften, Mietwohnungen, Industrie usw. eindrucksvoll:

- Leitungen und Haushaltsgeräte von Kalkablagerungen dauerhaft zu befreien und frei zu halten.
- Kalk auf Oberflächen angenehm leicht zu entfernen.
- Rost, Oxydation und Lochfraß in Eisen-/Kupferleitungen sicher zu stoppen.

**Sicherheit:** Sparen Sie sich teure Schäden, Ärger, Kosten, Arbeit und Zeit. Einfach und bequem. Ohne Wartung und Folgekosten. Keine Verbrauchsmaterialien!



Hans-Walter Link

Phoenix Ring Manufaktur  
Haisterbacher Strasse 7 • D-64711 Erbach / Odenwald  
Tel.: 06062/910 31-41 • Fax: 06062/910 31-42  
Mobil: 0151 /19 463 185 (Herr Link direkt)  
[test@sialexring.de](mailto:test@sialexring.de) • [www.sialexring.de](http://www.sialexring.de)

Unsere Kunden geben wir unser Versprechen:

Ohne Risiko: Kein Kauf ohne zuvor vorgeschalteten kostenlosen 4-Wochen-Test.

Absolut unverbindlich. Keine Katze im Sack!

Aber nicht nur national, sondern auch international sind das große Probleme.

Ganz speziell in der Industrie aller Größen und Branchen sind wir stark vertreten und seit Jahren erfolgreich.

Besonders betroffen: Wärmetauscher, Kühlsysteme, Leitungen und Anlagen u.a.m.

Die explosionsartige erfolgreiche Entwicklung in den Märkten von Süd- und Mittelamerika, China, Thailand etc. bestätigt unter anderem unseren kontinuierlichen Weg.

Echte Problemlösungen, erhebliche Arbeits-, Zeit- und Kostenersparnisse ohne Produktionsunterbrechung und Wartung.

**Top-Unternehmen mit besten Referenzen!**

**Höchste internationale Auszeichnungen!**

### NUR JETZT!

Bei Übernahme nach Ihrer Testphase erhalten Sie als kleines Dankeschön ein Glückslos der **Aktion Mensch!** damit „DAS WIR GEWINNT“

€60

## Gutschein

Je Kauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung möglich!

**Aktionszeitraum: bis zum 31.12.2022**



#### Tourist-Information:

Wer einen Besuch in der Hansestadt Lüneburg plant, der kann sich auf der Website unter [www.lueneburg.info](http://www.lueneburg.info) oder telefonisch unter 04131/207 66 20 informieren.

# Die Hansestadt Lüneburg

## Mons, Pons, Fons

Heute leben in der Stadt, die mit der Leuphana Universität Lüneburg eine bedeutende Hochschule vorweisen kann, rund 78.000 Menschen. Dazu kommen fast 11.000 Studierende. Die Entwicklung der Stadt wird durch die Formel Mons, Pons, Fons charakterisiert. Berg, Brücke, Quelle beschreiben die ersten Niederlassungen, die später Lüneburg bildeten. Das war einerseits die Fluchtburg auf dem Kalkberg, das Dorf Modenstrobe an der Brücke über die Ilmenau und die Siedlung an der Salzquelle. Im Süden schließt

sich die Lüneburger Heide an, die ein beeindruckender Naturraum ist.

### Die Lage

Südlich von Schleswig-Holstein und Hamburg liegt Lüneburg im gleichnamigen Landkreis. Nach Hamburg sind es nur 15 Kilometer, ebenso nach Schleswig-Holstein. Aus Süden erreicht man Lüneburg über die B4. Diese kreuzt sich mit der aus Westen kommenden B209. Östlich der Stadt erreicht die B216 Lüneburg. Nach Norden führt die B209, nach Nordwesten wird die B4 zur Autobahn A39. Die Stadt selbst gehört zum Hamburger Verkehrsverbund und liegt an der Trasse Hamburg-Hannover.

### Das historische Rathaus

Die schiffbare Ilmenau, die Zugehörigkeit zur Hanse und die reiche Saline bescherten einen großen Wohlstand in Lüneburg. Deshalb gönnte sich die Stadt ab 1230 ein opulentes Rathaus, welches über die Jahrhunderte immer wieder erweitert wurde. Die barocke Fassade wurde 1720 fertiggestellt und zählt zur Norddeutschen Backsteingotik. Mit einer Fläche von 5.000 Quadrat-

metern und mit 259 Räumen ist es das größte mittelalterliche Rathaus Norddeutschlands. Auch heute noch ist das Gebäude Sitz von Rat und Verwaltung. Im Rahmen einer Führung kann man aber die historisch bedeutsamen Räume besichtigen. Außerdem liegen dort Repliken des Lüneburger Ratssilbers, der größte erhaltene Silberschatz einer Stadt. Die Originale befinden sich im Berliner Kunstgewerbemuseum.

### Vom Dorf zur Hansestadt

Trotz der reichen Saline war Lüneburg lange Zeit Bardowick untergeordnet. Erst deren Weigerung, sich dem Herzog unterzuordnen, und die anschließende Zerstörung durch eben jenes bescherte Lüneburg die Stadtrechte und den weiteren Aufstieg. Durch die Monopolstellung mit Salz war die Bedeutung von Lüneburg sehr groß, weshalb es auch früh zur Hanse kam. Das Salz wurde nach Lübeck transportiert, wo es für das Einlegen der Heringe gebraucht wurde. Mit dem Bau des Stecknitzkanals wurde der Transport auf das Wasser verlegt. Mit dem 1392 verliehenen Stapelrecht wurden reisende Kaufleute gezwungen, ihre Waren in Lüneburg anzubieten. Das sorg-

te für weiteren Wohlstand, reiche Häuser und Kirchen wurden gebaut, die auch heute noch das Stadtbild zieren. Heute ist die Lüneburger Altstadt – es gibt 1.300 denkmalgeschützte Gebäude – eine Touristenattraktion.

### Das Senkungsgebiet

Eine Besonderheit der Stadt ist das Senkungsgebiet. Es handelt sich um das historische Viertel zwischen Saline und Kalkberg. Darunter liegt der Salzstock, der vom Grundwasser abgelaugt wird. Dadurch senkt sich die Oberfläche. Teilweise sackte das Erdreich im 19. Jahrhundert um mehrere cm pro Jahr ab. Darum mussten auch Häuser und Kirchen abgetragen werden. Die Senkungen werden überwacht und sind noch nicht zum Stillstand gekommen. Allerdings wurde das Gebiet neu bebaut, einige alte Gebäude restauriert. In der Frommestraße steht das Tor zur Unterwelt. Ursprünglich ein Gartentor, hat es sich mittlerweile um rund zwei Meter abgesenkt und veranschaulicht die geologische Situation. Mehr darüber erfährt man auch im Deutschen Salzmuseum in der ehemaligen Saline.



Das historische Rathaus ist noch heute Sitz der Stadtverwaltung und geht in seinen Grundmauern auf das Jahr 1230 zurück.

Fotos: DRM/pixabay

# GESUND LEBEN

**Bojana  
Trninic**

Mitarbeiterin  
easyApotheke, Mühlthal



## „Ich hab' Husten“

Was Sie bei Husten  
beachten sollten

Husten tritt nie allein auf, viel eher ist er die Folge einer Erkrankung oder Überreizung. Wir husten, um unsere Atemwege von Keimen oder Schadstoffen zu befreien.

Je nachdem, wie lange uns der Husten quält, wird er als akuter, subakuter oder chronischer Husten bezeichnet. Ein akuter Husten dauert meistens bis zu zwei Wochen an und wird vorwiegend von Erkältungsviren ausgelöst. Es gibt aber auch andere Ursachen, die Husten auslösen können. Zum Beispiel kann er auch als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten.

Zur Linderung des Hustens gibt es Hustenlöser und Hustenstiller. Meistens ist aber nicht so einfach einzuschätzen, ob der Husten trocken oder schleimig ist. Wird er vorwiegend von festsitzendem Schleim verursacht, können Sie Hustenlöser anwenden. Dadurch wird der Schleim verflüssigt, damit er besser abgehustet werden kann. Steht ein trockener Reizhusten im Vordergrund, der



häufig auch nachts wachhält, können Sie zu Hustenstillern greifen. In beiden Fällen gibt es pflanzliche oder chemisch synthetische Wirkstoffe. Hustenlöser und Hustenstillter sollten nie zusammen eingenommen werden, da es sonst zu einem Sekretstau kommen kann. Trotzdem kann eine Kombination sinnvoll sein. Dann wird der Hustenlöser tagsüber – nicht später als 17 Uhr – und der Hustenstillter nachts eingenommen. So können Sie den Hustenschleim tagsüber gut abhusten und nachts erholsam schlafen.

Dauert der Husten länger als zwei Wochen an, kommen Brustschmerzen, Atemnot in Ruhe, Fieber über 38,5 °C oder blutigem Auswurf dazu, ist eine ärztliche Untersuchung notwendig.

Wir beraten Sie gerne in unserer neuen Easy Apotheke im Mühlthal!

**easyApotheke Mühlthal**  
Rheinstr. 45  
64367 Mühlthal  
06151 4289 143  
muehlthal@easyapotheken.de



## Wechsel bei der Zen Meditation

Kapuzinerkloster Dieburg

**DIEBURG (AM).** Nach der Corona Pause finden wieder wöchentlich an jedem Donnerstag um 19.30 Uhr im Kapuzinerkloster Dieburg die Zen-Meditationen statt, die Pater Joachim Wrede vor bald zwei Jahrzehnten dort eingeführt hat. Obwohl er jetzt nach Auflösung des Klosters als Einsiedler im Sauerland lebt, ist er als spiritueller Leiter weiterhin der Meditationsgruppe verbunden. In der Nachfolge von Alfons Maurer hat der evangelische Pfarrer Axel Mittelstädt in ökumenischer Verbundenheit mit Pater Joachim Wrede und in interreligiöser Dialogbereitschaft die Leitung der Dieburg-Gruppe übernommen. Er bringt jahrelange Erfahrung in der Meditation mit und ist auch schon längere Zeit ein regelmäßiger Teilnehmer dieser Gruppe. Der Kontemplations/Zen-Kreis trifft sich wie gehabt jeden Donnerstag um 19:30 Uhr. Interessenten können unverbindlich zu einer Sitzung kommen,

die in der sogenannten „Oase“ des Kapuzinerklosters stattfindet. Jährlich bietet Pater Joachim eine Einführung in die Praxis der Zen-Meditation an. Die Erfahrung zeigt, dass ein solcher Weg in die religiöse Innen-Erfahrung eine gewisse Anleitung braucht. Um einen ersten Anstoß für Neugierige und Impulse für Fortgeschrittene zu geben, bietet Pater Joachim gemeinsam mit Pfarrer Axel Mittelstädt eine „Einführung in Meditation, Zen und Kontemplation“ an. Sie findet am Samstag, den 05.11.2022, im ehemaligen Kapuzinerkloster Dieburg – Minnefeld 36, 64807 Dieburg – von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr statt. Der Unkostenbeitrag beträgt 10 Euro. Decken und Sitzmöglichkeiten sind vorhanden, warme Socken und bequeme Kleidung sind erwünscht. Anmeldung bis 31. Oktober 2022 an Pfarrer Axel Mittelstädt: mittelstaedt\_300@msn.com.

Foto: Roswitha Schneider

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

**Rhein Main Verlag**



# Neuartiges Nährstoffkonzept für starke Knochen

Bioaktiviertes Silicium zur Unterstützung der Knochengesundheit

**Frauen haben von Natur aus ein erhöhtes Osteoporose-Risiko. Ein neuartiges Nährstoffkonzept mit bioaktivem Silicium kann wichtige Knochenvitalstoffe bereitstellen.**

Foto: stock.adobe.com/Wellnhofer Designs

(PM). Die gute Nachricht vorweg: Das Knochengerüst lässt sich bis ins hohe Alter stabil halten. Und die schlechte? Osteoporose wird in vielen Fällen viel zu spät erkannt. Vieles spricht daher für eine Zufuhr wichtiger Knochen-Vitalstoffe. Dabei sein sollte auf jeden Fall bioaktiviertes Silicium, das die Aufnahme knochenbauender Stoffe deutlich beschleunigen kann.

Die berühmte Schauspielerin Marlene Dietrich (1901–1992) sagte einst in einem Interview: „Schöne Beine hat man fürs Leben.“ Äußerlich stimmt das in vielen Fällen. Wie es ab dem späteren Erwachsenenalter bei Millionen Menschen im Knocheninneren aussieht, zeigen hingegen Knochendichtemessungen: Osteoporose, die chronisch verlaufende, massive Verschlechterung der Knochenqualität, gehört laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Allein in Deutschland gibt es schätzungsweise 6,3 Millionen Osteoporose-Patienten. Laut Bone Evaluation Study (BEST) wird die Krankheit sogar nur bei einem Viertel der Betroffenen frühzeitig erkannt und therapiert. Oft werden poröse Knochen erst offenbar, wenn es beispielsweise durch einen Sturz zu einem Bruch der Hüfte, der Wirbelkörper oder des Handgelenkes gekommen ist.

## Genussmittel und Östrogenmangel beschleunigen Knochenabbau

Tatsächlich setzt bereits um den 30. Geburtstag herum allmählich eine natürliche Abnahme der Knochenmasse ein. Normalerweise geht nur rund 1 Prozent jährlich verloren. Durch Veranlagung, Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Rheuma und Schilddrüsenleiden, die regelmäßige Einnahme von Cortison sowie ungesunden Lebensstil kann sich der Verlust jedoch erheblich steigern. Risiken bergen unter anderem Übergewicht und Bewegungsmangel, Genussgifte wie Alkohol und Nikotin sowie die Ernährungsweise. Vor allem ein übermäßiger Verzehr von Zucker, Kaffee, Salz, Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt von Oxalsäure wie etwa Schokolade und phosphathaltige Cola können den Calcium-Stoffwechsel – wichtigste Lieferanten sind Milchprodukte – stören. Calcium jedoch ist ein elementarer Baustein des Skeletts. Und befindet sich zu wenig davon im Blut, baut der Körper Calcium aus den Knochen ab. Frauen haben zudem von Natur aus ein höheres Osteoporose-Risiko. Durch die Abnahme von Östrogenen während und nach der Menopause kommt es zum verstärkten Knochenabbau. Infolge erhöht sich der jährliche Knochenmasseverlust auf bis zu 4 Prozent – dies entspricht im Durchschnitt 40

Prozent weniger Knochenmasse im 70. Lebensjahr.

## Wichtige Nährstoffe dank innovativem Nährstoffkonzept

Eine wichtige Rolle bei der Erhaltung einer lebenslangen Knochenstabilität kann ein innovatives Nährstoffkonzept mit gut löslichem bioaktiviertem Silicium, kombiniert mit Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2 spielen (duroLoges osteo, rezeptfrei in Apotheken). Warum diese Kombination? Weil für eine langfristige Knochengesundheit eine ausreichende Calcium-Versorgung mitentscheidend ist. Aber um Calcium über den Darm aufnehmen zu können, braucht der Körper genügend Vitamin D. „Eine Basistherapie mit Vitamin D plus Calcium ist die Grundlage jeder Osteoporose-Therapie“, betont Knochenspezialist Prof. Hans Christian Kasperk von der Uni Heidelberg. „Nur für die gemeinsame Gabe gibt es einen Wirksamkeitsnachweis.“

## Das richtige Silicium fördert den Einbau von Calcium in die Knochen

Und wofür dann noch Silicium? Die Effekte dieses Spurenelements, das der Körper nicht selbst bilden kann, wurden wissenschaftlich intensiv untersucht und können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Kürzlich fand die renommierte italienische Forscherin Prof. Mariangela Rondanelli in ihrer Metastudie heraus, wie überlegen eine Kombinati-

on mit Silicium der alleinigen Gabe von Calcium plus Vitamin D ist. Damit beweist sie, was zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten zu Silicium schon länger vermuten ließen: Ohne Silicium geht bei der Knochenbildung fast nichts. Dieses essenzielle Spurenelement scheint nicht nur knochenbildungsfördernde Enzyme zu beeinflussen, sondern gilt – vor allem wenn es sich wie hier um ein spezielles, besonders gut lösliches Siliciumdioxid handelt – auch als Einbaubeschleuniger für Calcium in das Knochengewebe. Für eine stabile Knochengesundheit liefern ein- bis zwei duroLoges osteo Filmtabletten täglich wichtige Nährstoffe für die Knochengesundheit, selbst wenn aus Nahrung und Umwelt zu wenig davon zur Verfügung stehen.

## Bewegung stärkt unser Knochengerüst

Neben einer guten Versorgung mit Silicium, Calcium, Vitamin D3 und K2 kann man seine Knochen zusätzlich durch Bewegung gesund erhalten. Belegt ist, wie deutlich das Skelett auf sportliche Beanspruchung mit einer Zunahme von Knochenmasse und einer Steigerung der Festigkeit reagiert. Dabei bringt knochenbeanspruchender Ausdauersport – zum Beispiel Joggen oder Nordic Walking – mehr als gewichtsneutrale Sportarten wie etwa Radfahren oder Schwimmen. Bei beginnender Osteoporose ist zudem Gleichgewichtstraining wichtig, um das Sturzrisiko so weit wie möglich zu verringern.

## Tiere der Woche



### Susi

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Susi (w, 8 Monate, 43 cm, 13 kg) ist eine dunkle Schönheit. Mit anderen Hunden kommt sie sehr gut aus – auch Katzen sind absolut ok für sie. Noch schöner findet sie es aber, mit ihren Menschen zu spielen.

Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.

### Olly

Tiere in Not Odenwald e.V.

Sibirian-Husky-Hündin Olly hat Tiere in Not Odenwald von einem anderen Tierschutzverein übernommen, weil man befürchtete, dass sie tragend sei. Zum Glück war Olly das aber nicht und nun darf sie bei TiNO bleiben. Wie ist Olly denn so? Im Tierheim vermutet man, dass die hübsche Hündin nicht so besonders viel Menschenkontakt hatte. Olly zeigte sich anfangs eher gleichgültig und desinteressiert. Mittlerweile hat sich eine der ehrenamtlichen Helferinnen Olly angenommen und versucht mit großem Erfolg die Husky-Hündin davon zu überzeugen, dass man mit Menschen auch andere spannende und schöne Dinge erleben kann, als vor einem Gespann zu laufen. Der Weg dürfte aber noch länger werden. Olly wurde im August 2018 geboren.

den oder sich vorab auf [www.tiere-in-not-odenwald.de](http://www.tiere-in-not-odenwald.de) informieren.

**Wir bitten um ihr Verständnis, das aufgrund der derzeitigen Situation ein Kennenlernen nur nach einer telefonischen Absprache erfolgt.**

Foto: TiNO e.V.



Wenn Sie einmal Olly kennenlernen möchten, können Sie sich an das TiNO-Büro unter 06063/939848 wen-



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

#### Laufende Pferde und andere Spielereien

Bewegliche Spielzeuge sind heutzutage nichts Außergewöhnliches. Zu Schaffenszeiten von Hans Happ (geb. 05.11.1899, gest. 21.01.1992) sah das anders aus. Und deshalb nahm sich der Künstler und Spielzeugfinder dieser Aufgabe an und entwickelte Spielsachen, die sich mechanisch bewegen ließen. Dabei standen technische Raffinesse und künstlerische Gestaltung im Vordergrund. Eine Auswahl der Werke Happs sind nun in der Ausstellung „Hans Happ: Laufende Pferde und andere „Spielereien““ im neuen Sammlerkabinett des Hessischen Spielzeugmuseums in Hanau-Wilhelmsbad zu sehen.

#### Die Marktschreier sind los

Als Marktschreier werden Händler auf Märkten bezeichnet, die mit ihrer Stimme lautstark ihre Waren anbieten. Diese Tradition gibt es bereits seit dem Mittelalter. Heutzutage touren viele Marktschreier als Gruppe gemeinsam durch ganz Deutschland und legen auch immer wieder einen lauten Stopp im Rhein-Main-Gebiet ein. Unter ihnen ist Joachim Pfaff, besser bekannt als Wurst-Achim, der amtierende Deutsche Meister im Marktschreien. Mit seiner Stimme erreicht er eine Lautstärke von über 110 Dezibel, was in etwa dem Lärmpegel eines Presslufthammers entspricht. Aus diesem Grund wird er oft auch als das lauteste Lebewesen der Welt bezeichnet.

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**



# 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.

Für 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!



Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG) geht von „350 000 Migräneanfällen täglich“ aus.<sup>3</sup>

### Magnesium überzeugt

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

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>3</sup>: Denn häufig haben Migränepatienten weniger Magnesium im Blut als Gesunde!

**Magnesium**  
2 x 300 mg

### Wieviel Magnesium kann zur Vorbeugung eingenommen werden?

Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) werden zur Migräneprophylaxe 2 x 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!**

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.

1. Peikert, A., Wiliamzig, 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](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](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



## Sudoku | Rätsel

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

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

## Auflösungen der KW 40

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

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

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



## ▶ Markt

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

Künstlerin kauft Zinn aller Art für kreative Gestaltung. ☎ 069/90232635

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

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

Achtung! Bester Pelzankauf! Die Nr.1 im Rhein-Main-Gebiet! Seriöser Ankauf von Pelzmänteln u. Pelzjacken, z. B. Nerz, Chinchilla, Ozelot, Persianer, Luchs, Zobel und viele mehr. Wir kaufen auch Damen u. Herrenbekleidung von Kopf bis Fuß, Handtaschen von Louis Vuitton u. Chanel, Luxusuhren der Marke Rolex, Patek Philippe, audemars piguet, Chopard und viele mehr. Natürlich zu besten Preisen. Auch für Goldschmuck können wir Ihnen sehr hohe Preise anbieten! Wir sind seriös u. fair. Uns können Sie vertrauen! Anrufen lohnt sich! ☎ 0176-71685638

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

**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

## ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20  
info@mein-suedhessen.de

## ▶ KFZ

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, Winterr., SHZ, Standheiz., AHK, Klima, unfallfrei, GuteNachtPaket, Fahrradträger, Kühlbox, VB 39.500€, Standort 56368 Katzenelnbogen, ☎ 0172/6182182

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

## ▶ 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

Junge Rumänin, 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Expert Klein, Fielmann,  
Globus, JYSK, LIDL, Lebenslust, Netto, Norma,  
Polster Aktuell, Reifen Merz, Rettner & Ziegler,  
REWE, Rossmann, Thomas Philipps

-ANZEIGE-

## Wissen, worin man wirklich investiert

Green Bonds: Auf die sonnige Zukunft erneuerbarer Energien setzen

(djd-p). Im Winter 2022/23 sollen Energieträger wie Flüssiggas, Kohle und Atomkraft Deutschlands Energiehunger stillen. Die Zukunft aber gehört mehr denn je den regenerativen Energien, vor allem Windparks und Solaranlagen. Wer als Privatanleger investieren möchte, will wissen, wie nachhaltig das Investment tatsächlich ist. Durchgesetzt haben sich die ESG-Kriterien: Umwelt, Soziales, Unternehmensführung - sie sorgen für die nötige Transparenz. Als Green Bond wurde etwa die Anleihe der EUSOLAG European Solar AG zertifiziert. Das Unternehmen baut



Foto: djd/EUSOLAG/Getty Images/abadonian

einen renditestarken Solarparkbestand mit langfristigen Abnahmeverträgen mit großen europäischen Energieversorgern auf. Die Obligation (WKN: A3MQYU) hat eine Laufzeit von fünf Jahren und eine jährliche Verzinsung von 6,25 Prozent, zu beziehen bei der jeweiligen Hausbank oder über die Börsenplätze in Frankfurt, Düsseldorf und München.



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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0 - info@mein-suedhessen.de  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
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  
Obershausen - 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

## 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 • www.kfz-ankauf-24h.de

## Gewinnspiel

Kikeriki Theater –  
Watzmänner

Am 11. November 2022 – Maintalhalle Mainaschaff

MAINASCHAFF (PM). Das Kikeriki-Theater ist auf Tour. Zwei Männer wollen gemeinsam den Watzmann besteigen. Ob Sie diesen sagenumwobenen Schicksalsberg bezwingen oder als Dream-Team schlafwandlerisch zu eigenen Höhen finden, zeigt unser auf den Gipfel getriebenes alpenländisch vorgegaukeltes Heimspiel.

Am 11. November 2022 kommt das hessische Kult-Theater in die Maintalhalle nach Mainaschaff. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn 20 Uhr.

Tickets gibt es ab 25,90 Euro auf [www.events4you.me](http://www.events4you.me) und allen bekannten Vorverkaufsstellen oder kostenlos bei unserem Gewinnspiel. Fotos: Kikeriki Theater/e4you



Rufen Sie an unter **Tel. 0137 822-9977**  
(Anruf kostet 50 Cent)

und mit etwas Glück sind Sie am  
11. November ab 20 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 17. Oktober, 24 Uhr  
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

The logo for 'meinsüd Hessen' features a colorful bar of vertical lines above the text 'meinsüd hessen'.

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.

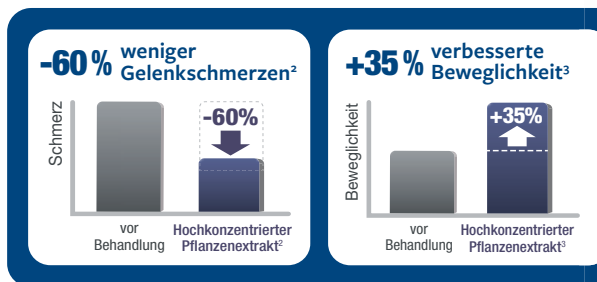
## Unabhängige Studien belegen starke Arthrose-Doppelwirkung

Ein gut verträglicher<sup>1</sup> Arthrose-Arzneistoff überzeugt in klinischen Studien: Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert<sup>2</sup> – die Gelenksteifigkeit gleichzeitig deutlich reduziert<sup>3</sup>.

**E**in gut verträglicher<sup>1</sup> Arthrose-Arzneistoff überzeugt in zwei unabhängigen klinischen Studien mit einer starken Doppelwirkung: Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert<sup>2</sup> – die Beweglichkeit gleichzeitig deutlich verbessert<sup>3</sup>. Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt<sup>®</sup> im

Arzneimittel Gelenium EXTRACT (Apotheke, rezeptfrei) enthalten. Von der starken Doppelwirkung profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene mit wiederkehrenden Beschwerden, die meist eine besonders nebenwirkungsarme<sup>1</sup> Langzeittherapie suchen. Denn: Harpagophytum-Arzneimittel sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.<sup>1</sup>

**Fazit: Mit dem hochkonzentrierten Arzneistoff**



in Gelenium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen und Arthrose wirksam lindern.<sup>2</sup> Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelenium EXTRACT.

### Für die Apotheke

#### Gelenium EXTRACT

75 Tabletten: PZN 16236733  
150 Tabletten: PZN 16236756  
2x150 Tabletten: PZN 17532250

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



Der klinisch getestete Arzneistoff überzeugt Patienten und Ärzte

Am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenke.

<sup>1</sup> Vlachojannis. Phytother. Res. 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. <sup>2</sup> Chrubasik. In Phytomedicine. 2002 Apr;9(3):181-194; Anwendungsbeobachtung ohne Randomisierung und Verblindung, durchgeführt mit Doloteffin: Enthält hochkonzentrierten Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt (2.400mg Tagesdosis). Hinsichtlich Zusammensetzung, Wirkstoff-Tagesdosis sowie Menge an Droge pro Tag identisch mit Gelenium Extract. <sup>3</sup> Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165-1172.

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

## Der perfekte Augenblick.



Sichern Sie sich jetzt junge Audi Gebrauchtwagen<sup>1</sup> zu attraktiven Konditionen vom 16.09. - 31.10.2022.

- >> Verfügbarkeit sofort
- >> Wartezeiten keine
- >> Sonderleasing für AUDI A4 und AUDI A6 für Privat- und Gewerbekunden

Aktuell direkt verfügbare Gebrauchtwagen:



## Audi Gebrauchtwagen :plus

- >> 100-Punkte Check
- >> Ersatzwagen
- >> Garantie
- >> Leasing
- >> Finanzierung
- >> Versicherung
- >> Probefahrt
- >> Umtausch
- >> Inzahlungnahme



Die kostenlose Autobewertung – schnell, unverbindlich und in zwei Minuten erhältlich. Auto gratis online bewerten und direkt ein individuelles Ergebnis erhalten. Ankauf über Deutschen-Automobil-Treuhand (DAT) Wert! Jetzt unter: [gib-uns-deinen-gebrauchten.de](http://gib-uns-deinen-gebrauchten.de)

1) Junge Gebrauchtwagen sind ehemalige Audi Mietfahrzeuge (AMF) oder Audi Werksdienstwagen (WDW) der AUDI AG mit einem Fahrzeugalter von max. 18 Monaten nach Erstzulassung, die über das Audi Handelsnetz vertrieben werden. Ausgenommen hiervon sind händlerreine Mietfahrzeuge der Marke Audi, die in der Erstverwendung über externe Mietwagenesellschaften wie bspw. die EURO-Leasing GmbH vermietet wurden. Detaillierte Hinweise finden Sie unter [www.audi.de/jungegebrauchte](http://www.audi.de/jungegebrauchte)

**WIEST**  
GROUP



Audi Zentrum Darmstadt  
kontakt@wiest-autohaeuser.de  
www.audi-zentrum-darmstadt.audi

Autohaus WIEST  
info@wiest-autohaeuser.de  
www.wiest-bensheim.audi