

meine süd Hessen

Samstag, 22. Oktober 2022

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 12.660

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

 Jens André Dipl. Kaufmann Inhaber	 Katharina Bihn Immobilienkauffrau Immobilienberaterin Teamleiterin	 Lisa Nguyen Bachelor of Science Immobilienberaterin	 Theresa Kufeld Bankbetriebswirtin Immobilienberaterin	 Elina Huovinen-Schüdde Dipl.-Ing. (Arch.) Selbstständige Immobilienberaterin	 Christian Maurer Auszubildender zum Immobilienkaufmann	 Marvin Bildstein Auszubildender zum Immobilienkaufmann
---	---	---	---	---	--	---

CENTURY 21
Jens André Immobilien
☎ 06151 - 101 67 69
✉ darmstadt@century21.de
📍 SCHÜTZENSTRASSE 8
64283 DARMSTADT
www.darmstadt.century21.de

IHR IMMOBILIENMAKLER FÜR SÜDHESSEN



VEREIN
für **KREBSKranKE** und
CHRONISCH KRAKKE
KINDER Darmstadt /
Rhein-Main-Neckar e.V.

Die Mundartfreunde Süd Hessen veranstalten einen Benefiz-Mundart-
Abend unter dem Motto „Lache is g’sund“ zugunsten des VKKD.
Mehr zum Termin lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Vera Greiner/Unsplash
Grafik: www.gebabbel-suedhessen.de

Lache is g’sund

Benefiz-Mundart-Abend zugunsten des VKKD am 5. November 2022

Lache is g'sund

Benefiz-Mundart-Abend zu Gunsten des VKKD am 5. November 2022



RHEINHEIM-UEBERAU (PM/BT). Die Mundartfreunde Südhessen haben sich wieder eine Attraktion einfallen lassen. Die neue Mundart-CD mit dem Begleitbuch wird im Rahmen einer Benefizveranstaltung vorgestellt. Bekannte und bewährte Mund-Artisten sorgen für ein kurzweiliges und vor allem lustiges Bühnenprogramm.

Mit dabei sind Peter Dotterweich, die Alweschbecher Knäschd, Friedel Enders, Horst Weber, Monika Dambier-Blank mit Karl-Heinz Braun, Marcella Hagenauer, Gret und Pit, eine Trachtentanz-Einlage und weiteren Mund-Artisten

Der Erlös des Abends sowie der vollständige Verkaufspreis der drei CDs mit Begleitbuch unterstützt den Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar.

Über das Projekt: „Es wär emol ... Märche in Südhessischer Mundärd“

Fast vier Jahre Produktionszeit mit Tonaufnahmen und Bearbeitungszeit im Tonstudio von Fritz Ehmke in Lützelbach sind nun abgeschlossen. Der Inhalt besteht aus 27 Märchen gewürzt mit lustigem Lokalkolorit – gebabbelt, geredd oder geschwätzt – von 26 Mundart-Akteuren aus den Regionen: Stadt Dieburg, Kreis Darmstadt-Dieburg (Brandau, Fischbachtal-Niedernhausen, Ueberau, Groß-Zimmern, Nieder-Ramstadt; Nieder-Klingen, Roßdorf, Georgenhäusen), Kreis Bergstraße, Odenwaldkreis, Darmstadt-Stadt und Kreis Groß-Gerau. Diese Profis der Mundart sind auf den drei CDs zu hören. Deren Texte sind in Mundart und Hochdeutsch im Begleitbuch nachzulesen. Fritz Ehmke aus Modautal-Lützelbach, der Vormann der Mundartfreunde Südhessen, hat für das Projekt – außer den organisatorischen Aufgaben – die Tonaufnahmen und Bearbeitungen der einzelnen Märchen in seinem Tonstudio

durchgeführt. Peter Dotterweich hat maßgeblich das Begleitbuch erstellt. Conny Abramzik aus Biebesheim am Rhein hat passende Bilder für das Begleitbuch gemalt. Der Hintergrund der Bilder zeigt jeweils Motive aus der Gegend der jeweiligen Mundart-Akteure. Marcella Hagenauer aus Rödermark-Urberach hat die musikalischen Zwischenstücke für jedes Märchen komponiert und im Tonstudio von Fritz Ehmke eingespielt.

Überwiegend bekannte und beliebte Märchen der Brüder Grimm wurden ausgesucht und sinngemäß in Mundart übersetzt. Teilweise etwas gekürzt und mit lustigem lokalem Kolorit versehen. Die ebenso abgedruckten Rückübersetzungen in Hochdeutsch sollen den Leser unterstützen, manche Mundartbegriffe im Vergleich zu verstehen.

„Die aktiven Akteure wünschen viel Freude und Spaß beim »Ouhorsche« der Märchen in unserer schönen Mundart. Möge dieses Projekt dazu beitragen, dass Eltern und Großeltern mit ihren Kindern und Enkeln Mundart babbeln, zum Erhalt unseres wertvollen Kulturgutes,“ so sieht es Fritz Ehmke.

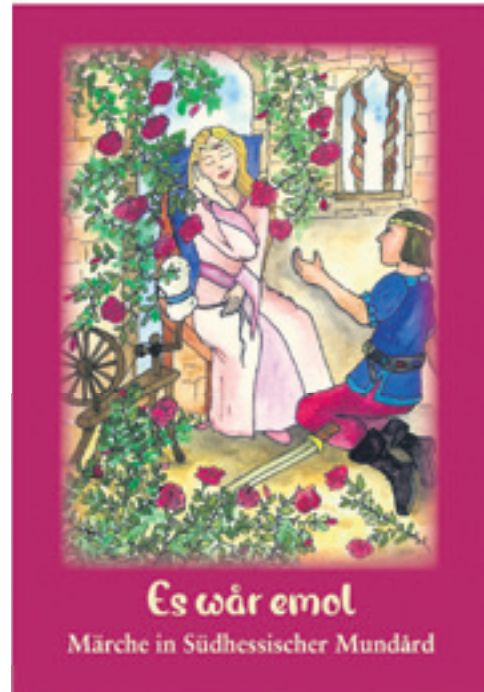
Der Erlös aus dem Verkauf der Tonträger mit Begleitbuch kommt dem „Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V.“ zugute.

Das Set besteht aus drei CDs – CD 1: Region DI und DA-DI, CD 2: Region HP, CD 3: Regionen ERB, DA-Stadt und GG. In dem Begleitbuch sind die Texte der 27 Märchen in Mundart und Hochdeutsch mit einer Bild-Illustration abgedruckt.

Der Verkaufspreis beträgt 20 Euro.

Verkaufsstellen in Kürze unter:
www.gebabbelsuedhessen.de

Fotos/Grafik: www.gebabbelsuedhessen.de



Samstag, 5. November, ab 19 Uhr
(Saalöffnung mit Bewirtung ist ab 18 Uhr)

Sportheim SG 1919 Ueberau · Alter Weg 41 · 64354 Reinheim-Ueberau

Eintrittskarten zum Preis von 10 Euro (die an dem Abend übergeben werden)

können ab sofort bestellt werden.

Bestellung unter: ehmke@fritzehmke.de oder Tel.: 06254 2830.



Dick, rund und gesund – der Kürbis

10 Fakten zum Fruchtgemüse



(AK-O). Im Herbst sieht man sie überall. Ob als Suppe oder Ragout zubereitet, ausgehöhlt als Halloween-Deko oder einfach nur schön vor dem Hauseingang drapiert. Der Kürbis läutet die kalte Jahreszeit ein und bringt Farbe ins graue Nass. Wir haben 10 interessante Fakten über das Gemüse zusammengetragen.

1. Es gibt über 800 Kürbisarten: Es gibt über 800 Arten des Fruchtgemüses, etwas 200 davon sind essbar. Zudem unterteilt man sie in Sommer- und Winterkürbisse. Zu den beliebtesten Sorten gehören Hokkaido, der Muskatkürbis und Butternuss.

2. Der Kürbis stammt ursprünglich aus Südamerika: Schon vor über 8.000 Jahren wurde der Kürbis als Nahrungsmittel verwendet. Er gehört zu den Grundnahrungsmitteln der indigenen Völker.

3. Der Kürbis ist ein echtes Supergemüse: Kürbisse verfügen über sehr viel Beta-Carotin, Eisen, Kalium, Phosphor und Kieselsäure. Dies wirkt sich besonders positiv auf Bindegewebe, Nägel und Haare aus. Außerdem ist das orangefarbene Gemüse mit einem Wassergehalt von bis 90 Prozent sehr kalorienarm.

4. Kochen, backen oder grillen: Kürbisse können auf verschiedene Arten zubereitet und verarbeitet werden. Man kann sie auch roh verzehren, z. B. fein püriert im Smoothie oder gerieben in frischem Salat. Auch als Babybrei macht sich das Gemüse gut.

5. Kürbiskerne als perfekter Snack: Nicht nur das Fleisch, sondern auch die Kerne lassen sich verwerten. Am schnellsten und einfachsten lassen sie sich in der Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Besonders lecker und gesund als Snack zwischendurch oder als Topper zum Salat.

6. Vorsicht bei Zier- und Wildkürbissen: Manche Kürbissorten enthalten einen hohen Anteil an Bitterstoffen. Wird ein Kürbis mit einem hohen Anteil an Cucurbitacinen verzehrt, kann das zu Übelkeit, Erbrechen und Beschwerden im Darm führen.

7. Kürbisse lassen sich gut einlagern: Im Ganzen kann der Kürbis bis zu einem Jahr gelagert werden. Einmal angeschnitten, sollte er im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden.

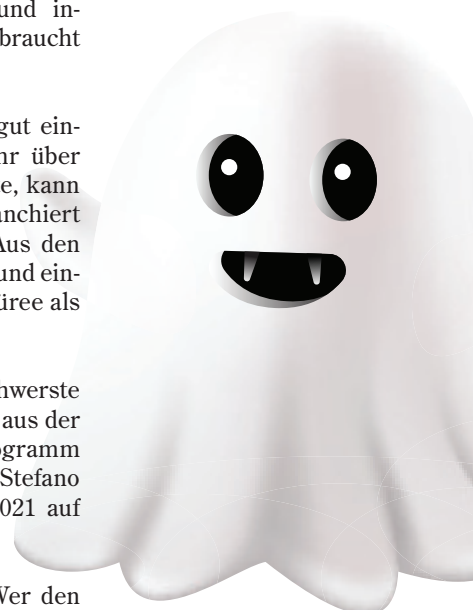
8. Kürbisfleisch lässt sich gut einfrieren: Wer das ganze Jahr über den Kürbis genießen möchte, kann ihn kleingeschnitten und blanchiert auch sehr gut einfrieren. Aus den Würfeln lassen sich schnell und einfach leckere Suppen oder Püree als Beilage zaubern.

9. Ganz schön groß: Der schwerste Kürbis der Welt kommt zzt. aus der Toskana. Stolze 1.226 Kilogramm brachte die Züchtung von Stefano Cutrupi aus der Toskana 2021 auf die Waage. Weltrekord!

10. Ganz schön gruselig: Wer den Hauseingang zu Halloween schmücken möchte, wird unweigerlich

auf das orangefarbene Gemüse zurückgreifen. Am besten eignen sich dafür große, reife Kürbissorten. Damit der Kürbis länger haltbar wird, sollte er nach dem Schnitzen mehrere Stunden in kaltes Wasser gelegt und die Schnittstellen sollten anschließend mit Pflanzenöl bestrichen werden.

Grafik: vecteezy.com/Krit Kongjundee





Tourist-Information:

Informationen rund um den Möhnesee findet man auf der Internetseite www.moesensee.de und telefonisch bei der Tourist-Information unter 02924-981391.



Der Möhnesee

Das Westfälische Meer

Mit einer Uferlänge von rund 40 Kilometern ist der Möhnesee der größte See im Sauerland und ein bedeutendes Freizeitziel. Während der warmen Monate ist der See eine ideale Gelegenheit, um zu baden, oder verschiedene Wassersportarten auszuüben. Im Herbst eignet sich die Gegend wunderbar zum Wandern, wenn die Wälder um den

See ihr prächtiges Farbenkleid anlegen. Dabei gibt es rund um den See noch einige Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Außerdem ist der Möhnesee ein bedeutendes Vogelschutzgebiet und ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel.

Lage

Der Möhnesee liegt am Nordwestrand des Arnberger Walds. Er staut neben der Möhne auch den Fluss Heve auf. Im Norden liegt die Westfälische Bucht, mit Soest liegt hier auch die nächstgrößte Stadt. Nördlich des Möhnesees führt die B516 in Ost-West-Richtung vorbei und führt zur A44 bei Werl. Von der A46 bei Arnberg führt die B229 nach Norden bis nach Soest. Dabei überqueren zwei Brücken den Stausee. Eine direkte Bahnbindung gibt es nicht. Von Soest aus gibt es aber einen Busverkehr an den Möhnesee.

Die Möhnetalsperre

Die Staumauer stammt aus dem Jahr 1912. Der Bau begann 1908, eingeweiht wurde die Staumauer 1913. Eigentümer der Talsperre ist der Ruhrverband, der seinerzeit die Wasserversorgung im Ruhrgebiet

sichern sollte. Das Hauptbauwerk hat eine Höhe von 40 Metern, die Mauerkrone eine Länge von 650 Metern. Direkt an der Staumauer befindet sich eine Gedenkstelle für die Opfer der Möhnekatastrophe. Nach einem Alliierten Luftangriff auf das Bauwerk starben mindestens 1.284 Menschen durch eine Flutwelle. Nur wenige Schritte daneben befindet sich die Tourist-Information und die Anlegestelle der Möhneseeschiffahrt.

Wandern um den Möhnesee

Wer wandern möchte, der ist am Möhnesee in der richtigen Ecke. Im gesamten Einzugsgebiet stehen zahlreiche Wandererparkplätze zur Verfügung. In Völlinghausen lockt der Wildpark mit vielen heimischen Tieren und die Kanzelbrücke, während von Günde aus das Naturschutzgebiet Hevearm und Hevesee erkundet werden kann. In Neuhaus bietet sich eine Wanderung entlang des Kyrrwaldes an. Vom Haarstrang fällt der Blick auf die Soester Börde. Die alten Bildstöcke entlang der vielen Feldwege sind bewundernswert und führen unter anderem zur Weidelandschaft Kleiberg, die auf ihrem weitläufigen Gelände halbwilde Pferde und Auerochsen beheimatet. Für geübte Füße

bietet die Sauerland-Waldroute von Iserlohn vorbei an der Möhnetalsperre bis Marsberg 240 Kilometer Wandervergnügen.

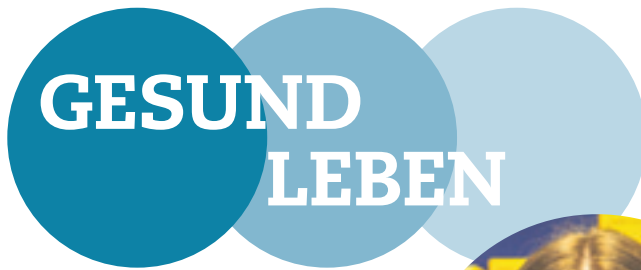
Radeln nach Zahlen

Die rund 40 km Uferlänge, dazu der Arnberger Wald – rund um den See gibt es für jeden die richtige Fahrradrouten. Ob gemütlich mit der Familie den See entlang, oder sportlich die Höhenzüge des Sauerlands erklimmen. Für die Radfahrer gibt es zwei einfache Möglichkeiten, sich zu bewegen. Entweder „Radeln nach Zahlen“, oder auf festen Routen. Dabei gibt es beim „Radeln nach Zahlen“ immer Knotenpunkte, von denen aus man einfach wieder den Weg zurückfindet, wenn die Anstrengungen zu groß werden. Besonders ist der Skulpturenradweg WEGMARKEN. Dieser führt vorbei an zwölf Kunstwerken, die im Rahmen eines Kunstprojekts angelegt wurden. Hier erfährt man vieles über die Geschichte der Möhnetalsperre. Aber auch Eisenbahnstalgiker kommen auf ihre Kosten. Auf den Spuren der alten Möhnetalbahn verläuft heute der Möhnetalradweg. Dieser führt von der Quelle bis zur Mündung der Möhne in die Ruhr.



Der Möhnesee wird durch die Staumauer bei Günde aufgestaut und dient der Versorgung des Ruhrgebiets mit Wasser.

Fotos: DRM/pixabay



**Cora
Eichhorn**

Mitarbeiterin
easyApotheke, Mühlthal



Küssen verboten?

Der Lippenherpes

Es startet meistens mit einem Kribbeln oder Jucken, dann bilden sich die ersten Bläschen, die mit einer ansteckenden Flüssigkeit gefüllt sind. Später verkrusten sie und heilen ab. Verursacht wird der Lippenherpes durch Herpes Simplex Viren, die über Tröpfchen- oder Schmierinfektionen übertragen werden – leider auch beim Küssen. Schätzungsweise über die Hälfte der deutschen Bevölkerung trägt das Virus in sich, aber nur 20 bis 40 % der betroffenen entwickeln Lippenherpes.

Häufige Auslöser eines Lippenherpes sind UV-Strahlung, Infektionskrankheiten wie beispielsweise eine Erkältung, Übermüdung und Ekelgefühle. In den meisten Fällen kann Lippenherpes selbst behandelt werden. Wenn Bereiche außerhalb der Lippen, Schwangere oder kleine Kinder betroffen sind, ist eine ärztliche Untersuchung notwendig.

In der Apotheke gibt es diverse Therapieoptionen, die rezeptfrei erhältlich sind. Lippencremes mit den Wirkstoffen Aciclovir oder Penciclovir sollen



alle 4 – 5 Stunden auf die betroffene Stelle aufgetragen werden. Sie greifen in die Virusvermehrung ein und sind daher am wirksamsten in der Kribbel-Phase. Zinkhaltige Lippencremes werden vorwiegend in der Bläschen-Phase angewendet, da sie eine austrocknende Wirkung haben. Cremes mit Melissenblättereextrakt sind eine pflanzliche Alternative. Sie sollen die Abheilung fördern und Rötungen und Schwellungen der Lippen lindern. Herpespflaster werden auf die betroffene Stelle aufgeklebt und lösen sich nach circa zwölf Stunden von selbst ab. Sie fördern die Wundheilung und vermindern das Verschmieren der Viren. Besonders für Familien sind sie praktisch, um kleine Kinder oder Schwangere vor einer Infektion zu schützen. Kommen Sie gerne in unsere neue Easy Apotheke im Mühlthal und lassen sich von uns beraten!

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

WIR SUCHEN DICH!

**mein
südhessen**

Werde jetzt Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

☎ **061 04 / 4 97 08 35**

oder per Whatsapp

💬 **061 04 / 4 97 00**



ENTEKA UNTERSTÜTZT DIE REGION.*

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

**FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT**



**Sicherheit
auf Knopfdruck.**

Nur einen Knopfdruck
entfernt sind wir da, wenn Sie
zu Hause in eine Notlage geraten.
Tel. **06071 2096 18**

JOHANNITER

**Jetzt 4 Wochen
gratis testen.**

Selbstbestimmt und sicher zu Hause

Die meisten Menschen möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden leben. Doch mit zunehmendem Alter oder bei körperlicher Einschränkung gibt es Situationen, in denen man sich unsicher fühlt und das Risiko für Notfälle im Haus steigt. Angehörige, die in der Nähe leben und sich kümmern, können nicht rund um die Uhr da sein. Mit dem Hausnotrufsystem der Johanniter fühlen Sie sich in jeder Situation sicher und bekommen auf Knopfdruck Hilfe. Mit dem Johanniter-Hausnotruf setzen Sie ganz unkompliziert einen Notruf ab. Ein kleines, wasserdichtes Sendegerät am Arm oder um den Hals hilft Ihnen dabei. Drücken Sie den Notruftaste, erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer Notrufzentrale. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche. Unser Hausnotrufsystem besteht aus zwei Geräten – einer Basisstation und einem tragbaren Funksender. Dieser Sender ist mit einem Notruftaste ausgestattet. Er

-ANZEIGE-
lässt sich unauffällig am Arm oder um den Hals tragen. Die Installation übernehmen unsere qualifizierten Techniker. Außerdem erklären sie Ihnen ausführlich die einfache Bedienung.

Übrigens: Unser Hausnotrufsystem lässt sich auch kontaktlos anschließen. Ein Mitarbeiter stellt die benötigten Geräte vor der Haustür ab. Sie stecken die Basisstation einfach in die Steckdose. Anschließend senden Sie einen Test-Notruf. Meldet sich die Hausnotrufzentrale, ist der Hausnotruf sofort für Sie einsatzbereit. Bei Fragen zur Installation helfen wir Ihnen telefonisch.

Weil jeder Mensch ein anderes Sicherheitsbedürfnis hat, können Sie bei uns zwischen drei Leistungspaketen wählen. Das Basispaket umfasst die beiden Hausnotrufgeräte, die Notrufannahme rund um die Uhr sowie die Benachrichtigung einer Vertrauensperson oder des Rettungsdienstes. Unsere Komfort- und Premium-Pakete bieten zusätzliche Leistungen wie die Hinterlegung eines Hausschlüssels, die sogenannte Tages- oder Mitternacht-es-gut-Taste sowie einen Bewegungsmelder. Auch smarte Lösungen, wie der Familien ASSIST, sind möglich. Hier können weit entfernt wohnende Angehörige bei ausbleibenden selbstgewählten Routinen schnell per App reagieren. Für unternehmungsfreudige Menschen gibt es die mobile Lösung. Ein Gerät – deutschlandweit, Standortbestimmung per GPS, sowohl für zuhause als auch für unterwegs.

Sie möchten den Hausnotruf der Johanniter ausprobieren? Kein Problem. Testen Sie den Dienst vier Wochen lang – ganz kostenlos.

Unser Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter Tel. 06071 209618 an. Ausführliche Informationen finden Sie auch auf johanniter.de/hausnotruf-testen.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

Bei Dränglern cool bleiben

Verkehrssicherheit

(MID/AK-O). Während die Zahl der Verkehrsunfälle mit Personenschäden laut Statistik weiter zurückgeht, nehmen Karambolagen aufgrund von zu dichtem Auffahren immer mehr zu. Drängeln ist neben überhöhter Geschwindigkeit eine der beiden häufigsten Unfallursachen. Wenn es auf Deutschlands Autobahnen zum Crash kommt, sind in der Regel Rasen oder Drängeln oder beides in Kombination im Spiel, wie Polizei und Verkehrssicherheitsexperten berichten.

Wer es mit solch einem Drängler zu tun hat, kann dabei schnell selbst in Hektik oder in Wut geraten. Beides ist die denkbar schlechteste Reaktion. Stattdessen muss die Devise lauten: Immer ruhig bleiben. Denn Ärger oder Wut haben auf der Autobahn, aber auch im Straßenverkehr generell nichts zu suchen, weil diese Emotionen zu den falschen Aktionen und Reaktionen verleiten.

Wenn man sich durch einen Drängler unter Druck gesetzt fühlt, sollte man nicht hartnäckig auf sei-

nem Recht bestehen, sondern dem nervenden Zeitgenossen möglichst schnell das Überholen ermöglichen – ohne Hektik und ohne andere Autofahrer in Bedrängnis zu bringen. Ebenso gilt es zu vermeiden, die Bedrängnis, in die man durch den aufdringlichen Hintermann gebracht wird, an das vorausfahrende Fahrzeug weiterzugeben, indem man sich diesem zu sehr nähert. Denn daraus können unliebsame Kettenreaktionen resultieren.

Zur Vermeidung solcher Situationen ist es ebenfalls ratsam, bei einem eigenen Überholvorgang immer wieder – alle fünf bis zehn Sekunden raten die Fachleute – zu kontrollieren, dass man nicht ein schnelleres Fahrzeug hinter sich behindert. Manche Autofahrer begehen den Fehler, wenn ein Fahrzeug mit höherer Geschwindigkeit hinter ihnen auftaucht, dessen Fahrer zu provozieren, indem sie den Überholvorgang unnötig lang ausdehnen bei möglichst geringem Tempo. Diese Verkehrsteilnehmer sollten erstens



Falsche Reaktion auf Drängler: Demonstratives Langsamfahren auf dem linken Fahrstreifen trägt zur Eskalation bei.

Foto: Goslar Institut/mid/ak-o

das allgemeine Rechtsfahrgebot in Deutschland nicht vergessen und sich zweitens darüber klar sein,

dass sie mit ihrem Verhalten dem Eskalieren einer solchen Situation Vorschub leisten können.

Klare Sicht auf allen Wegen

„Durchblick“ im Verkehr



Foto: Autodoc/akz-o

(AKZ-O). Berlin: Oft fehlt dem Autofahrer der perfekte Blick auf das Verkehrsgeschehen, weil ihm ganz einfach der Durchblick durch verschmutzte Scheiben erschwert wird. Diese Situation kommt immer häufiger vor. Und das nicht nur – was fälschlicherweise oft angenommen wird – im Winter, denn unser Wetter schlägt Kapriolen. Mehr Starkregen, Schauer, Gewitter, Stürme oder Hagelschläge sind heute bedingt durch den Klimawandel leider keine Seltenheit mehr. Wer dann unterwegs ist, muss sich nicht nur auf Reifen und Motor verlassen können – bei solchen Wetterlagen ist klare Sicht durch perfekte Scheibenwischer ein Muss, sogar die Pflicht des Autofahrers per Gesetz.

Leider kontrolliert so mancher PKW-Halter dieses sehr wichtige Autoteil nicht ständig. Und denkt erst, wenn er mit verschmutzten Scheiben fährt, darüber nach – oder noch später, wenn er nach einem Unfall zur Kasse gebeten wird. Denn die Gerichte bewerten verbrauchte Scheibenwischer als einen vermeidbaren Mangel am

Fahrzeug und das kann teuer werden. Gar nicht kostspielig hingegen ist es, die Scheibenwischer selber auszuwechseln. Der Autoteile-Onlinehändler Autodoc bietet z.B. viele günstige Qualitäts-Scheibenwischer auf seiner Website www.autodoc.de an. Genaue Anleitungen zur Scheibenwischer-Selbstmontage sowie

viele weitere praktische Tipps rund um die „Autofitness“ gibt es auf den informativen Seiten des frei zugänglichen Autodoc Clubs. Deshalb gehört schlechte Sicht der Vergangenheit an, denn jeder kann sich durch einige einfache Handgriffe den notwendigen „Durchblick“ im Verkehr preiswert selber verschaffen.



Foto: Denis Torkhov/shutterstock.com/Autodoc/akz-o

Tiere der Woche



Pluto

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Pluto (m, 2 Jahre, 45 cm, 15 kg) ist ein sehr freundlicher Hund, aufgeschlossen, verschmust, verträglich mit anderen Hunden, Katzen wissen wir leider nicht. Kinder können auch in seinem neuen Zuhause sein.

Pluto 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.



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

Egal wie man aussieht, man ist wunderschön!

„Fräulein Kurvig“ ist ein Modelwettbewerb, bei dem Deutschlands schönste Kurven gesucht werden. Zugelassen sind dabei nur Frauen mit einer Konfektionsgröße von mindestens 42. Anfang Oktober hat das Finale in Mönchengladbach stattgefunden. Mit dabei war auch Nicole Müller aus dem südhessischen Münster-Altheim. Eigentlich arbeitet Nicole Müller in einer Metzgerei mit Partyservice, die die 39-Jährige zusammen mit ihrem Mann betreibt. Doch in diesem Jahr hat sie zeitweise die weißen Arbeitsgummistiefel gegen High-Heels, die weiße Plastikschürze gegen Designer-Kleider eingetauscht.

Preisverdächtige Erfindung aus Darmstadt

Das Start-Up Ceres aus Darmstadt entwickelt und fertigt vollständig kompostierbares Füllmaterial aus Stroh für den Paketversand. Wie übergroße Teebeutel sehen die Kissen aus, die beim Versand der verschiedensten Produkte dafür sorgen sollen, dass im Karton nichts verrutscht. Noch befindet sich die Fertigung des Füllmaterials im Keller eines der Gründer. Doch die Idee hat auch die Jury des Hessischen Gründerpreises begeistert und deshalb stehen die Dominik Dostert, Moritz Lenhardt und Ilker Yenice, die alle an der TU Darmstadt Wirtschaftsingenieurwesen studiert haben, im Finale des Hessischen Gründerpreises am 4. November 2022 in Kassel.

Diese Beiträge und viele mehr finden Sie in der Mediathek unter www.rheinmaintv.de.



Telma

Tiere in Not Odenwald e.V.

Der Verein „Tiere in Not Odenwald e.V.“ sucht ein Zuhause für Telma. Telma ist eine knapp 20 Kilo schwere hübsche gestromte Hündin, die im September 2021 geboren wurde. Telma ist verspielt, sportlich und mag Wasser sehr gerne. Telma zeigt sich sowohl mit Menschen als auch mit Hunden sehr freundlich. Mit guter Erziehung wird sich die etwa 50 cm hohe Hündin zu einer loyalen Begleiterin für aktive Menschen, die gerne in der Natur unterwegs sind, entwickeln. Telma durfte schon am Herbstwandertag von Tiere in Not mitlaufen und hat ihre

Gassigänger gut gelaunt und fröhlich über die Wanderoute begleitet, oder vielleicht besser gesagt: gezogen! Ihre Leinenführigkeit ist also noch ausbaufähig!

Wenn Sie einmal Telma kennenlernen möchten, können Sie sich an das TINO-Büro unter 06063/939848 wenden oder sich vorab auf 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.

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

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**

Frischkick für den Outdoorbereich

Mit Technik zu mehr Komfort bei der Reinigung von Garten und Terrasse

(DJD-K). Auf der Terrasse zeigen sich grüne Ablagerungen, die Gartenmöbel sind staubig und der Hof voller Blütenblätter: Nicht nur im Frühling will der Outdoorbereich gründlich von Schmutz befreit werden. Mit technischen Geräten können sich Hausbesitzer das große Säubern erleichtern. Blätter und Dreck auf Wegen und Stellplätzen werden beispielsweise am schnellsten mit einer Handkehrmaschine aufgenommen. Auf der Terrasse oder in der Garage hingegen kann ein Nass- und Trockensauger zum Einsatz kommen. Will man festsitzenden Schmutz, Moose und Flechten entfernen, leistet ein Hochdruckreiniger gute Dienste. Besonders gleichmäßig und zügig klappt die Arbeit mit einem zusätzlichen Flächenreiniger, der statt der Hochdrucklanze angeschlossen wird – weitere Infos gibt es unter www.kaercher.de.



Ein Terrassenreiniger mit rotierenden Bürstenwalzen und kontinuierlicher Wasserzufuhr ermöglicht die schonende Reinigung von Holzoberflächen.

Foto: dj-d-k/Kärcher

Sudoku | Rätsel

Auflösungen
der KW 41

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

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

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

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

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



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

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

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, Patte 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

ANZEIGEN

Telefon
06102-
868820

info@mein-suedhessen.de



Designed by freepik

▶ KFZ

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 Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

▶ Stellen

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

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

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

Frau 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

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

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, 123 Pizzeria, Alldrink,
Burger King, Expert Klein, Fielmann, Globus,
Hellweg, JYSK, LIDL, Netto, Norma,
REWE, Thomas Philipps

Gesundes Immunsystem im Winter

ANZEIGE

Wie wir unsere Immunabwehr jetzt aktiv unterstützen können

Wir sind rund um die Uhr vielen Erregern und Viren ausgesetzt. Besonders in der dunklen Jahreszeit mit niedrigen Temperaturen und trockener Heizungsluft kann dies unsere Abwehrkräfte herausfordern. Unser Immunsystem fungiert nämlich als Schutzschild, das Erreger effektiv abwehrt. Damit es gut funktioniert, müssen wir es gezielt unterstützen. Dafür ist ein gesunder Lebensstil – sprich ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, aktiver Stressabbau – unerlässlich. Eine besonders wichtige Rolle für ein funktionierendes Immunsystem spielt die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen über eine möglichst vielseitige und ausgewogene Ernährung.

Wenn das Immunsystem in der Erkältungszeit besonders gefordert wird, kann eine Mikronährstoff-

Kombination – z. B. Orthomol Immun aus der Apotheke – zusätzlich unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält 25 wichtige Mikronährstoffe in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen und liefert so alle wichtigen Mikronährstoffe, die das Immunsystem benötigt.



„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 Toman
beate.toman@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
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 Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhesen 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 südhesen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0



Der Hokkaidokürbis

Was ihn besonders macht

(AK-O). Wer kennt ihn nicht, den Hokkaidokürbis. Besonders in der Herbstzeit wird dieser für Suppen, Auflauf, Pesto und viele weitere Gerichte verwendet. Er fällt durch seine eher kleine Größe und seine tief orange Farbe sofort ins Auge. Im Durchschnitt wiegt ein Hokkaido 3 Kilo. Den Namen hat der Kürbis seinem Herkunftsland zu verdanken. Ursprünglich stammt der aromatische Kürbis von der japanischen Nordinsel Hokkaido. Dort wurde er 1887 von den Amerikanern eingeführt. Durch leichtes Klopfen lässt sich erkennen, ob der Kürbis seinen Reifegrad erreicht hat. Hört er sich hohl an, ist er bereit, verarbeitet zu werden. Im Ganzen lässt er sich aber auch prima im kühlen trockenen lagern. Ein geschnittener Kürbis sollte innerhalb von 3 bis 4 Tagen verarbeitet oder eingefroren werden.

Lecker und gesund

Der Hokkaidokürbis hat nicht nur ein nussiges Aroma, sondern im Vergleich zu anderen Kürbissorten auch einen hohen Anteil an Vitaminen und Nährstoffen: Beta-Carotin/Vitamin A, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Eisen, Phosphor. Auch die Schale kann mitgegessen werden. Achten Sie beim Kauf auf Bio-Qualität und eine ausreichende Reinigung vor dem Verzehr. Die Schale ist reich an Beta-Carotin, was in Vitamin A umgewandelt wird. 100 g des Kürbisses decken bereits 1/3 des täglichen Bedarfs an Beta-Carotin.

Unser Körper wird sich darüber besonders freuen, denn Vitamin A wird für unsere Sehkraft wie auch für Haut und Haare benötigt.

Hokkaidokürbissuppe (Für 4 Personen)

1 Hokkaidokürbis
2 Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Den Hokkaidokürbis waschen, entstielen und in grobe Stücke schneiden. Mithilfe eines Löffels kann das Fruchtfleisch des Kürbisses samt Kernen ganz leicht entfernt werden. Anschließend die Kartoffeln schälen und ebenso in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. In einem großen Topf Butter erhitzen, worin die Zwiebeln 2–3 Minuten scharf angebraten werden. Den gehackten Knoblauch sowie Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind. Nach Ende der Garzeit die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe zugefügt werden. Die fertige Suppe mit Jodsalz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

Gruselspaß für Jung und Alt

Ursprung und Geschichte von Halloween

(AK-O). Die meisten denken, dass Halloween ein rein amerikanisches Fest sei, doch das stimmt nicht so ganz. Der Name „Halloween“ ist katholischen Ursprungs und leitet sich ab von dem Abend vor Allerheiligen, dem „All Hallows' Day“ oder auch „All Saints' Day“ genannt.

Welt der Lebenden und der Toten

Der Ursprung des Festes entstand allerdings schon im fünften Jahrhundert v. Chr. Am keltischen Neujahrstag, 31. Oktober, dem sogenannten „Samhain“. Die Kelten glaubten, dass sich an diesem Tag die Welt der Lebenden für die Welt der Toten öffne und die Toten nur an diesem Tag eine Chance hätten, von der Seele eines Lebenden Besitz zu ergreifen. Dies sei ihre einzige Chance auf ein Leben nach dem Tod.

Daher verkleideten sich die Menschen mit abschreckenden Kostümen, um von den Toten nicht erkannt zu werden und um die Geister davon abzuhalten, von ihnen Besitz zu ergreifen.

Die Römer führten das keltische Samhain in ihre Traditionen ein und mit der Zeit nahm der Aberglaube ab, jedoch bekam die Verkleidung

an diesem Tag immer mehr Aufmerksamkeit. In den 1840er-Jahren kam der Brauch durch irische Einwanderer in die USA und fand enormen Anklang.

Bis in die Neunzigerjahre war das Halloween-Fest in Deutschland kaum bekannt, doch durch den Golfkrieg bekam das Fest unwillkürlich einen interessanten Standpunkt. Karneval fiel aus und somit blieben viele Händler auf ihren Kostümen sitzen. Das populäre Halloween-Fest, welches in den USA sehr groß gefeiert wird, wurde erstmals als Ersatz genutzt, damit Händler ihre Ware verkaufen konnten. Somit fand auch in Deutschland dieses Fest immer größeren Anklang.

Süßes oder Saures

Das Betteln um Süßes hat jedoch einen ganz anderen Ursprung. Am 2. November zu Allerseelen wurde damals von europäischen Christen „Seelenkuchen“ gesammelt, sie zogen dafür über die Dörfer von Tür zu Tür. Im Gegenzug versprachen sie, für die Seele des Spenders zu beten, damit diese nach dem Ableben möglichst schnell aus dem Fegefeuer erlöst werde und in den Himmel emporsteigen könne.



SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter Bauknecht
SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter Bauknecht

stetter-lagerverkauf.de



Ihr Vorteil-
unser Konzept!
Wir helfen Ihnen
richtig sparen!

Kühlschränke	ab 149,-
Trockner	ab 199,-
Wasch- automaten	ab 249,-
Einbaugeschirr- spüler	ab 299,-
Einbauherde	ab 299,-
Einbaukühlschränke	ab 199,-

Abholpreise! Vollservice gegen geringen Aufpreis.

Fabrikneue Geräte vor Ort kaufen - zu Internetpreisen - und günstiger!!!*

■ Aussuchen
■ Preis vergleichen
■ zuschlagen

Wir schlagen Internetpreise - nicht immer - aber immer öfter!!!*

* Lieferfähigkeit einzelner Produkte, Produktlinien und Fabrikate vorbehalten.



stetter

Willi Stetter e. K.
Inhaber Willi Stetter
Elektro-Hausgeräte
Filiale
63853 Mömlingen
Obenburger Str. 13
Tel. 0 60 22 / 20 43 26 · Fax 20 43 28
E-Mail moemlingen@stetter-lagerverkauf.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 10 - 18 Uhr Sa. von 9 - 13 Uhr
Hauptsitz
64380 Roßdorf-Gundernhausen
Hauptstr. 69
Telefon 0 60 71 / 7 43 00 · Fax 7 43 02
E-Mail verkauf@stetter-lagerverkauf.de
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr

my SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter Bauknecht
SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter Bauknecht

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!

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!



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.

1. Peikert, A., Willmig, 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., Notaricola, 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_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

