

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**
Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

Samstag, 15. Oktober 2022

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 10.100

mein süd hessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://www.facebook.com/rheinmainverlag)



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



Die Heimat im Abo
Heimatblatt Rödermark



Fenster checken, Heizkosten sparen

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



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

Neuartiges Nährstoffkonzept für starke Knochen

Bioaktiviertes Silicium zur Unterstützung der Knochengesundheit

(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 knochenaufbauender 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 Kombination mit Silicium der alleini-

gen 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.



Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Wegen großer Nachfrage

3. Beratungstag* (auch telefonisch möglich) **zum Thema „Polyneuropathie“** unter Einhaltung der Hygieneregeln

Mo 24.10.2022

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin

☎ 06074 - 7 28 40 88

*keine Diagnostik



Apothek **im Kaufland**

Apothekerin Anna Lehmann

Ober-Rodener-Str. 13-17 | 63322 Rödermark

Mo. - Sa. 8.30 - 20.30 Uhr



Große Studienplatzbörse am 19. Oktober

an der Berufsakademie Rhein-Main – Anmelden, Studienplatz sichern und entspannt ins Abitur starten!

RÖDERMARK (PM). Open-Air-Veranstaltung 19. Oktober 16-18 Uhr (Einlass um 15:45 Uhr).

Die Unternehmen starten schon jetzt mit der Suche nach neuen Nachwuchskräften für das kommende Jahr! Aus diesem Grund bietet die Berufsakademie Rhein-Main (BA) Studieninteressierten am 19. Oktober wieder die Gelegenheit, beim Speed-Dating mit großer Studienplatzbörse attraktive Unternehmen kennenzulernen, kurze Bewerbungsgespräche in lockerer Atmosphäre zu führen und sich so mit etwas Glück einen dualen Studienplatz zu sichern! So lässt sich das Abitur gleich viel entspannter schreiben!

Speed-Dating um einen Studienplatz? Wie funktioniert das?

Die Veranstaltung wird als Speed-Dating bezeichnet, da Studieninteressierte an diesem Tag die Möglichkeit bekommen, sich im Rahmen einer großen Open-Air-Studienplatzbörse bei Partnerunternehmen der BA Rhein-Main vorzustellen, sie in kurzen Bewerbungsgesprächen in lockerer Atmosphäre von sich zu überzeugen und sich so ggf. schon jetzt einen Studienplatz zu sichern. Darüber hinaus bekommen sie die Gelegenheit, sich mit Studierenden,

Unternehmen, Dozenten und dem BA-Team auszutauschen und den Campus kennenzulernen.

Wann und wo findet es statt?

Am Mittwoch, den 19. Oktober an der Berufsakademie Rhein-Main. Einlass ist um 15:45 Uhr. Pünktlich um 16 Uhr fällt der Startschuss - die Unternehmen stellen sich vor und die Interessenten wissen direkt, welches Partnerunternehmen besonders interessant und passend sein könnten.

Auf wen freuen wir uns?

Auf alle Bewerber*innen, die sich für ein duales Studium an der BA Rhein-Main interessieren und denen ein Nachweis des (Fach-) Abiturs zum Zeitpunkt des Studienbeginns vorliegt.

Klingt interessant? Gleich anmelden!

Einfach das Formular auf der BA Webseite ausfüllen. Alternativ auch gerne per Email an speed-dating@ba-rm.de oder per Telefon (06074 - 3101 126).

Eine Voranmeldung ist notwendig. Anmeldeabschluss ist der 19. Oktober 12:00 Uhr.

Mehr Informationen gibt es unter www.ba-rm.de

Gelenkverschleiß

Unabhängige Studien belegen starke Arthrose-Doppelwirkung

Ein gut verträglicher¹ Arthrose-Arzneistoff überzeugt in klinischen Studien: **Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert² – die Gelenksteifigkeit gleichzeitig deutlich reduziert³.**

Ein gut verträglicher¹ Arthrose-Arzneistoff überzeugt in zwei unabhängigen klinischen Studien mit einer starken Doppelwirkung: Chronische Gelenkschmerzen werden um 60% gelindert² – die Beweglichkeit gleichzeitig deutlich verbessert³. Basis des untersuchten Wirkstoffs ist ein hochkonzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum procumbens*. Dieser ist als geschützter HPG2400-Extrakt[®] im Arzneimittel Gelenium EXTRACT (Apothek, rezeptfrei) enthalten. Von der starken Doppelwirkung profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene mit wiederkehrenden Beschwerden, die meist eine besonders nebenwirkungsarme¹ Langzeittherapie suchen. Denn: Harpagophytum-Arzneimittel sind sehr gut verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen.¹

Fazit: Mit dem hochkonzentrierten Arzneistoff



Der klinisch getestete Arzneistoff überzeugt Patienten und Ärzte

in Gelenium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen und Arthrose wirksam lindern.² 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



Am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenke.

¹ Vlachojannis. Phytother. Res., 2008; 22:149-152. Systematische Meta-Analyse von 28 klinischen Studien. ² Chruschik. 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. ³ Wegener. In Phytother. Res., 2003 Dec;17(10):1165-1172.

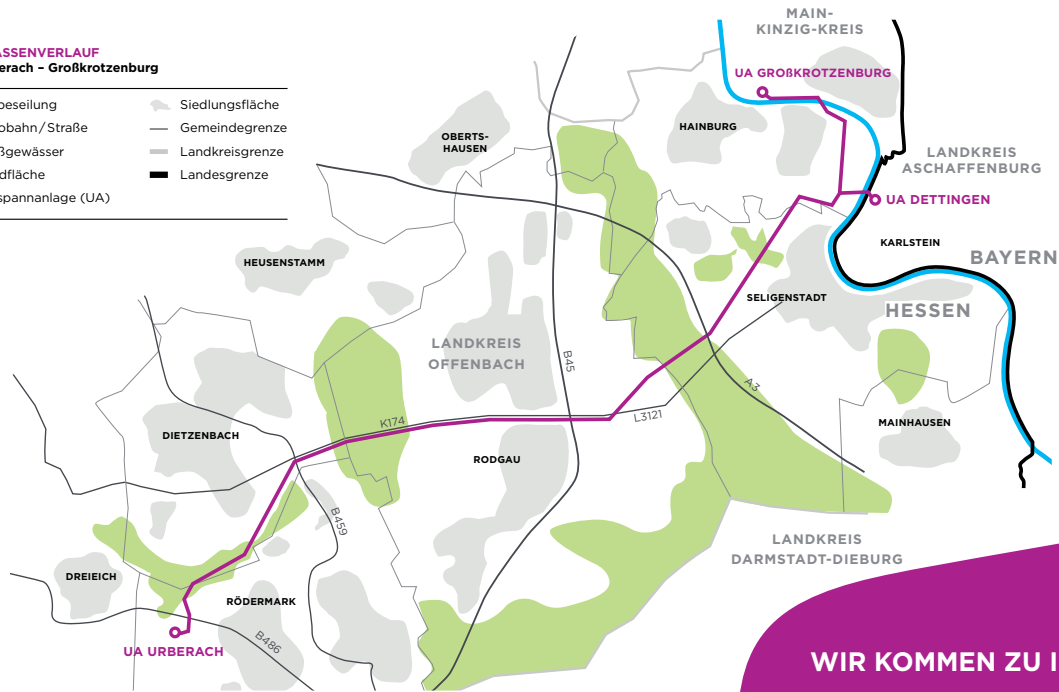
Pflichttext: Gelenium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen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

EINLADUNG ZU BÜRGERINFOMÄRKTEN



STROMNETZVERSTÄRKUNG URBERACH - DETTINGEN - GROSSKROTZENBURG

- ↑**
N **TRASSENVERLAUF**
Urberach - Großkrotzenburg
- | | |
|----------------------|-------------------|
| — Umbeseilung | ■ Siedlungsfläche |
| — Autobahn/ Straße | — Gemeindegrenze |
| — Fließgewässer | — Landkreisgrenze |
| ■ Waldfläche | ■ Landesgrenze |
| ○ Umspannanlage (UA) | |



Als Übertragungsnetzbetreiber hat Amprion die Aufgabe, das Stromnetz fit für eine klimaneutrale Zukunft zu machen. Um die Landschaft zu schonen, wollen wir für das Vorhaben Urberach - Dettingen - Großkrotzenburg eine schon bestehende rund 24 Kilometer lange Leitung nutzen. Durch den Tausch der Leiterseile können wir eine höhere Übertragungsleistung erreichen. Eine neue Leitung ist nicht erforderlich.

Im Vorfeld des Genehmigungsverfahrens möchten wir Ihnen unsere Planungen persönlich vorstellen, frühzeitig Ihre Hinweise aufnehmen und Fragen beantworten. Dazu stehen unsere Fachkolleg*innen bei unseren Veranstaltungen am 17. Oktober 2022 an verschiedenen Themeninseln zur Verfügung. Ein Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Amprion-Projektteam

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

WIR KOMMEN ZU IHNEN!

Montag, **17.10.2022**
von 14:00 bis 16:00 Uhr
Bürgerhaus Nieder-Roden,
Römerstraße 13,
63110 Rodgau

Montag, **17.10.2022**
von 18:00 bis 20:00 Uhr
Bürgerhaus Froschhausen,
Hans-Gerstner-Straße 3a,
63500 Seligenstadt

Kontakt

E-MAIL: netzausbau@amprion.net
INFO-HOTLINE: 0800-58952474
INFORMATIONEN UND TERMINE:
www.amprion.net/UGro

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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

»Der neue Adventskalender des Lions Club Rodgau-Rödermark«

– Verkaufsstart am 1. November 2022 –



RÖDERMARK (PM). Der Lions Club Rodgau-Rödermark informiert, dass die von ihm in diesem Jahr zum vierten Mal geschaffenen Adventskalender vom 1. bis 30. November in zahlreichen Geschäften in Rodgau und Rödermark in den Verkauf gehen.

Wie in unseren Vorberichten bereits ausgeführt, ist es ratsam, sich rechtzeitig um den Erwerb dieser Kalender (unverändert 5,- Euro pro Stück) zu bemühen, denn:

Die Chance, bei der vom 1. bis zum 24. Dezember für jeden Tag erfolgenden Verlosung einen der knapp 500 Preise im Gesamtwert von über 15.000,- Euro zu gewinnen ist enorm hoch, da lediglich 3.000 Exemplare verkauft werden.

Die Hauptpreise sind u.a.: 1.000,- Euro in bar / 1 E-Scooter / zahlreiche Einkaufsgutscheine / 250,- Euro in bar / 1 Handy im Wert von 350,- Euro.

Foto: Lions

Die Adressen der Verkaufsstellen in Rodgau und Rödermark

Rodgau - Weiskirchen

Bäckerei Schäfer, Hauptstraße 36
Apotheke St. Peter, Schillerstraße 11-13

Rodgau - Hainhausen

Bäckerei Schäfer,
August-Neuhäusel-Straße 13
Hofladen Keller, Heinrich-Sahm-Straße 6

Rodgau - Jügesheim

Rathaus, Hintergasse 15
Bäckerei Schäfer, Ludwigstraße 20
Elektro Fischer, Weiskircher Straße 21-23
Getränke Gotta, Elbinger Straße 5
Latte Macchiato, Schwesternstraße 2
Rebellos, Weiskircher Straße 52-54
Schuhhaus 20, Eisenbahnstraße 20

Rodgau - Dudenhofen

Bäckerei Schäfer,
Nieuwpoorter Straße 105
EDEKA ERMEL, Hegelstraße 3
Apotheke Pauly von Buttler,
Feldstraße 46

Rodgau - Nieder-Roden

Woelk Kurzwaren, Obere Marktstraße 12

Rödermark - Ober-Roden

Rathaus Ober-Roden,
Dieburger Straße 13-17
absolut by manitou, Dieburger Straße 2
Agip-Tankstelle, Dieburger Straße 117

Blumenstudio Andrea, Pfarrgasse 2

Blumen Wittich, Hanauer Straße 10

brille+co augenoptik franz,
Breidertring 2a

Buchhandlung Rödermark,
Dieburger Straße 80

Café „Süße Ecke“,
Dieburger Straße 13-17

Getränke Gotta, Paul-Ehrlich-Straße 11c

GuFIE, Dieburger Straße 40

Hörgeräte Bonsel, Breidertring 104

Hosenfabrik Dreher, Oetzbergstraße 3

Julius Apotheke, Breidertring 104

Mari Luz – Mein Friseur, Breidertring 2a

MobileTempel24, Dieburger Straße 9-11

Papierkorbchen, Breidertring 2a

Pünktchen, Dieburger Straße 22

Spielzeugladen NOWAK,
Senefelderstraße 6

Rödermark – Urberach

Rathaus Urberach,
Konrad-Adenauer-Straße 4-8

Apotheke Esser, Traminer Straße 17

Bücher am Gänseeck, Gänseeck 5

Café Schließmann,
Darmstädter Straße 45

CLASSIC Tankstelle, Traminer Straße 45

Die Blumenoase, Ober-Rodener-Straße 16

Metzgerei Lang Feinkost,
Darmstädter Straße 34

Optik Schallmayer,
Konrad-Adenauer-Straße 19



Mehr lokale Nachrichten aus Rödermark?

Abonnieren Sie jetzt das Neue Heimatblatt Rödermark!



Kommen Sie vorbei zum Tag der offenen Tür

Wir geben Ihnen einen Einblick in Themen wie Trauerfeier, Trauerarbeit, Bestattungen und Bestattungsvorsorge. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, lernen Sie uns kennen und besichtigen Sie unsere Räumlichkeiten.

Wir freuen uns Sie bei uns begrüßen zu dürfen.



Zuhause gesucht für Powdery

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (PM). Die ca. 3 Jahre alte Powdery ist an einer Futterstelle in Seligenstadt-Froschhausen zugelaufen. Trotz intensiver Suche konnte keine Besitzerin/kein Besitzer gefunden werden.

Powdery ist äußerst verschmust und liebt es, gekraut und gestreichelt zu werden. Sie ist recht lieb, verspielt und sehr zugänglich. Powdery ist Freigängerin und liebt es, draußen zu sein. Sie verträgt sich

gut mit anderen Katzen, ist aber ist auch ein wenig dominant.

Powdery würde gut zu allen Menschen passen, Kinder sollten allerdings schon etwas älter (> 10 Jahre) sein. Hunde mag sie gar nicht.

Mehr Infos über die hübsche Powdery erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt unter Telefon 06182-26626 oder auch gerne per E-Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Foto: TSV Seligenstadt e.V.



„Der Hund ist ein Begleiter, der uns daran erinnert, jeden Augenblick zu genießen.“

Marla Lennard



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

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.

www.rheinmainverlag.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

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Mehr Energieeffizienz für weniger Geld

Mit Zuschüssen fällt die Entscheidung für hochwertige Dachfenster leichter

(DJD-K). Für die energetische Sanierung im Altbau und damit unter anderem für den Austausch alter Dachfenster stehen weiterhin staatliche Fördermittel bereit. Damit wird es möglich, höherwertige Fenster für einen geringeren Preis zu bekommen und durch das Sanieren auch noch einen persönlichen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Ein Beispiel verdeutlicht, wie sehr Eigentümer profitieren können: Wenn jemand plant, ein altes Dachfenster etwa gegen ein neues Velux Klapp-Schwingfenster zu tauschen, und sich dabei für eine energieeffiziente Verglasung entscheidet, sind die Kosten dank des 20-prozentigen Zuschusses rund 450 Euro niedriger als bei einer Standardverglasung. Unter www.velux.de/förderung gibt es mehr Informationen dazu sowie einen nützlichen Fördergeld-Check.



Vom Austausch alter gegen neue Dachfenster mit energieeffizienter Verglasung profitiert auch die Umwelt. Durch geringere Wärmeverluste sinkt der Energieverbrauch.

Foto: djd-k/Velux

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

■■■■■■■US■■O■G■U■■G■■
 ALIMENTE■■LIEFERANT
 ■EBO■■DAX■■E■■SELIG■I
 ■DINGO■R■■RASUR■T■AB
 ■DU■■STAAT■■E■■KAESE
 ■ERLOES■■UOSLO■IST
 FREE■■R■■ABWESEND■UE
 ■K■■PINK■■DDT■T■GAR
 ■TOILETTE■■N■■REGEN■
 ■URBAN■■U■■TIMER■■R■A
 ■URD■■K■■MAYAS■■G■ZAUN
 ■M■■KATAR■■B■■KUFEBWG
 ■URAT■■R■■HUMANITAER
 ■H■■U■■STAU■■ARG■■E■■E
 ■DRAMATIKER■■B■■TRABI
 ■D■■FUN■■G■■EOS■■IN■■EF
 ■SKA■■N■■BEN■■IN■■ALE
 ■OG■■ETZEL■■R■■PRATER
 ■SPIESS■■N■■HEER■■WEG
 ■UFO■■Q■■BEG■■INNEN■■L■■M
 ■S■■HUGO■■FEE■■D■■A■■IDA
 ■TREIBEN■■R■■EIS■■BEIN
 ■BOELL■■R■■BOE■■IG■■BREI
 ■S■■G■■IESSEN■■STRASSE
 ■SPANIEL

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	6	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	6	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	6	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



▶ 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, Zahngold, 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
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.

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

Herzhaft und festlich genießen

Foodpairing



Vegetarisch genießen:
Mit den herzhaften Brokkoli-Steaks harmoniert sehr gut ein feiner, aromareicher Rotwein.

Foto: djid/Mouton Cadet

len Fleischgerichten. Aber es geht auch leichter, wenn man in der kalten Jahreszeit gemeinsam genießt. Die Rezeptidee von KptnCook, eine App für Hobbyköche, lässt sich einfach zu Hause selbst zubereiten.

Brokkoli-Steaks mit Kräutersauce und Kartoffelsticks

Zutaten für zwei Portionen:

1 Brokkoli
400 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
2 Zehen Knoblauch
2 Schalotten
30 g Butter
1 TL Paprikapulver, geräuchert
2 TL Dijon Senf
10 g Schnittlauch, frisch
15 g Petersilie, frisch
Zitrone
60 ml Schlagsahne
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 190 Grad Celsius (Umluft) oder 210 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden, mit etwas Öl und Salz mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 bis 25 Minuten backen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und das Gemüse in anderthalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli salzen und zwei Minuten auf jeder Seite scharf anbraten. Brühe hinzugeben und mit geschlossenem Deckel fünf Minuten köcheln lassen, bis der Brokkolistiel sich leicht einstechen lässt. Dann aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Butter, Schalotten und Knoblauch in die Pfanne zur Brühe hinzugeben. Mit Paprikapulver, Senf, Schnittlauch, Petersilie und Zitronensaft würzen. Schlagsahne hinzugeben und mischen, bis die Sauce leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli-Steaks mit Sauce und Kartoffelsticks servieren.

Unterschiedlichste Einstiege ins Berufsleben aufgezeigt

Hybride Bildungsmesse überzeugt Betriebe und Bewerber

OFFENBACH (PM). Am 7. und 8. Oktober 2022 veranstaltete die Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern Agentur für Arbeit Offenbach, Handwerkskammer Rhein-Main und Stadt Rodgau die hybride Bildungsmesse Offenbach. 2.300 Besucher kamen in die Messe Offenbach.

In den Messehallen und im Internet präsentierten 74 Aussteller ihre Ausbildungsangebote. Ein umfangreiches Vortrags- und Beratungsprogramm informierte rund um den Einstieg ins Berufsleben.

Hans-Joachim Giegerich, Vizepräsident der IHK Offenbach am Main, lobte das hybride Messekonzept: „Auf diesem zweigleisigen Weg erreichen wir besonders viele junge Menschen in der Region und können sie für die duale Ausbildung begeistern. Für unsere Unternehmen sind die Bildungsmesse und die korrespondierende Berufsbildungsplattform im Internet zentrale Instrumente, um Nachwuchsfachkräfte zu gewinnen.“

„Die Messe hat gezeigt, wie wichtig es ist, die Themen Ausbildung und Beruf lebendig und konkret zu präsentieren“, sagt Thomas Iser, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Offenbach. „Jugendliche nehmen das Angebot gern an, Betriebe und Ausbildungsmöglichkeiten direkt und unmittelbar kennenzulernen.“

Das bestätigten Unternehmensvertreter. So sagt Riko Mahr von der Dental Union GmbH in Rodgau: „Für uns als Aussteller verlief die Bildungsmesse Offenbach super. Wir hatten den Eindruck, dass

das Interesse sogar größer war als noch vor Corona.“ Matthias Derzbach von der Manroland Sheetfed GmbH in Offenbach berichtet, dass er sogar für dieses Jahr noch eine Ausbildungsstelle besetzen konnte: „Mir war ein Kandidat für die Ausbildung als Produktdesigner abgesprungen und auf der Bildungsmesse sind wir spontan auf einen passenden Nachrücker aufmerksam geworden.“

Mia Jolie Skobwronnek, die in die achte Klasse geht, sah sich auf der Bildungsmesse nach einem Praktikumsplatz um: „Es sind wirklich viele coole Betriebe dabei“, bemerkte sie begeistert. Jasmin Kredel und Mica Pennisi studieren derzeit Lehramt. Aber beide finden, dass die Uni nichts für sie ist. Sie wollen lieber eine Ausbildung machen. Kredel hat konkrete Vorstellungen: „Ich war mir vor der Messe schon sicher, dass es bei mir in Richtung Bankwesen gehen soll. Hier hatte ich die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen.“ Für Pennisi ging es um eine generelle Orientierung: „Ich war selbst überrascht, als ich auf der Bildungsmesse Offenbach die Ausbildung zum Kaufmann für Groß- und Außenhandelsmanagement entdeckt habe. Der Beruf war für mich neu und klingt spannend.“ Mit Blick in die Zukunft bemerkt IHK-Vizepräsident Giegerich: „Nach der Messe ist vor der Messe! Wer Informationen und Kontakte zu Ausbildungsunternehmen sucht, findet auf unserer Berufsorientierungsplattform im Internet www.bo-of.de ideale Möglichkeiten dazu. Und zwar nicht nur während der Bildungsmesse, sondern jederzeit.“



Der Andrang an den Ständen der 74 Aussteller auf der Bildungsmesse Offenbach war groß.

Foto: IHK

WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meinsüd hessen

Kein Taschengeld mehr?
Kein Problem!

Werde jetzt
Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

☎ 0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

☎ 0 61 04 / 4 97 00

Magnesium: der Migränekiller!

Studien zeigen^{1,2}: 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^{1,2} 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.³

Magnesium überzeugt

Migränepatienten erhielten in einer der Studien¹ 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.“² Dazu passt, dass schon seit längerem ein Zusammenhang von Migräne und Magnesiummangel vermutet wird⁴: 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.⁵

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., 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., Barbaggio, 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_szeilintlinien/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

