

mein südhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 12. November 2022

Das Leben in und um Offenbach, Auflage 50.030

mein südhessen
auf Facebook

www.facebook.com/
rheinmainverlag



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



Rätselseiten

Sudoku
und
Rätsel



Seiten 8-9



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 Discountern. 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 Leckereres 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 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.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Sucht- und Drogenbeauftragten der Bundesregierung unter www.bundesdrogenbeauftragter.de.



Drei Tipps für einen Brunch im Handumdrehen

Wenig vorbereiten, mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge



(AK-O). Lieber Zeit mit Freunden und Familie verbringen als abgehetzt von einem To-do zum nächsten zu springen, das wünschen sich viele Menschen. Immerhin machen Mahlzeiten in geselliger Runde laut einer Studie* 81 Prozent der Deutschen glücklich (*Quelle: Umfrage Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO), 2017). Warum nicht gleich bei einem entspannten Brunch damit anfangen? Schweizer Käse liefert uns die Lösung auf dem Holzbrett.

Tipp 1: Zeit nehmen: Weg mit dem Perfektionismus, seitenlangen Einkaufslisten und dem Hetzen von einer Aufgabe zur nächsten. Dafür lieber her mit etwas, das die Schweizer in ihrem Lebensgefühl verankert haben: Verbundenheit, Gespräche am Tisch, gemeinsam lachen und sich zuhören,

Zeit zum Genießen haben. Dafür ist Schweizer Käse wie gemacht: Eine Schweizer Käseplatte ist im Handumdrehen vorbereitet. Kein stundenlanges Töpfe-Jonglieren in der Küche, dafür eine schnell angeordnete Käseplatte und Zeit, um die Gäste in Ruhe zu begrüßen. Vielfalt inklusive: Mit verschiedenen Sorten und Reifegraden lässt Schweizer Käse so manches Fünf-Gänge-Menü alt aussehen.

Tipp 2: Gemeinsam vorbereiten: DIY liegt voll im Trend. Wie wäre es, schon aus dem Zubereiten ein gemeinsames Erlebnis zu schaffen? Dafür muss man nicht stundenlang in der Küche stehen oder Profi sein: zusammen am Tisch Käse vorbereiten, Obst, Nüsse und Chutneys anrichten, gutes Brot aufschneiden. Ins Gespräch kommen und damit wie von selbst ein Gespür für die mit Zeit und Liebe hergestellten Lebensmittel bekommen.

Tipp 3: Feiern mit gutem Gewissen: Schweizer Käse hat nichts zu verstecken: Er braucht keine Zusatzstoffe, keine Gentechnik, ist aus Tradition natürlich und hat sogar ein eigenes „Reinheitsgebot“. Leben und genießen im Einklang mit der Natur – rein, nachhaltig und natürlich. Das ist für die Schweizer Käsermeister kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung und Philosophie. Für einen Käse, so rein, so ehrlich und authentisch, wie man Käse nur machen kann. Diese Leidenschaft und ihr Können haben die Käsermeister von Generation zu Generation weitergegeben.

Kein Wunder, wenn die Schweizer Käseplatte also bis auf den letzten Käsekrümel leer gegessen wird. Sollte doch etwas übrigbleiben: unter allen Gästen aufteilen und als Erinnerung an den gemeinsa-

men Tag mitgeben. So denken alle Gäste beim nächsten Käsegenuss daheim an die gemeinsame Zeit, den intensiven Austausch und viele wertvolle Momente. Kurzum: das Gute leben.



Schweizer Käse – Das Gute leben.



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 Stoffwechselforgänge, 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

Gestern, am 11. November, war Sankt Martin

Seine Legende

„Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir, dort oben leuchten die Sterne, hier unten leuchten wir...“ – diese Zeilen erkennen viele sofort wieder, wird es doch jährlich bei den Martinfeiern oder Sankt-Martins-Umzügen gesungen, wenn wir den Namensstag des heiligen Martin feiern. Aber was haben eigentlich die Laternen mit dem heiligen Martin zu tun und was hat es mit der Martinsgans auf sich? Und wenn wir schon dabei sind: Wer war St. Martin gleich nochmal?

Die Legende vom geteilten Mantel

Der römische Soldat Martin wurde um das Jahr 316 nach Christus geboren. Wie die Legende besagt, ritt er an einem bitterkalten Wintertag auf seinem Pferd an einem hungernden und frierenden Mann vorbei. Aus Mitleid mit dem halb erfrorenen Bettler stieg Martin von seinem Pferd, zückte sein Schwert und schnitt damit seinen warmen Mantel in zwei Teile. Eine Hälfte davon schenkte er dem armen Bettler. In der folgenden Nacht hatte Martin einen Traum. Jesus Christus erschien ihm und er war in Martins halben Mantel gehüllt. Er dankte Martin für seine Güte, Selbstlosigkeit und Nächstenliebe.

Warum gibt es die Tradition der Martinsgans?

Martin war ein sehr gläubiger und auch gütiger Mann. Nachdem ihm Jesus im Traum erschienen war, wurde Martin noch fester im Glauben und ließ sich taufen. Die Bewohner der Stadt Tours im heutigen Frankreich, baten Martin später darum, ihr Bischof zu werden. Weil Martin ein sehr bescheidener Mann war und sich nicht für würdig hielt, versteckte er sich bei den Gänsen im Stall. Die schnatternden Tiere verriet ihn jedoch und Martin wurde zum Bischof geweiht. Glaubt man der Legende, wurde den Gänsen also ihr Geschnatter zum Verhängnis. Historiker haben eine andere Erklärung. Denn der 11. November, an dem Martin im Jahr 397 beer-

digt wurde, war auch der Tag, an dem Leihensabgaben fällig wurden, die oft mit Naturalien beglichen wurden. Außerdem war der 11. November der letzte Tag vor Beginn der 40-tägigen Fastenzeit vor Weihnachten. Deshalb wurden an diesem Tag gerne die Lebensmittel verzehrt, die während der Fastenzeit tabu waren.

Warum gibt es Laternenumzüge?

Lichterprozessionen gab es bereits bei den frühen Christen. So wurde vermutlich auch der Gedenktag von St. Martin mit einer Lichterprozession begangen. Daraus könnten sich auch die Laternenumzüge entwickelt haben, die wir heute kennen. Eine andere Theorie bringt die Umzüge mit dem Jahresablauf der Bauern in Verbindung. Im November wurden Licht und Feuer wieder wichtiger für die Menschen, da es wieder früher dunkel und kälter wurde. Zudem fand die Feldarbeit Anfang November ihr Ende und die Bauern entzündeten auf den abgeernteten Feldern Erntedankfeuer. Kinder entzündeten daran Fackeln, um mit diesen Lichtern durch die Orte zu ziehen, um Obst und Gebäck zu erbetteln.



St.-Martin-Laterne

Foto: pixplosion/pixelio.de

Deftig durch die kalte Jahreszeit

Warum wir im Winter weniger Appetit auf Salat haben

Sobald die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, haben wir plötzlich wieder vermehrt Appetit auf deftige und kalorienreiche Nahrung, statt auf leichte Kost.



Foto: die-kartoffel.de/ LV R-W / Jörn Sunderbrink

Während wir bei Hitze im Sommer eher versuchen, unseren Körper abzukühlen, möchten wir ihn im Winter warmhalten. Dafür benötigen wir Energie. Denn wenn wir frieren, wird ein Teil der Nahrungsenergie in Wärme umgewandelt, damit wir die Körpertemperatur aufrechterhalten können. Und da Deftiges in der Regel viele Kalorien hat, hilft es uns auch, gegen die Kälte im Winter anzukommen. Der Winter ist nicht nur die kalte Jahreszeit, sondern auch die dunkle. Bereits gegen Nachmittag geht die Sonne unter, so dass wir nur wenig Vitamin D durch das Tageslicht aufnehmen können. Und ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel drückt unsere Stimmung. Nicht ohne Grund gibt es die Bezeichnung „Winter-Depression“. Um die getrübbte Stimmung auszugleichen, greifen wir häufig zu kalorienreichen Lebensmitteln wie Weihnachtsplätzchen oder Bratengerichten.

Lammrücken und Ofenkartoffeln gegen den Winterblues

Um Ofenkartoffeln mit Lammrücken und gebratenen Pilzen zuzubereiten, zunächst fünf Esslöffel Olivenöl mit einem Teelöffel Rosmarin, einem Teelöffel Majoran und einem Teelöffel geriebener Zitronenschale vermischen und den 700-Gramm-Lammrücken damit marinieren. Den Lammrücken mit einem sauberen Geschirrtuch oder einem Stück Alufolie abdecken und für eine Stunde durchziehen lassen.

150 Gramm Champignons, 150 Gramm Austernpilze und 150 Gramm Shiitake-Pilze putzen und

halbieren. Je nach Größe auch vierteln. 600 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen und ebenfalls halbieren und vierteln. Vier Schalotten schälen und grob würfeln. Zwei Knoblauchzehen klein hacken. Den Knoblauch und die Schalotten mit den Kartoffelstücken sowie vier Esslöffel Olivenöl vermischen und in eine Ofenform geben und bei 160 °C in den Backofen geben.

Den Lammrücken in ein wenig Öl anbraten und nach ungefähr 15 Minuten auf die Kartoffeln legen. Die Ofenkartoffeln gemeinsam mit dem Lammrücken weitere 15 Minuten fertig garen. Nach 10 Minuten die Temperatur des Ofens auf 120 °C reduzieren.

Nun werden die gebratenen Pilze zubereitet. Dafür eine Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit zwei Esslöffel Butter hell anbraten. Die geschnittenen Pilze und 50 Gramm Schinkenwürfel zugeben und schwenken. Die Pilze mit je einem Schuss Sojasoße und Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Abschließend zwei Esslöffel gehackte Petersilie zugeben.

Die Ofenkartoffeln und das Lamm aus dem Ofen holen und zusammen mit den gebratenen Pilzen servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Schalotten
- 8 Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Champignons
- 150 g Austernpilze
- 150 g Shiitakepilze
- 1 Zwiebel
- 50 g Schinkenwürfel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Butter
- Sojasoße nach Geschmack
- Weißwein nach Geschmack
- 700 g Lammrücken
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Majoran
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz
- Pfeffer
- gehackte Kräuter

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.

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.



Katzen sind Gewohnheitstiere und deshalb ist es meist am besten, wenn sie in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können, wenn Herrchen und Frauchen verreisen.

Fotos: Feliway/akz-o

Samtpfote allein zu Haus

Auch Katzen verspüren Trennungsschmerz

(AKZ-O). Noch immer gelten Katzen oft als Einzelgänger, die ihre Menschen nur für gelegentliche Streicheleinheiten und als Dosenöffner brauchen. Im Vergleich zu Hunden gelten sie als weniger aufwendige Haustiere, mit denen man nicht Gassigehen muss und die auch mal längere Zeit allein bleiben können. Doch inzwischen belegen sogar Studien, dass vor allem Wohnungskatzen Probleme damit haben, von ihrer Bezugsperson getrennt zu sein.

Wie lange Katzen allein bleiben können, hängt neben ihrem Charakter auch von ihrem Alter ab, ob sie reine Wohnungskatzen sind, mit einem oder mehreren Artgenossen zusammenleben und natürlich, wie ihr allgemeiner Gesundheitszustand ist. Je anhänglicher der Vierbeiner ist, desto weniger sollte man ihn allein lassen. Grundsätzlich jedoch gilt: Katzen sollten unter bestimmten Voraussetzungen höchstens 48 Stunden ohne Beaufsichtigung sein. Je jünger, anhänglicher oder gesundheitlich eingeschränkter die Katze ist, desto kleiner wird auch der Zeitraum. In den ersten Wochen sollte man eine Katze nach Möglichkeit gar nicht allein lassen, bis sie sich an ihr neues Zuhause gewöhnt hat!

Auch mit einer Katze kann man das Alleinbleiben üben, indem man mit wenigen Minuten beginnt und die Zeiten immer weiter ausdehnt. Damit es dem Vierbeiner gutgeht, sollten viele Kletter-, Beobachtungs- und Versteckmöglichkeiten

vorhanden sein, genauso wie Kratzmöbel und Spielzeug. Damit Trennungsangst gar nicht erst entsteht, ist der Feliway Optimum-Verdampfer hilfreich. Die effektive Komposition von Katzen-Pheromonen vermittelt der Katze „Entspannungsbotschaften“, die zu einem Gefühl von Sicherheit und Ausgeglichenheit führen, sodass sie das Alleinsein besser meistern kann. Erhältlich bei Tierärzten, im Zoofachhandel und online. Mehr Informationen unter www.feliway.de

Katzen sind Gewohnheitstiere und deshalb ist es meist am besten, wenn sie in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können, wenn Herrchen und Frauchen verreisen. Eine Betreuung ist aber unerlässlich, die sich um Futter, Streicheleinheiten und eine saubere Katzentoilette kümmert. Dennoch können solche Veränderungen kurzfristig Stress auslösen. Um die Katze nicht aus der Ruhe zu bringen, kann man mit Feliway Help! für eine entspannte Atmosphäre sorgen. Zwei Tage vor der Abreise eingesteckt, hilft der Verdampfer, Anzeichen von Stress bei Katzen für sieben Tage zu reduzieren.



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

Foto: Adaptil/akz-o

Tiere der Woche

Bauernhöfe oder Pferdeställe für „verwilderte“ Katzen gesucht!

TSV Seligenstadt e.V.

SELIGENSTADT (TSV). 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 sie vertragen 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 er-



jagen 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 per Tel.: 06182-26626 oder auch gerne per Mail: info@tsvseligenstadt.de.

Fotos: TSV Seligenstadt e.V.



Moderatorenteam
Benjamin Matthews
und Anke Seeling

Das Wichtigste aus Rhein- Main immer IM BLICK.

Fakten.
Hintergründe.
Emotionen.

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

Zu empfangen über ASTRA Satellit, im hessischen Kabelnetz, per DVB-T2 und Magenta TV sowie im Livestream unter www.rheinmaintv.de

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.

www.rheinmainverlag.de

90 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

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.



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

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

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	6	3	6	7	2	4	5	9	1

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf 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

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 Fa.

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie 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



Designed by freepik

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.

ANZEIGEN

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

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 • www.kfz-ankauf-24h.de

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Löwengasse 12 - 63263 Neu-Isenburg
06102/86882-0 - info@mein-suedhessen.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
beate.tomann@rheinmainverlag.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.632

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

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obershausen - Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Preisliste Nr. 31 - gültig ab 1. Juli 2022.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein südhessen 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 südhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0



Ein Team von Amadeus bei der Müllsammelaktion.

Foto: Amadeus

5.050 Euro für die Stiftung Kinderzukunft

Amadeus Germany GmbH spendet

GRÜNDAU (PM). Über 100 Amadeus-Mitarbeiter nahmen an der Müllsammelaktion anlässlich des Volunteer Days teil, durch den die Stiftung Kinderzukunft unterstützt wird.

In Erding, Frankfurt, Bad Homburg, Hannover, Berlin und Aachen sammelten die Mitarbeiter insgesamt 10 Stunden in Parks und der Büro-Umgebung. Für jeden Helfer spendet das Unternehmen 50 Euro an die Stiftung, die sich dadurch über insgesamt 5.050 Euro freuen kann. „Soziales Engagement zu übernehmen, ist in der heutigen Zeit von besonderer Bedeutung und stiftet zusätzlich Identifikation und Sinn für die Mitarbeiter. Wir freuen uns, dass Amadeus in diesem Jahr im Rahmen ihres Volunteer Days die Kinderzukunft unterstützt“, erzählt Vera Berding (Marketing und Öffentlichkeitsarbeit Stiftung Kinderzukunft). Die nächste Unterstützung ist bereits geplant: Zum dritten Mal nimmt das Unternehmen an der Weihnachtspäckchen-Aktion der Stiftung teil. Kinder in Osteuropa werden dabei mit Geschenken im Schuhkarton bedacht.

**Stiftung Kinderzukunft:
Anerkannte, erfolgreiche Hilfe
für Kinder in Not**

Seit mehr als 30 Jahren bekämpft die hessische Stiftung Kinderarmut effektiv. Mit eigenen Kinderdörfern sowie Ernährungs- und Bildungsprojekten weltweit gibt sie Kindern, die einen schlechten Start ins Leben hatten, eine Zukunftsperspektive. In den Projekten der Kinderzukunft wachsen Kinder und Jugendliche unter guten Lebens- und Lernbedingungen gesund, geborgen und sicher auf und können dann als Erwachsene selbstständig ein menschenwürdiges Leben führen. Somit bekämpft die Stiftung Kinderzukunft Armut direkt dort, wo sie entsteht und leistet gleichzeitig nachhaltige Entwicklungshilfe. Mit kofinanzierten Projekten, die mit dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) und anderen Förderern durchgeführt werden, setzt sich die Kinderzukunft aktiv für die Verwirklichung der Rechte der Kinder ein.

Weitere Informationen unter www.Kinderzukunft.de

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 zeigt¹: 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. 1.² Es gibt Hinweise, dass eine schlechte Versorgung mit Magnesium mit einem erhöhten Risiko u. a. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen kann.¹ Ein Mangel an Magnesium kann sich in Symptomen wie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck äußern.¹ Ein guter Grund, vorbeugend auf eine optimale Magnesiumversorgung zu achten – aber auch Menschen mit bestehenden Herzerkrankungen können profitieren, wie eine neue Untersuchung eindrucksvoll zeigt.¹

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.

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.⁴

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.⁵

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, Crujssen 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-apotheke-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/treferenzwerte/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