

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 12. November 2022

Das Leben in und um Dieburg Nord, Auflage 18.260

**Antik Galerie**  
WIR SIND IHR  
ANSPRECHPARTNER  
**GOLD AN- UND VERKAUF**  
ANTIKALERIE\_POORHOSAINI  
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688  
0151.24070700 | www.antikalerie24.de  
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

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



## **Noch Termine frei !!!**

**Wir führen aus:**

- \*PFLASTERARBEITEN
- \*Plattenarbeiten
- \*Kellerwandisolierungen
- \*Hofsanierung
- \*Erd-, Kanalarbeiten

% % % % % %

GAWE-BAU seit 1983  
Auf der Beune 9, 64839 Münster  
TEL. 06071 / 391991

[www.gawe-strassenbau.de](http://www.gawe-strassenbau.de)

500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG



Gesunde Ernährung liegt im  
Trend: Chiasamen enthalten  
bis zu 20% Omega-3-Fettsäuren  
pro 100 Gramm.

Mehr zu unserem Thema der  
Woche lesen Sie auf Seite 2.

Foto: Kristen Kaethler/Unsplash

# Gesunde Ernährung

Superfoods · Detox · Clean Eating

# Gesunde Ernährung liegt im Trend

Mein Südhessen stellt einige Beispiele vor



## Ernährungstrend 1: Superfoods

Superfoods sind aktuell im wahren Sinne des Wortes in aller Munde: Goji, Chia und Açaï sollen uns schlanker, schöner, jünger, konzentrierter, faltenfrei und gesund machen. Nicht nur Reformhäuser und Bioläden haben sie im Angebot, mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl an getrockneten Beeren oder Pulvern in Discontern. Doch was bringen sie unserem Körper

wirklich? Viele Ernährungswissenschaftler weisen darauf hin, dass die Wirkung der meisten sogenannten Superfoods nicht medizinisch nachgewiesen oder ausreichend wissenschaftlich belegt ist. Superfoods müssen gar nicht unbedingt exotisch sein, auch wenn die weitgereisten Samen und Beeren Abwechslung auf den Teller bringen. Auch hierzulande gibt es zahlreiche heimische Früchte, Gemüsesorten und Getreide, die ganz ähnliche Inhaltsstoffe haben: Statt mexikani-

scher Chiasamen kann man getrost auf heimischen Leinsamen zurückgreifen. Ähnliche Inhaltsstoffe wie die südamerikanische Açaibeere haben Holunderbeeren, schwarze Johannisbeeren oder auch Rotkohl aus unserem Garten.

## Ernährungstrend 2: Detox

Detox liegt im Trend, vor allem 2-Tages Schnellkuren gegen fahlen Teint, Müdigkeit und Abgeschlagenheit nach durchgefeierten Nächten mit viel fettem Essen, Alkohol und Nikotin sollen uns wieder fit und frisch für den Arbeitsalltag machen. Wer detoxt verzichtet einige Tage auf übersäuernde Lebensmittel wie Fleisch, Käse, Weißmehl, Industriezucker, Koffein, Nikotin und Alkohol. Stattdessen sollen Obst, gedämpftes Gemüse und Rohkostsäfte oder grüne Smoothies die im Körper angesammelten „Schlacken“ hinausspülen. Viele Mediziner bezweifeln allerdings, dass sich solche „Schlacken“ überhaupt im Körper ansammeln, denn es gibt keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege dafür. Auch hinter dem griffigen Anglizismus Detox

vermuten Kritiker eher eine Marketingstrategie. Viel älter und länger bekannt ist, auch in unseren Regionen, das Heilfasten. Ziel ist dabei, Körper und Geist zu reinigen und zu regenerieren. Weitaus gesünder und mit einem längerfristigen Effekt versehen ist laut vielen Ärzten eine grundlegende Ernährungsumstellung weg von Fast Food, fetten Lebensmitteln und zu viel Alkohol hin zu einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung. Das ist nicht nur gut für den Teint, sondern versorgt uns auch mit ausreichend gesunden Nährstoffen gegen die Müdigkeit. Wer sich für eine Heilfastenkur interessiert, sollte sich vorab beraten lassen. Ärzte, Ernährungsberater oder auch Informationsveranstaltungen an Volkshochschulen oder Gesundheitszentren geben Auskunft.

## Ernährungstrend 3: Clean Eating

Clean Eating ist der neueste Ernährungstrend, der uns aus den USA erreicht. Dabei soll die Nahrung sauber sein, rein und möglichst selbst hergestellt. Es geht darum, keine sogenannten „Convenience“-Lebensmittel – also Fertiggerichte und Fertigprodukte – zu essen. Die Nahrung sollte ohne Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Aromen, Zucker oder Auszugsmehle hergestellt sein. Hinter dem trendigen Anglizismus verbirgt sich also nichts anderes als die gute alte gesunde und vollwertige Ernährung. Letztendlich heißt das: saisonal und regional kochen, Fleisch möglichst frisch beim Metzger vor Ort und von Bauern der Region kaufen, Milch und Käse aus der Region kaufen, Brot selbst backen oder beim Traditionsbäcker vor Ort besorgen, Obst und Gemüse aus dem Garten oder vom Bauernmarkt, statt Haushaltszucker lieber Honig oder Dicksäfte verwenden. Ernährung so einfach, so frisch und so regional wie möglich. Einkaufstipp: Auf Wochenmärkten gibt es tolle frische Produkte aus der Region. Auch in Hofläden und bei Direktvermarktern könnt ihr saisonal und regional einkaufen. Schaut euch dort einfach mal um, es gibt viel Leckeres zu entdecken und zu verkosten.

## So gelingt die Rauchentwöhnung Viele kostenfreie Hilfsangebote

-ANZEIGE-

(djd-p). Während der Pandemie ist die Anzahl rauchender Erwachsener gestiegen: Rauchten Ende 2019 noch 27,2 Prozent der deutschen Bevölkerung, lag der Anteil Mitte 2022 schon bei 37,6 Prozent. Tabakkonsum ist die Hauptursache für Lungenkrebs: Bei Männern sind 89 Prozent und bei Frauen 83 Prozent der Lungenkrebsfälle darauf zurückzuführen. Es leiden jede und jeder Einzelne – finanziell wie gesundheitlich. Auch Passivrauchen ist eine ernstzunehmende Gefahr. Atemwegsinfektionen, Herzkrankheiten, Organschäden und plötzlicher Kindstod sind mögliche Folgen. Aktuelle Forschung legt zudem nahe, dass Tabakkonsum zu einem schweren Verlauf bei einer COVID-19-Erkrankung beiträgt. Klar ist: Mit dem Rauchen auf-



Foto: djd/Bundesdrogenbeauftragter

zuhören ist alles andere als einfach – vor allem, wenn wir es allein versuchen.

Erfolgreich geprüfte Unterstützungsangebote der Kampagne „PS: Melde dich!“ unter [www.nutzedeinechance.de](http://www.nutzedeinechance.de) helfen: Mit kostenlosen Hilfsmaterialien, einer Telefonberatung und regionalen Gruppenkursen kann es auch Ihnen gelingen. Je früher wir mit dem Rauchen aufhören, desto besser für die

Gesundheit! Die kostenfreie Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erreichen Sie unter 0800/8313131. Das START-Paket für werdende Nichtraucherinnen und Nichtraucher bündelt nützliche Materialien, in lokalen Gruppenkursen von „Das Rauchfrei Programm“ wird der Weg hin zu einem rauchfreien Leben gemeinsam angegangen. Nutzen Sie noch heute die Beratung und Unterstützung bei der Vorbereitung Ihres Rauchstopps unter [www.nutzedeinechance.de](http://www.nutzedeinechance.de).

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Sucht- und Drogenbeauftragten der Bundesregierung unter [www.bundesdrogenbeauftragter.de](http://www.bundesdrogenbeauftragter.de).

## Nach dem Homeoffice

So lernt der Hund, allein zu bleiben

**(AKZ-O).** In der natürlichen Lebensweise eines Hundes kommt Alleinsein nicht vor. Das Zusammenleben in einer Gruppe bietet den hochsozialisierten Tieren Schutz und Sicherheit. Kein Wunder also, wenn ein Hund, der von seinen Menschen allein gelassen wird, mit Stress und Unsicherheit reagiert. Was aber, wenn Herrchen oder Frauchen nach Monaten im Homeoffice wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren müssen und sich keine passende Betreuung findet?

### Das Alleinsein erleichtern

Wir können unsere Hunde leider nicht immer und überall mitnehmen. Sie müssen also lernen, zumindest für einen kurzen Zeitraum auch einmal allein zu Hause zu bleiben. Im Idealfall lernt der Vierbeiner das Alleinbleiben bereits als Welpen oder Junghund. Aber auch einen erwachsenen Hund kann man an das Alleinsein gewöhnen.

Beginnen Sie damit, den Hund immer mal wieder kurz allein in einem Zimmer zu lassen und dabei die Tür zu schließen. Wenn das problemlos klappt, ziehen Sie Jacke und Schuhe an und verlassen Sie für einige Minuten die Wohnung. Wiederholen Sie diese Übung und dehnen Sie die Zeiten langsam immer weiter aus. Gehen Sie entspannt und ruhig vor:

- Schenken Sie Ihrem Hund nur minimale Aufmerksamkeit, bevor Sie aus dem Haus gehen. Das zeigt dem Hund, dass ihr Weggehen nichts Besonderes ist.
- Warten Sie nach Ihrer Rückkehr, bis sich Ihr Hund beruhigt hat, ehe Sie ihn begrüßen.
- Bestrafen Sie ihn nicht, wenn er in Ihrer Abwesenheit gebellt, etwas kaputt gemacht oder Unordnung angerichtet hat.

Darüber hinaus können Sie Ihrem Hund das Alleinbleiben mit einem Adaptil-Calm-Verdampfer erleichtern. Die enthaltenen Pheromone

vermitteln dem Hund entspannende Botschaften, die ihm bei der Bewältigung des Alleinseins helfen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Einsatz der Pheromone stressbedingtes Verhalten wie Bellen, Jaulen und Winseln beim Alleinbleiben reduziert. Eine Besserung tritt meist schon in der ersten Woche ein. Ein Adaptil-Calm-Verdampfer reicht für bis zu 30 Tage. Erhältlich beim Tierarzt, im Zoofachhandel oder online. Mehr unter [www.adaptil.de](http://www.adaptil.de).

### Mehr Wohlbefinden auch im Auto

Nach den coronabedingten Einschränkungen sind auch Reisen und Kurztrips wieder möglich. Ist der Vierbeiner noch nicht an Autofahrten gewöhnt, sollten Sie ihm auch im Fahrzeug ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Dabei ist das Adaptil Transport-Spray hilfreich, das 15 Minuten vor Abfahrt im Auto oder

auf der Autodecke des Hundes versprüht wird und den Hund während der Autofahrt entspannt.



Auf das Alleinsein reagieren Hunde häufig mit stressbedingtem Verhalten wie Bellen, Jaulen oder Winseln.

Foto: Adaptil/akz-o

## 10 Jahre Easy Apotheke in Dieburg

Immer gut beraten



Apothekerin und Filialleiterin Rehane Nooroz-Zada freute sich über den Käuferzustrom. Fotos: BT

**DIEBURG (BT).** „Vor zehn Jahren stand meine Frau in einem Dieburger Einkaufsmarkt und hörte das Gespräch zweier Frauen in der Kassenwarteschlange. „Hast Du schon gehört, da macht eine neue Apotheke auf? – Das wird doch eh nichts! Spätestens in einem Jahr ist die schon wieder zu.“. An diese Geschichte erinnert sich Oliver Eichhorn, Apotheker und Inhaber der Easy Apotheke Dieburg noch allzu gut. Sicher seien die ersten beiden Jahre schwierig gewesen, aber

manche Prognosen seien einfach falsch. Zehn Jahre später erfreut sich die Easy Apotheke einer treuen Kundschaft. Sie konnte sich mit den Anforderungen weiterentwickeln. So manches Regal oder Ausstattungselement wurde modernisiert und der Zeit angepasst. Insgesamt haben die Kunden aus Münster und Dieburg eine Auswahl von circa 8.500 Produkten. Mit 90.000 Packungen im Laden, bietet die Easy Apotheke viele Produkte zur Selbstbedienung. Aber das professionelle Apothekenteam steht hinter und vor dem Handverkauf den Kunden auch mit Beratung zur Seite. Das Easyapothekenteam unter Rehane Nooroz-Zada, Apothekerin und Filialleiterin, besteht aus insgesamt 16 MitarbeiterInnen. Allein fünf ApothekerInnen, fünf pharmazeutisch-technische Angestellte, zwei pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte und drei Mitarbeiter an der Kasse gehören zum Team. Auch eine Auszubildende stärkt die Arbeitsgruppe. Die Apotheke ist von Montag bis Samstag von 9 bis 19 Uhr geöffnet. Der lange Samstag orientiert sich an den Öffnungszei-

ten im direkten Umfeld – auch das unterscheidet die Apotheke von klassischen Apothekenangeboten. Zum 10-jährigen Bestehen gab es extra ein Angebotsprospekt. Außerdem bot das Promotions-Team der Easy-Apothekengruppe frisch gemixte Smoothies an. Ein Glücksrad machte am Wochenende und den beiden Aktionstagen viele Umdrehungen. Das Maskottchen der EasyApotheke sorgte für frohe Stimmung.



Ein Blick in die Apotheke.



Ein Teil des Apotheken-Teams mit dem Maskottchen.



## Wenn nach Corona die Erschöpfung bleibt

### B-Vitaminkur gegen Long-Covid-Symptome

**(PR).** Als wäre eine Infektion mit dem Covid-19/Corona-Virus nicht schon schlimm genug für die Betroffenen, leidet eine Vielzahl Erkrankter auch nach überstandener Infektion unter sogenannten Long-Covid-Symptomen. Vereinfacht gesagt versteht man darunter Spät- oder Langzeitfolgen der eigentlichen Infektion, selbst nach milden oder symptomlosen Verläufen. Über die Zahl der betroffenen Personen gibt es deutlich voneinander abweichende Angaben. Auch über sinnvolle Therapieansätze herrscht keine einheitliche Meinung. Als vielversprechender, therapiebegleitender Ansatz empfiehlt sich eine durch Ärzte oder Heilpraktiker empfohlene und angewendete Vitamin-B-Aufbaukur, die an den stark beanspruchten Prozessen im Körper ansetzt.

Der positive Test auf eine Corona-Infektion stellt für viele Menschen einen beträchtlichen Einschnitt in ihren gewohnten Lebensablauf dar. Inzwischen wissen wir, dass durch die aktuelle Omikron-Variante des Covid-Virus das Risiko einer schweren Erkrankung gegenüber den ersten Varianten Alpha bis Delta für die meisten Infizierten abnimmt. So wurde in England festgestellt, dass bei einer Omikron-Infektion verglichen mit der Delta-Version bis zu 25 Prozent weniger Erkrankte in ein Krankenhaus eingeliefert werden mussten. Trotz allem sind auch bei Omikron-Infizierten Langzeitfolgen – das sogenannte Long-Covid – relativ häufig. Als Langzeitfolge werden Beschwerden definiert, die etwa 30 Tage nach der Infektion mit dem Corona-Virus bestehen und anhalten. Zu diesen Folgen zählen laut WHO überdurchschnittlich häufig Atem-

not und neurologische Störungen, Schlafprobleme, Muskelschmerzen, Angst und depressive Verstimmungen, vor allem aber eine anhaltende Erschöpfung (Fachbegriff Post-Covid-Müdigkeit), die leider gerade auch bei milden oder symptomlosen Verläufen auftreten kann. Frauen sind übrigens etwa doppelt so häufig von solchen Langzeitfolgen betroffen wie Männer.

#### Long-Covid – keine Randerscheinung

Wie viele Infizierte in den Folgewochen und -monaten unter solchen Symptomen leiden werden, darüber gibt die Medizinstatistik stark voneinander abweichende Zahlen an. Eine Übersichtsarbeit, die mehr als 120 unterschiedliche Studien zu diesem Thema analysiert, zählt 7,5 bis 41 Prozent der Infizierten zu Long-Covid-Betroffenen. Eine holländische Studie sagt vereinfacht: Einer von acht Covid-Patienten wird über einen längeren Zeitraum an Symptomen wie Konzentrationsstörungen oder anhaltender Leistungsschwäche leiden. Warum kann nun möglicherweise eine durch Infusion oder Injektion verabreichte Zusatzversorgung mit B-Vitaminen (Medivitan i.V., rezeptfrei, Apotheke) bei der Therapie von Long-Covid einen Beitrag leisten?

#### Virale Infektionen sind purer Stress für den Körper

Virale Infektionen bedeuten für den Körper puren Stress – und zwar nicht im psychologischen, sondern ganz direkt im organischen Sinne. Diese – „oxidativer Stress“ – genannte Belastung lässt extrem ag-

gressive, zellschädigende Moleküle entstehen und stört wichtige, komplexe Stoffwechselvorgänge, den sogenannten „Methylierungszyklus“ im Körper. Funktioniert dieser Zyklus nicht oder nur unzureichend, hat dies massiven Einfluss auf die Signalweiterleitung in unserem Nervensystem, auf den Hormonhaushalt, das reibungslose Funktionieren unserer körpereigenen Abwehr und auf die gesamte Energieversorgung des Organismus. Damit diese entscheidenden Vorgänge ungestört ablaufen, benötigen sie unbedingt ausreichende Mengen der Vitamine B6, B12 und B9 (Folsäure). Um diese Mengen trotz des gerade überstandenen Corona-Infekts bereitzustellen, setzen Therapeuten immer stärker auf die spezielle Vitamin-Zusatzversorgung mit ihrem exakt auf die Stoffwechselbedürfnisse abgestimmten Verhältnis von B6, B12 und Folsäure. Mit ihrer Hilfe lassen sich vor allem in der wichtigen Erholungsphase nach einer überstandenen Corona-Infektion die B-Vitamin-speicher des Körpers wieder füllen.

#### Abgestimmte Vitaminversorgung für schnelle Erfolge

Wie effektiv eine solche aus insgesamt acht Injektionen (zwei pro Woche) bestehende Medivitan-Aufbaukur – wenn ein Mangel der genannten Vitamine nicht durch die Ernährung ausgeglichen werden kann – funktioniert, konnte eine aktuelle Befragung niedergelassener Ärzte zeigen. Von ihnen hielten 73 Prozent Medivitan für eine besonders geeignete Therapieform bei Post-Covid-Symptomen. „In meiner Praxis konnte ich eine signifikante Besserung gerade bei dem Symptom

der andauernden Müdigkeit nach einer Covid-Infektion feststellen“, so die Fachärztin für Innere Medizin Frau Privatdozentin Dr. med. Renate Weber aus Augsburg. Und zwar innerhalb kurzer Zeit. „In der Regel waren bereits nach den ersten Injektionen Verbesserungen der Post-Covid-Müdigkeit feststellbar“, so Frau Dr. Weber weiter. „Zuerst mag der Zeitaufwand für eine solche Injektionskur abschrecken, eine Zusatzversorgung durch einfache »Vitaminpräparate« in Tablettenform ist allerdings deutlich weniger effektiv. Denn bei einer solchen sogenannten ‚oralen‘ Verabreichung kommt zum Beispiel vom empfindlichen B12 nur etwa 1% der eingenommenen Menge im Blutkreislauf an. Bei der Injektionskur hingegen empfinden Patienten häufig bereits nach den ersten Verabreichungen eine revitalisierende Wirkung. Genau dieser Zeitfaktor ist wichtig nach einer oft wochenlang anhaltenden viralen Erkrankung mit akuten Symptomen. Dann zählt jeder Tag, um wieder zu Kräften zu kommen.“



Privatdozentin Dr. med. Renate Weber, Fachärztin für Innere Medizin, Augsburg. Foto: Privat

# 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-, Oxydations- 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, Eigentümergemeinschaften, 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)

Unseren 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!** „damit MENSCH!“, damit „DAS WIR GEWINNT“

€60

## Gutschein

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

**Aktionszeitraum: bis zum 31.12.2022**



Jens Deutschendorf, Staatssekretär im Hessischen Verkehrsministerium (2. v. r.), Klaus Peter Schellhaas, Landrat des Landkreises Darmstadt-Dieburg (r.), Dieburgs Bürgermeister Frank Haus (l.), Prof. Dr. Jürgen Follmann, Mobilitätsforscher/h\_da (2. v. l.).

Fotos: Hochschule Darmstadt/Markus Schmidt

## Radweg der Wissenschaften

Route soll Landkreis Darmstadt-Dieburg und Darmstadt verbinden

**DARMSTADT (PM/H\_DA).** Sicher, schnell und komfortabel soll es künftig von Darmstadt nach Dieburg gehen auf dem Radweg der Wissenschaften, den Mobilitäts- und Verkehrsforschende der Hochschule Darmstadt (h\_da) derzeit planen. An mehreren Stationen werden sich Wissenschaft und Forschung aus der Region erleben lassen, je nach Route sind weitere Gemeinden wie Roßdorf und Groß-Zimmern an die Strecke angebunden. Zum Kick-off mit kurzer Radtour am heutigen Freitag, 14.10., trafen sich in Dieburg Vertreterinnen und Vertreter aus Land, Landkreis und Kommunen.

Der Radweg der Wissenschaften soll den Menschen in Darmstadt und im Landkreis Darmstadt-Dieburg künftig auf dem Weg zur Arbeit, zur (Hoch-)Schule oder auch in der Freizeit eine attraktive, nachhaltige Alternative zum Auto bieten. Er verbindet die Wissenschaftsregion auf besondere Weise und lädt an mehreren Stationen dazu ein, Wissenschaft und Nachhaltige Forschung zu entdecken.

Jens Deutschendorf, Staatssekretär des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Wohnen: „Wir wollen, dass mehr Menschen vom Auto auf alternative, umweltfreundlichere Verkehrsmittel umsteigen. Und eines ist klar: Je besser und sicherer die Radwege, umso größer die Lust, auf das Fahrrad zu steigen. Ich möchte Mut machen,

den heutigen Tag als Start für eine moderne Radverbindung der beiden Hochschulstandorte Darmstadt und Dieburg zu sehen, die den alltäglichen Radverkehr nochmals attraktiver machen wird.“

In Frage für den Radweg der Wissenschaften kommen zwei Korridore nördlich und südlich der Bundesstraße 26. Derzeit werden die Routen in zwei Bachelorarbeiten von Patrick Sandner und Christina Wolf bei h\_da-Mobilitäts- und Verkehrsexperte Prof. Dr. Jürgen Follmann näher untersucht. Eine 15 Kilometer lange Strecke führt nördlich der B26 an Freizeiteinrichtungen wie dem Steinbrücker Teich und der Grube Prinz von Hessen entlang von Darmstadt nach Dieburg. Eine weitere, 17 Kilometer lange Route südlich der B26 verbindet Gemeinden wie Roßdorf und Groß-Zimmern mit dem Radweg der Wissenschaften. Gemeinsam mit den beteiligten Kommunen und dem Landkreis wird im nächsten Schritt nun ein Vorzugskorridor gewählt, der schnell umsetzbar sein und zum Klimaschutz beitragen soll.

Klaus Peter Schellhaas, Landrat des Landkreises Darmstadt-Dieburg: „Eine sichere und attraktive Route zwischen Darmstadt und Dieburg motiviert die Menschen, das Fahrrad zu nutzen und schafft das Potential, Stadt und Region für alle Gelegenheiten enger zu verbinden. Deswegen ist der Landkreis Darmstadt-Dieburg in enger Zusammen-

arbeit mit den beteiligten Kommunen Dieburg, Groß-Zimmern und Roßdorf gerne dabei und unterstützt das Projekt. Der Ausbau einer Radwegeverbindung zwischen Darmstadt und Dieburg ist von großer Bedeutung für die Verkehrswende in der Region.“

Frank Haus, Bürgermeister der Stadt Dieburg, betont: „Vernetzung ist für alle Kommunen und regionalen Akteure ein wichtiger Schlüssel, um den Menschen vor Ort attraktive und zukunftsfähige Lebensbedingungen anbieten zu können. Dass dies mit dem Bindeglied unserer engen Partnerin, der Hochschule Darmstadt, und mit der Unterstützung des Landes Hessen geschieht, ist beispielgebend. Ich freue mich sehr, dass Dieburg ein Teil dieses bemerkenswerten Projekts sein darf.“

Michael Kolmer, Mobilitätsdezernent der Wissenschaftsstadt Darmstadt: „Darmstadt ist Wissenschaftsstadt. Darmstadt ist Fahrradstadt und genauso auch eine Stadt der Pendler. Es geht darum, die Mobilität für alle besser zu machen, in der gesamten Region. Was liegt deshalb näher, als auf einem Radweg der Wissenschaften in der Region für die Region zu kooperieren. Danke an die Hochschule Darmstadt für den klugen Impuls. Wir werden unsere Kompetenzen gerne einbringen.“

Prof. Dr. Nicole Saenger, Vizepräsidentin für Forschung und Nachhal-

tige Entwicklung an der Hochschule Darmstadt: „Nachhaltige Mobilität ist für Kommunen ein zentrales Zukunftsthema, mit dem wir uns auch an der h\_da in Forschung und Lehre schwerpunktmäßig beschäftigen. Der Radweg der Wissenschaften leistet einerseits einen wichtigen Beitrag zur nötigen Verkehrswende. Er gibt der Wissenschaft aber auch die Gelegenheit, den Menschen in der Region zu zeigen, wie sie zu einer nachhaltigen Zukunft beiträgt. Wir würden uns freuen, wenn sich auch weitere Wissenschaftseinrichtungen am Radweg der Wissenschaften beteiligen.“



Bei der Radtour zum Kick-off erläuterte h\_da-Mobilitätsforscher Prof. Dr. Jürgen Follmann die Idee hinter dem Radweg der Wissenschaften.

## Tiere der Woche



### Malin

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Malin (*Malin, w, 2 Jahre, 30 cm, 6 kg*) ist eine ganz süße Hündin. Sie fällt alleine schon durch ihre 2 verschiedenen Augen auf. Das eine ist blau – das andere braun. Sie ist sehr verschmust, offen zu allen Menschen egal ob groß oder klein.

Sie kommt auch sehr gut mit anderen Hunden und auch mit Katzen klar. Sie ist geimpft, gechippt und kastriert. Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – [www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de) – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.

## Bauernhöfe oder Pferdeställe für »verwilderte« Katzen gesucht!

TSV Seligenstadt e.V.

Verwildert bedeutet, dass sie nicht verschmust sind und man sie zumindest anfangs nicht streicheln kann. Sie werden nur zutraulich gegenüber denen, die sie füttern und das dauert dann auch eine ganze Weile. Untereinander vertragen sie sich gut. Der Tierschutzverein Seligenstadt u. Umgebung hat auf einem Grundstück in Obertshausen 16 mehr oder weniger verwilderte, unkastrierte Katzen eingefangen. Die Katzen wurden vom Tierschutzverein kastriert, auf Krankheiten untersucht, geimpft und entwurmt. 13 Katzen konnten bereits auf neue Plätze vermittelt werden und haben jeweils ein schönes Zuhause gefunden. Für zwei Kater und eine Katze sucht der TSV jetzt noch eine neue Unterkunft, wo sie regelmäßig gefüttert

werden. Sie sind es gewohnt, sich ihr Essen größtenteils selbst zu ergattern und sind deswegen großartige Mäuse- und Rattenfänger. Bei der Integration auf einem Bauern- bzw. Pferdehof bietet der Verein selbstverständlich Unterstützung an. Da es jetzt langsam kälter wird, muss auf dem neuen Platz ein einigermaßen warmer Raum vorhanden sein, in dem die Katzen für gut 2 Wochen integriert werden können. Die Katzen werden natürlich für den/die Besitzer:innen des Bauernhofs bzw. Pferdestalls kostenlos abgegeben. Mehr Infos über die künftigen Hofkatzen erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt unter Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de).



## 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

#### Hessische Weihnachtsgänse und -enten so teuer wie nie

Fütterungszeit auf dem Hof von Enka Schnitzspan. Zu fressen gibt es für die Enten und Gänse Getreide. Auf die Qualität des Futters legt die Geflügelzüchterin großen Wert, doch in diesem Jahr muss sie für Weizen und Gerste fast doppelt so viel zahlen und damit die Preise für ihr Geflügel deutlich anheben. Der Krieg in der Ukraine und die gestiegenen Energiekosten verteuern also unseren Weihnachtsbraten enorm. Auch vielen Gastronomen machen die gestiegenen Preise für Gänse und Enten zu schaffen. So müssten sie rund 45 Euro pro Person für eine deutsche Heidegans verlangen. Doch das ist vielen Gästen zu teuer.

#### Projekt „Eintopf“

Seit kurzem gibt es immer montags und mittwochs von 12:00 bis 15:30 Uhr am Pavillon des Kulturzentrums Ajoki in Hanau einen Eintopf. Und der Preis? Jeder zahlt für die Mahlzeit das, was er sich leisten kann. Hauptsächlich dient das Projekt Hilfsbedürftigen, aber willkommen jeder ist. So sollen Menschen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten bei einem Teller Suppe zusammenfinden. Zubereitet werden die Eintöpfe von Maras Suppenbar. Mitarbeiter des Ajoki geben die Mahlzeit aus. Vorerst läuft das Projekt „Eintopf“ bis Januar. Ist die Nachfrage hoch, soll es bis Februar regelmäßig verschiedene Suppen geben.

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**

# Geschmackserlebnisse – von asiatisch bis mediterran

Mit den richtigen Gewürzen neue Geschmackswelten entdecken

**(DJD-K).** Viele Feinschmecker lieben es, leckere Gerichte aus der ganzen Welt auszuprobieren. Mit fertigen Gewürzmischungen können Hobbyköche ganz unkompliziert wahre Geschmacksexplosionen auf den Teller zaubern. Die AMC Gewürzmischungen ohne zugesetztes Salz etwa gibt es für die verschiedensten Gerichte. So verleiht beispielsweise das Asian Trio asiatischen Speisen wie Pho Bo, Kung Pao oder einem Linsen-Dal das gewisse Etwas. Zum Gelingen der Gerichte trägt auch das richtige Kochgeschirr bei. Perfekt für das Pfannenrühren der asiatischen Küche ist beispielsweise ein Wok mit Hochraumdeckel und integrierter Temperaturkontrolle. Informationen zur Zubereitungsmethode sowie köstliche Rezepte aus aller Welt gibt es unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info).



Rotes Thai-Curry: Viele Hobbyköche lieben es, leckere Gerichte aus der ganzen Welt auszuprobieren.

Foto: djd-k/AMC Alfa Metalcraft Corporation

## Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen  
der KW 44

FI ■■■■■ NA ■■■■ I ■ K  
 BE ■ ITZLOS ■ UEBERALL  
 SE ■ ROBBE ■ T ■ LEITER  
 TRAE ■ E ■ ELLA ■ SHE  
 NIE ■ M ■ BLUTE ■ GEL ■ E  
 V ■ SOLI ■ IHR ■ S ■ KNE  
 AN ■ TLITZ ■ N ■ GEHOERN  
 OLHA ■ OT ■ SITAR ■ N ■ RA  
 K ■ WEITE ■ U ■ EDEL  
 SI ■ EDEN ■ E ■ BRATOFEN  
 FAST ■ D ■ ILJA ■ KUR ■ HO  
 PM ■ GASTLICH ■ E ■ ERN  
 HERR ■ KAA ■ K ■ EDDIE  
 EINSAM ■ L ■ GERNE ■ E ■ B  
 RE ■ T ■ SITIN ■ T ■ PRAE  
 F ■ INCA ■ G ■ SAUL ■ RG  
 FRIES ■ H ■ SALZ ■ STANGE  
 A ■ T ■ MALT ■ SEE ■ KI ■ B  
 LUFT ■ BALLON ■ N ■ SALBE  
 ML ■ IRE ■ T ■ PAKET ■ UN  
 PFAU ■ O ■ ATAIR ■ R ■ AEH  
 AK ■ ADELE ■ P ■ NAESSE  
 PHOBIE ■ GRAPPA ■ ET ■ I  
 ORN ■ AUGENLICHT ■ AMT  
 T ■ ASR

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

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





# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

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

**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

**Sammler mit jahrelanger Erfahrung:** Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelin, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenlose Beratung und Anfahrt bis 100 km sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

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

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



## ▶ 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

**Ungarin 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

## ANZEIGEN

Telefon 061 02 - 86 88 20  
[info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)

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

## KFZ-ANKAUF

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



**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**

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

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

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

# Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Burger King,  
Easy Apotheke, Expert Klein,  
Globus, Heckwolf, JYSK, LIDL,  
Netto, Norma, Polster Aktuell,  
REWE, ROFU,  
Thomas Philipps

ANZEIGE

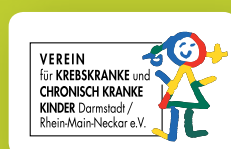
## Jetzt deutschlandweit bei dm erhältlich: Tschüss, trockene Hände! PAEDIPROTECT Handcreme für Groß & Klein

Kaum ist der Herbst richtig angekommen, reagiert empfindliche Haut schon mit Rötungen, Juckreiz und rauen Stellen. Vor allem die Hände zeigen schnell Zeichen von Trockenheit – aber woran liegt das? Während unser Körper durch Kleidung geschützt ist, sind die Hände den Umwelteinflüssen ausgesetzt: trockene Heizungsluft, kühle Außentemperaturen und häufiges Händewaschen. Die **PAEDIPROTECT Handcreme** enthält hochwertige Inhaltsstoffe, die die **Hautbarriere stärken** und den **Feuchtigkeitsverlust ausgleichen**. Bio-Kamillenextrakt beruhigt, **Ceramide** wirken regenerierend und **Squalan** nährt intensiv.



Die **vegane, parfümfreie Formulierung** wurde für Kinder mit zu Irritationen neigender Haut entwickelt und ist auch bei Erwachsenen sehr beliebt. Sie zieht extra schnell ein und hinterlässt keinen klebrigen Film. Perfekt für den Alltag!

Mit der **PAEDIPROTECT Handcreme** kommt die ganze Familie gut gepflegt durch die kalte Jahreszeit. Erhältlich bei **dm-drogerie markt GmbH & Co. KG** und online unter [paediprotect.de](http://paediprotect.de).



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

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

## Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg  
06102/86882-0 - [info@mein-suedhessen.de](mailto:info@mein-suedhessen.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tömann  
[beate.toemann@rheinmainverlag.de](mailto:beate.toemann@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 eingesandte 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-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

**WIR SUCHEN ZUSTELLER!**

  
mein  
südhessen

**Kein  
Taschengeld  
mehr?**

**Kein  
Problem!**

**Werde jetzt  
Zusteller!**

Bewirb Dich jetzt unter

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

oder per Whatsapp

 **0 61 04 / 4 97 00**

*Für Jugendliche ab 13 Jahren.*

# Magnesium – gut fürs Herz!

## Studie zeigt<sup>1</sup>: Magnesiummangel kann Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland waren sie 2020 sogar die Todesursache Nr. 1.<sup>2</sup> Es gibt Hinweise, dass eine schlechte Versorgung mit Magnesium mit einem erhöhten Risiko u. a. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen kann.<sup>1</sup> Ein Mangel an Magnesium kann sich in Symptomen wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck äußern.<sup>1</sup> Ein guter Grund, vorbeugend auf eine optimale Magnesiumversorgung zu achten – aber auch Menschen mit bestehenden Herzerkrankungen können profitieren, wie eine neue Untersuchung eindrucksvoll zeigt.<sup>1</sup>

### Magnesium für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Viele Menschen wissen, dass Magnesium wichtig für eine gesunde Funktion von Muskeln ist. Doch auch die Rolle, die das Mineral für die Herz-Kreislauf-Gesundheit spielt, ist groß: Zum einen ist Magnesium ein wichtiger Bestandteil unseres Energiestoffwechsels, zum anderen steuert Magnesium die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln. Hier schließt sich der Kreis: denn auch unser Herz ist ein Muskel.



**25 %**  
der Deutschen nehmen  
über die Ernährung zu  
wenig Magnesium auf<sup>3</sup>

Magnesium aktiviert unter anderem ein Enzym, das für die Kontraktion, also das Zusammenziehen des Herzens verantwortlich ist. Dabei ist das Gleichgewicht von Magnesium und Kalium entscheidend. Herzmuskelzellen sind auf eine gut funktionierende Energiegewinnung angewiesen. Das dafür zuständige Enzym benötigt Magnesium. Fehlt es an Magnesium, kann die Herzmuskelzelle schneller erregt werden. Insbesondere Menschen mit Herzerkrankungen sollten deshalb ihren Magnesiumhaushalt im Blick haben.

### Magnesium bei Bluthochdruck

Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist auch für Bluthochdruckpatienten wichtig. Es gibt Hinweise darauf, dass Bluthochdruckpatienten, die Blutdrucksenker wie z. B. Diuretika, ACE-Hemmer

oder Betablocker einnehmen, häufig einen Magnesiummangel aufweisen. Die Gabe von Magnesium zusätzlich zu den verordneten Medikamenten führte dabei zu einer leichten Senkung des Blutdrucks. Auch die Häufigkeit von Beschwerden wie unregelmäßiger Herzschlag, Herzschmerzen oder Nervosität nahm den Berichten der Patienten zufolge ab.<sup>4</sup>

**Fazit: Es gibt verschiedene Hinweise, dass Magnesium das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und bei bestehenden Erkrankungen unterstützen kann. Sorgen Sie also für eine ausreichende Versorgung mit Magnesium! Die DGE empfiehlt Männern die Aufnahme von 350 mg Magnesium täglich, Frauen die Aufnahme von 300 mg.<sup>5</sup>**

Erhältlich in Ihrer Apotheke:

### Bioelectra® 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. Evers I, Crujeus E, Kornaat I, Winkels RM, Busstra MC and Geleijnse JM (2022) Dietary magnesium and risk of cardiovascular and all-cause mortality after myocardial infarction: A prospective analysis in the Alpha Omega Cohort. Front. Cardiovasc. Med. 9:936772. doi: 10.3389/fcvm.2022.936772. 2. <https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/todesursachenstatistik-2020> (aufgerufen am 21.9.2022). 3. Micke O et al. Magnesium: Bedeutung für die hausärztliche Praxis – Positionspapier der Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V. Dtsch Med Wochenschr 2020; 145: 1628–1634 | © 2020. The Author(s). 4. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-30-2008/magnesium-und-das-herz-kreislauf-system> (aufgerufen am 06.10.2022). 5. <https://www.dge.de/wissenschaft/t/referenzwerte/magnesium/?L=0> (aufgerufen am 21.9.2022). Bioelectra® 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



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

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

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



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