

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 19. November 2022

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 30.750

mein süd hessen
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

Gewinnspiel

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

Mehr dazu auf Seite 11

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

Foto: Quang Nguyen vinh/Pixabay

Salz – mehr als ein Gewürz

In der Wohnung · auf der Haut · in der Suppe

Salz – mehr als ein Gewürz

In der Wohnung · auf der Haut · in der Suppe



Salz gibt es in vielen Varianten und Farben. Dem „Himalayasalz“ verleiht Eisen seine typische Färbung.

Foto: Pixabay

(DRM). Salz, das in der Küche verwendet wird, trägt viele Namen: Speisesalz, Kochsalz oder auch Tafelsalz. Neben dem einfachen Päckchen mit raffiniertem Salz aus dem Discounter findet man in vielen Läden mittlerweile die verschiedensten Sorten an Salz im Regal: Meersalz wird in sogenannten Salzgärten mittels Verdunstung aus Meerwasser gewonnen. Eine besondere Form des Meersalzes ist das Fleur de Sel. Diese Salzblumen entstehen nur an heißen, windstillen Tagen als hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und werden in Handarbeit abgeschöpft, daher ist es relativ teuer.

Steinsalz wird in Salzbergwerken gewonnen. Es wird entweder abgegraben oder herausgelöst. Eine besondere Sorte des Steinsalzes ist das Himalayasalz, das durch darin enthaltenes Eisenoxyd eine rosarote Färbung hat. Aus Indien stammt Kala Namak (Schwarzes Salz), das vulkanischen Ursprungs ist und vor allem in der ayurvedischen Küche Verwendung findet.

Salz in der Wohnung

Salzlampen sind nicht nur hübsch und machen schönes Licht, sie sollen auch eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden haben. Salz-

lampen bestehen meist aus dem rosafarbenen Himalayasalz, es gibt sie aber auch in Weiß aus Halitsalz. Durch die Glühbirne werden die Salzkristalle der Lampe erwärmt, dadurch gibt das Salz negative Ionen an die umgebende Raumluft ab. Elektrogeräte wie PC, TV, Tablet und Ähnliche saugen negative Ionen aus der Raumluft auf, so dass eine Überzahl an positiven Ionen zurückbleibt – man spricht vom sogenannten Elektrosmog. Durch die Salzlampe wird das Gleichgewicht zwischen negativ und positiv geladenen Ionen in der Raumluft ausgeglichen. Dies soll sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, wissenschaftlich belegt ist dies allerdings nicht. Was jedoch belegt ist, ist die stimmungsaufhellende Wirkung des orangefarbenen oder weißen Lichtes, das diese Lampen ausstrahlen. Weißes Licht soll z. B. die Konzentration steigern und orangefarbiges Licht die Kreativität fördern und fröhlich machen. In einem zehn Quadratmeter großen Raum sollte man eine Lampe mit einem Gewicht von einem bis zwei Kilogramm aufstellen.

Salz auf der Haut

Badesalz mit einem angenehmen Duft und anregender oder entspannender Wirkung kann man

sich ganz leicht selbst herstellen. Einfach eine Packung „Totes Meer Salz“ im Fachhandel kaufen und im Kräutergarten Lavendelblüten oder Minze sammeln. Wichtig ist, dass die Pflanzen nicht gespritzt wurden. Die Blätter und Blüten einige Tage lang trocknen, bis sie sich leicht zerbröseln lassen. Das Salz mit den getrockneten Blüten oder Blättern mischen, in Teefilter füllen und zubinden. Zu jedem Bad ein Säckchen ins einlaufende Badewasser geben. Lavendel wirkt eher beruhigend, Minze eher anregend.

Salz in der Suppe

Kräuter- oder Gewürzsalze schmecken nicht nur in der Suppe, sondern finden in unseren Küchen vielfältige Verwendung zum Beispiel zum Verfeinern von Salatdressings, zum Würzen von Ofengemüse oder beim Marinieren von Grillgut. Meist sind sie auf Basis von Kristallsalz hergestellt und werden mit der Salzmühle frisch über das Gericht gemahlen. In vielen Läden gibt es teils traditionelle, teils exotische Mischungen – da darf man ruhig mal ein bisschen experimentieren. Aus Meersalz werden auch spezielle Rauchsalze hergestellt, wobei das Salz über verschiedenen Hölzern geräuchert wird: Hickorysalz (Hickoryholz), Wikingersalz (Wacholderholz), Salsich Salz (Roterlenholz) oder Fleur de Sel Chardonnay (Holz von Chardonnay-Weinfässern). Geschmacklich unterscheiden sich die groben Salze deutlich vom fein raffinierten Salz und sind obendrein noch ohne künstliche Zusatzstoffe wie Bleichmittel oder Rieselhilfen hergestellt.

Wenn Stress auf den Magen schlägt Reizdarm ganz natürlich in den Griff bekommen

-ANZEIGE-

(djd-p). Stress hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Volksleiden entwickelt. Frauen leiden laut einer Untersuchung sogar noch häufiger unter Stress-Symptomen als Männer: So gaben 84 Prozent der Frauen an, unter Stress zu leiden.

Eine der häufigsten Folgen von Stress: Reizdarm-Syndrom

Kein Wunder, dass mit der explosionsartigen Zunahme von Stress auch die Häufigkeit des Reizdarm-Syndroms rapide zugenommen hat: Geschätzt leiden bis zu 20 Prozent aller Menschen in Deutschland unter einem Reizdarm. Man vermutet, dass bei einem Reizdarm, ebenso wie bei einem Reizmagen, die Kommunikation zwischen Kopf und dem Bauchhirn durcheinan-

dergerät. In der Folge kommt es zu den bekannten Symptomen wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und unregelmäßigem Stuhlgang, welche die Lebensqualität ganz erheblich beeinträchtigen können.

So kommen Magen und Darm ganz natürlich wieder in Balance

Mit dem natürlichen Magen-Darm-Entoxin N der naturheilkundlichen Firma Spenglersan steht ein bewährtes Arzneimittel zur Verfügung, das sanft, aber dennoch effektiv Magen und Darm wieder in Balance bringen kann. Über die seit Jahren sehr guten Erfahrungen hinaus konnte auch in einer Anwendungsbeobachtung eindrucksvoll gezeigt



Foto: djd/Spenglersan/ prostock-studio_ adobestock

Foto: djd/Spenglersan

werden, dass durch die Einnahme von Magen-Darm-Entoxin nicht nur die Reizdarm-Symptome um 49 Prozent abnahmen, sondern sich auch die Lebensqualität der Teilnehmer um durchschnittlich 44 Prozent wieder verbesserte. Magen-Darm-Entoxin N ist in jeder Apotheke, ob vor Ort oder im Versand, erhältlich und kann rezeptfrei bezogen werden.



Ohne Salz geht es nicht:
Was wären Pommes frites ohne das „Gewürz der Gewürze“?

Foto: StockSnap/Pixabay



„Lache is g’sund“

Benefiz-Mundartabend, mit CD-Vorstellung, der Mundartfreunde Südhessen in Reinheim-Ueberau

DARMSTADT (PM). „Es hat uns wirklich toll gefallen. Die Akteure mit ihren verschiedenen Beiträgen waren sehr gut. Es war sehr vielfältig und sehr kurzweilig. Wir haben Tränen gelacht. Die Tontechnik war exzellent“. Über diese und zahlreich ähnliche Rückmeldungen freuten sich die Akteure des Benefiz Mundart-Abends am 05.11.2022 unter dem Motto „Lache is g’sund“ im ausverkauften Sportheim der SG Ueberau.

Die mit vier Jahren Produktionszeit erstellten CD’s mit Begleitbuch: „Es woar emol, Märche in Südhessischer Munderd“ wurden bei diesem Mundartabend vorgestellt und daraus eine Kostprobe im Bühnenprogramm dargeboten.

„Es woar emol ...“ so fangen alle Märchen an. Doch das ist kein Märchen. Die Mundartfreunde Südhessen haben ihre Idee, die bekanntesten Märchen der Brüder Grimm in südhessischen Mundarten herauszugeben in die Tat umgesetzt. 27 Märchen sind nun auf drei CD’s zu hören. In dem dazugehörigen Begleitbuch sind alle Märchen zweisprachig abgedruckt und von Conny Abramzik (Biebesheim) mit schönen Bildern illustriert.

Vor Beginn der Veranstaltung erfreute Christine Hechler (Reichenbach) die Gäste im Dornröschen-Outfit mit einer Drehorgel.

Fritz Ehmke, der Vormann der Mundartfreunde, begrüßte die Gäste und dankte allen, die zum Gelingen dieses außergewöhnlichen Projektes beigetragen haben. Getreu dem Motto der Mundartfreunde: „Wir fördern unser wertvolles Kulturgut und helfen schwerkranken Kindern“ wird der Gesamterlös aus dem Projekt und der Veranstaltung dem „Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main Neckar e.V.“ gespendet.

Ehrengäste an diesem Abend waren Frau Dr. Kehl vom Darmstädter Verein und Kreisbeigeordnete Frau Christiane Krämer, in Vertretung von Klaus Peter Schellhaas, Landrat des Landkreises Darmstadt-Dieburg. Simone Meister (Reichenbach) und Fritz Ehmke (Lützelbach) führten gekonnt in bunter Odenwälder Tracht durch das Programm. Es waren alt bewährte und auch neue Akteure auf der Bühne zu sehen.

Im ersten Teil des Programms erzählte Friedel Enders (Ueberau) „von paradiesischen Zuständen in Dibborsch“. Es folgten zwei echte „Ourewäller Buwe – „Gret und Pit“. Gerhard Thaler (Neunkirchen) und Peter Gehrish (Ellenbach), ein musikalisches Duo, die an diesem Abend zum ersten Mal auf der „Mundartbühne“ standen. Ihre

Lieder kamen beim Publikum sehr gut an. Mit Karl Ohl (Wiebelsbach) kam der älteste Akteur auf die Bühne. Sein Alter von 88 Jahren war ihm nicht anzumerken. Er brachte Stimmung in den Saal und es gelang ihm, mit seinem selbst getexteten Lied „Iwwero“, alle Gäste zum Mitsingen zu bringen. Den gelungenen Schlusspunkt der ersten Hälfte setzte Horst Weber als „De Wozelbuzzer aus Gunnernhause“. Mit drei Trachtentänzen eröffneten Ulrike und Tobias Bucher (Lorsch) den zweiten Teil des Programms. Danach ging es musikalisch weiter. Die Gitarristin und Musikpädagogin Marcella Hagenauer (Urberach), spielte eine Gitarrenkomposition aus der Zeit der Brüder Grimm und stimmte dann mit Klängen, die an eine Harfe erinnerten, auf das Märchen „Fraa Holle orrer Gold-Marie unn Pech-Marie“ ein, das von Monika Dambier-Blank und Karlheinz Braun (Dieburg) vorgelesen wurde.

Danach ging’s mit Pitt Dotterweich (Ueberau) weiter im Programm. Er erzählte in humorvoller Art und Weise Anekdoten von „Sällemols bis heit.“ Zum Schluss kamen mit den „Alweschbecher-Knäscht“ vier Odenwälder Originale auf die Bühne, die nur noch ganz selten im Odenwald zu finden sind, so wie in Albersbach, einem Ortsteil von

Rimbach. Die Vier zitierten alte Bauernregeln und erzählten und sangen von ihrem nicht einfachen (früheren) Leben als „Knäscht“ auf dem Bauernhof. Dabei kamen die Zuschauer aus dem Lachen nicht mehr raus. Erst nach einer Zugabe konnten die „Knäscht“ die Bühne verlassen.

Es war ein abwechslungsreicher und gelungener Abend, der bei den Gästen sehr gut angekommen ist und auch den Mitwirkenden, die alle ehrenamtlich aufgetreten sind, viel Spaß bereitete. Für eine gute Tontechnik sorgten Claudia und Markus Waschk, Fritz Ehmke hatte seine Ton-Anlage kostenlos zur Verfügung gestellt.

Alle Verkaufsstellen und Postversand der CD’s mit Begleitbuch sind im Internet zu finden unter: www.gebabbel-suedhessen.de.

www.rheinmainverlag.de

Ihre
Onlinezeitung

Rhein MainVerlag



Bratquitte statt Bratapfel

Ein Rezept mit vielen Variationsmöglichkeiten

(DRM). Bratquitten statt Bratäpfeln gab es als herbstliches Dessert in der Fachschule für Ernährung und Haushaltsführung in Nördlingen, Schwaben. Im Rahmen des Küchenpraxisunterrichts bereiteten die 20 Studierenden der Teilzeitschule eine Alternative zum Bratapfel zu.

Bei dem herkömmlichen Rezept „Bratapfel“ wurden lediglich die Äpfel durch Quitten ersetzt und das Gericht durch eine Vanillesoße ergänzt.

Dazu müssen 50 g Rosinen ca. 20 Minuten in Wasser eingeweicht werden, in eine Auflaufform wird ein cm Wasser gefüllt. Die Quitten

werden gut abgerieben und gewaschen, nicht geschält. Rosinen abgießen, für die Füllung 120 g gehackte Mandeln, 2 TL Honig, 1 TL Zucker und Rosinen vermengen.

Jetzt erst die Quitten halbieren und entkernen, diese werden sonst schnell braun. Das Kerngehäuse gründlich entfernen, es schmeckt sonst hart. Anschließend die Quittenhälften mit der Mandelmasse befüllen und in die vorbereitete Auflaufform legen. Zum Schluss noch kleine Butterflocken abstechen und auf den Quitten verteilen. Bei 180°C ca. 35 Minuten im Backofen garen, bis die Quitte leicht durchzustechen ist.



Foto: Vladan Rajkovic/Pixabay und Uwe Baumann/Pixabay



Veganer Apfel-Zimt-Streuselkuchen

Vom Blech

(MSH). Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel verkneten. Wenn notwendig, noch etwas Mehl hinzufügen, um eine knetfähige Konsistenz zu erreichen. Teig beiseite stellen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Von den 250 ml Wasser ca. 50 ml zurück behalten. Damit das Puddingpulver zusammen mit dem Zucker anrühren. Diese Mischung in das kochende Wasser rühren und kurz aufkochen lassen. In diese Mischung die Apfelwürfel geben und mit der Puddingmasse verrühren. Das Ganze abkühlen lassen. Der Teig reicht für ein kleineres Backblech. Falls notwendig, die Größe des Blechs verstellen, damit der Teig reicht, um den Boden zu bedecken. Backblech mit Backpapier auslegen und darauf den Teig ausrollen (geht am besten mit einem glatten Wasserglas). Die abgekühlte Pudding-Apfel-Masse auf dem Teig verteilen. In der Teigschüssel Mehl, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Salz und die gewürfelte Margarine zu Streuseln verkneten. Die Streusel auf der Apfelmasse verteilen und den Kuchen anschließend bei Unter-/Oberhitze im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Den ausgekühlten Kuchen mit Pu-

derzucker bestäuben. Je nach Mehlsorte (Weizen oder Dinkel) und der Art des Joghurts (Soja oder Lupine) sind Anpassungen notwendig, die jedoch durch Zugabe von etwas mehr Mehl oft schnell aus der Welt geschafft sind.

Grafik: vecteezy

Für den Teig:

300 g Mehl
150 g Soja- oder Lupinen-Joghurt
75 g Zucker
6 EL neutrales Öl
1 Pck. Backpulver
1 Pr. Salz
1/2 TL Apfelessig

Für die Füllung:

4–5 große Äpfel
1 Pck. Vanillepudding (vegan)
250 ml Wasser
1–2 EL Zucker

Für die Streusel:

300 g Mehl
200 g Margarine (vegan)
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zimt
1 Pr. Salz
Puderzucker zur Dekoration



Foto: Magdarena Hahn



Der schönste Platz ist zwischen Haus und Garten:
Mit einem Sommergarten verlängert sich die Freiluft-Saison spürbar.

Fotos: TS-Aluminium-Profilssysteme GmbH & Co. KG/akz-o

Urlaubsresort zu Hause

Das eigene Gartenparadies

(AKZ-O). Um das volle Potenzial des heimischen Gartens zu entfalten und ihn in ein wahres Urlaubsresort zu verwandeln, braucht es nicht viel. Neben bequemen Möbeln und vielen Pflanzen ist ein effizienter Wetterschutz eine optimale Ergänzung – als Schutz vor zu viel Sonne oder vor plötzlichen Regenschauern.

Genau an dieser Stelle setzt „Sonne am Haus“ an. Das Onlineportal unterstützt Gartenfreunde in der Planung und Umsetzung ihres persönlichen Traumplatzes am Haus. Inspirierendes Bildmaterial zeigt die gestalterische Bandbreite der herrlich hellen Wohlfühlorte – von

Terrassenüberdachungen über spezielle Ausstattung für den luftigen, stilvollen Außenbereich bis hin zu kompletten Sommer- und Wintergärten.

Mit wenigen Klicks zur idealen Planung

Gartenfans finden auf der Website (www.sonne-am-haus.de) alles für die gründliche Planung der Outdooroase. Relevante Informationen stehen ebenso bereit wie hilfreiche Checklisten. Noch nie war es so einfach, den neuen Lieblingsplatz zu planen: Ein praktischer 3D-Konfigurator lässt sich bequem von zu Hause aus bedienen und berücksichtigt Details wie exakte Abmessungen, die gewünschte Dachform, Einbauelemente und Beschattungsoptionen.

Rat und Tat vom Sonnenspezialisten

Ist der Wohn(t)raum erstmal geplant, geht es an die Umsetzung. Damit dies zuverlässig und wunschgerecht gelingt, vermittelt „Sonne am Haus“ schnell und unkompliziert die passenden Spezialisten in der Nähe. Sie verfügen über umfangreiche und detaillierte Kenntnisse und stehen Ihnen unterstützend zur Seite – so sind Sie stets auf der sicheren „Sonnen“-Seite.



Tipps zum Energiesparen mit Sonnenschutz

Wärmeverluste reduzieren

(AKZ-O). Das Potenzial zum Energiesparen mit Sonnenschutz ist größer, als viele denken. Die Europäische Sonnenschutz-Organisation ES-SO beziffert die möglichen Energieeinsparungen und CO₂-Emissionsreduktion in Gebäuden auf 19 Prozent, wenn nur 75 Prozent der Fenster mit automatischem Sonnenschutz ausgestattet wären. Bei Rollos und Plissees denkt man zunächst an Schutz vor übermäßigem Licht- und Sonneneinfall. Im Herbst und Winter stellt sich jedoch heraus, dass man es mit wahren Multitalenten zu tun hat. Der heruntergefahrenen Sonnenschutz reduziert den Verlust der Wärme durch die Fenster wie ein außenliegender Rollladen und senkt so die Heizkosten. Je nach Produkttyp ist der Effekt unterschiedlich stark. Claudia Peretzki, Produktmanagerin Sonnenschutz beim Dachfenster-Hersteller Velux, erläutert: „Wer maximale Energieeinsparungen realisieren will, sollte auf ein Wabenplissee setzen. Dank der innovativen Struktur mit den zusätzlich isolierenden Luftkammern trumpft es in puncto Dämmeigenschaften am Dachfenster besonders auf.“

Doch nicht zu jeder Tageszeit ist es sinnvoll, den Sonnenschutz zu schließen. Gerade in der kalten Jahreszeit kann man von solaren Ener-

giegewinnen durch die Fenster profitieren – quasi eine kostenlose Heizungsunterstützung. Wenn die Sonne scheint, sollten Rollo oder Plissee demzufolge eingefahren sein. Im Dachgeschoss ist der solare Energieeintrag besonders hoch: Im Vergleich zu Fassadenfenstern oder den senkrechten Fenstern in Gauben oder Giebelwänden leiten Dachfenster aufgrund ihrer Ausrichtung zum Himmel das Licht direkt in die Räume und sorgen so für einen bis zu dreimal höheren solaren Energiegewinn.

Während des Sommers ist es jedoch wichtig, ein übermäßiges Aufheizen der Räume zu vermeiden. Denn das Herstellen einer angenehmen Raumtemperatur mittels Klimaanlage und die Abkühlung per Ventilator sollten vermieden oder auf ein Minimum reduziert werden, um Strom zu sparen. Es empfiehlt sich der Einsatz von außen liegendem Sonnenschutz, wie beispielsweise Rollläden oder Hitzeschutz-Markisen. Im Optimalfall werden diese zudem über Sensoren gesteuert, die automatisch über den Abgleich von Innen- und Außentemperatur entscheiden, ob die solaren Energiegewinne durch das Fenster gerade erwünscht sind oder nicht. Für Dachfenster ist etwa das Smart-Home-System Velux Active erhältlich.



Auch wenn es draußen stürmt und schneit, kann es in der Wohnung behaglich warm bleiben: Rollläden auf Velux Dachfenstern verbessern die Wärmedämmung.

Foto: Velux/akz-o



Die Initiatoren des bundesweit ersten Theatertickets, Michael Obermeier + Bastian Ripper (2. + 3. v. l.), ganz links Soren Schuhmacher/Staatstheater Darmstadt, Angelina Dalinger/Freie Szene (3 v. r.), daneben Klaus Lavies/Künstler und Anke Wiertelorz/ASTa h_da. Foto: Hochschule Darmstadt/Christoph Rau

20 Jahre Theaterticket

Darmstädter Initiative wird bundesweit Vorbild

DARMSTADT (PM/H_DA). Vor 20 Jahren ging in Darmstadt der Vorhang auf für eine bundesweite Premiere: Seit dem Wintersemester 2002/03 können Studierende der Hochschule Darmstadt (h_da) kostenfrei Vorführungen im Staatstheater Darmstadt besuchen. Damals ein deutschlandweites Novum, inzwischen haben Hochschulen und Universitäten in ganz Deutschland das Theaterticket adaptiert. In Darmstadt ist es zum Kulturticket für Darmstädter Studierende herangewachsen, h_da-Studierende erhalten mittlerweile kostenfreien Eintritt auch in die drei Freien Bühnen Hoffart Theater, Theater im Pädagog und Theater Moller Haus sowie ins Hessische Landesmuseum Darmstadt.

Im Grunde orientiert sich das Theaterticket/Kulturticket am Solidarmodell des Semestertickets, das 1991 ebenfalls erstmalig von Studierenden der h_da umgesetzt wurde und das sich inzwischen genauso bundesweit verbreitet hat: Im Semesterbeitrag ist ein kleiner Ticket-Obulus enthalten, so dass Studierende mit ihrem Studierendenausweis freien Eintritt bei den beteiligten Kulturpartnern erhalten. Premieren und Sonderveranstaltungen sind in der Regel ausgenommen, ab

drei Tage vor Veranstaltung können die Tickets angefordert werden. Im Landesmuseum reicht der Studierendenausweis für einen tagesaktuell kostenfreien Besuch, lediglich Führungen und Audioguides sind exklusive.

Initiatoren des bundesweit ersten Theatertickets waren Michael Obermeier, seinerzeit Geschäftsführender Direktor am Staatstheater Darmstadt, und Bastian Ripper, damals Finanzreferent im ASTa der h_da. Michael Obermeier suchte nach Wegen, das Theaterpublikum perspektivisch zu verjüngen und fand in Bastian Ripper einen Partner, der den Studierenden einen barrierefreien und günstigen Zugang zur Kultur ermöglichen wollte. Die Theaterflatrate startete dann im Wintersemester 2002/03, mit an Bord kam die Evangelische Hochschule Darmstadt, 2009 die Technische Universität Darmstadt. Vergleichbare Tickets bieten inzwischen Hochschulen und Universitäten in Hessen, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen, Bremen oder auch im Saarland ihren Studierenden, auch dort gekoppelt an das Engagement des ASTa. In Darmstadt stiegen die Besuchszahlen über die Jahre hinweg kontinuierlich an: Vor Corona

gab das Staatstheater Darmstadt pro Spielzeit bis zu 12.000 Tickets an Darmstädter Studierende aus. Die drei Freien Darmstädter Theaterbühnen sind seit Februar 2019 dabei (nur für h_da-Studierende, Theater Moller Haus auch für TU-Studierende) und somit fast durchgängig in Corona-Zeiten, weswegen die Zahlen nicht aussagekräftig sind (Beispiel: 2019 gab alleine das Theater Moller Haus knapp 400 Tickets an Darmstädter Studierende aus). Seit September 2021 läuft die Kooperation mit dem Hessischen Landesmuseum Darmstadt, von der Studierende von Hochschule Darmstadt und TU Darmstadt profitieren. 6.912 Tickets wurden bis Juli 2022 an Studierende ausgegeben. Das Theaterticket heißt nun Kulturticket, das Angebot soll verstetigt werden.

Stimmen der Kulturticket-Partner

Von Herzen gratulieren Intendant Karsten Wiegand und die Geschäftsführende Direktorin Andrea Jung (Staatstheater Darmstadt) dem Kulturticket zum 20-jährigen Bestehen: „Wir sind froh darüber, als Staatstheater schon so lange Teil dieser großartigen Vereinbarung zu sein. Es ist immens wichtig, dass Kultur jungen Menschen ganz

unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten offensteht und unsere vielfältigen Produktionen tatsächlich für alle zugänglich sind; so verstehen wir unseren Auftrag als Staatstheater. Rund 12.000 Studierende waren vor der Pandemie pro Spielzeit mit einem Kulturticket bei uns zu Gast, ihr Besuch und ihre positive Rückmeldung tragen uns und machen uns dankbar.“

Angelina Dalinger, Vorständin im Verein Freie Szene Darmstadt e.V.: „Als Vertretung von mehr als 30 Mitgliedern und Gruppen der Freien Szene Darmstadt engagieren wir uns für eine Kulturförderung aller Menschen, bei der niemand ausgeschlossen bleiben muss. Das Kulturticket hat wie erhofft dafür gesorgt, dass alle Studierenden ganz ohne finanzielle Hürden unsere Spielstätte im Theater Moller Haus besuchen und sämtliche kulturellen Angebote dort erleben können. Doch die Erfolgsgeschichte greift weiter: In der Folge haben nicht wenige Studierende den Weg vom Publikum auf die Bühne genommen, sich entschieden, ihre Kulturlandschaft selbst zu gestalten, und bringen heute als Teil bestehender oder neu gegründeter Ensembles ihre eigenen Denkweisen und Weltanschauungen auf die Bühne.“

Tier der Woche

Delilah

Hoffnungsvolle Tierblicke e.V.

Delilah ist verspielt und nur niedlich mit ihren langen Ohren. Wenn sie diese schief stellt oder anlegt, ist für gute Laune gesorgt. Sie ist ein lieber kleiner Sonnenschein – immer gut gelaunt. Katzen sollten nicht in ihrem neuen Zuhause sein – da ist sie zu ungestüm.

Delilah ist 2 Jahre alt, hat die optimale Höhe von 42 cm und wiegt 10 kg. Auch ist sie kastriert, geimpft und gechippt.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de Tel 06068 – 4785493 oder 0162 - 2939838.

Foto: HTB e.V.



 rheinmaintv



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

Malerin Nadja Rausch hat ihren Traumberuf gefunden

Nach Angaben des Zentralverbands des Deutschen Handwerks waren 2019 bundesweit unter rund 14.000 Auszubildenden zum Maler und Lackierer lediglich 2.139 Frauen. Die 23-jährige Nadja Rausch aus Seligenstadt ist Gesellin in einem Malerbetrieb. Sie zeigt Tag für Tag, dass auch Frauen das Malerhandwerk beherrschen. Was ihr am meisten Spaß macht? Der künstlerische Aspekt. Den Malerbetrieb Rausch leitet ihr Vater in der dritten Generation. Nadja Rausch möchte ihn irgendwann übernehmen und dann in der vierten Generation führen. Dass sie den Beruf einmal ausüben wird, war ihr schon in jungen Jahren klar.

Weihnachtsbaum in Wiesbaden steht

Der Weihnachtsbaum Manni in Frankfurt wurde zuerst aufgestellt, nun war es endlich in Wiesbaden so weit. Die Douglasie Emilia ist angekommen. Der fast 40 Jahre alte imposante Baum ist 28 Meter hoch und wiegt 3,5 Tonnen. Die Douglasie stammt aus einer Weihnachtsbaumkultur in Hausen vor der Höhe im Rheingau.

An einem Kran hängend wurde der Baum ausgerichtet und dann in das Loch hinabgesenkt. Nach 20 Minuten stand die Douglasie vor dem Wiesbadener Rathaus. Der Transport eines so großen Baums aus dem Rheingau in die Landeshauptstadt ist immer wieder eine Herausforderung. Jetzt kann der Baum von den Wiesbadener Bürgerinnen und Bürgern bewundert werden.

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

www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

**JETZT NEU
DAB+ IN HESSEN!**


**SCHLAGER
RADIO**

Hör auf Dein Herz!



im Radio



über Kabel



über Satellit



auf SchlagerRadio.de



per App



über Smart Speaker

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**

Durch wilden Wald und sanfte Wiesen

Von Waldkirchen starten vielseitige Touren in die Natur

(DJD-K). Mittelgebirgsregionen wie der Bayerische Wald sind vielseitige Wander- und Radregionen. Zwischen der Drei-Flüsse-Stadt Passau und dem Drei-Länder-Eck Bayern, Böhmen, Österreich sowie mitten im Radgebiet Donau-Moldau lädt der Luftkurort Waldkirchen zum aktiven Erholen ein. Die 11.000-Einwohner-Stadt eignet sich als idealer Ausgangspunkt, um ursprüngliche Wälder, sanft hügelige Wiesen und die wildromantische Saußbachklamm zu entdecken. Radfahrer rollen über ehemalige Bahntrassen bis zur Kalten Moldau, Mountainbiker starten hier zum Höhenmetersammeln auf der nördlichen Trans Bayerwald-Route, und auf Wanderer wartet ein 100 Kilometer umfassendes Wegenetz.



Waldkirchen, die größte Stadt im südlichen Bayerischen Wald, eignet sich als Ausgangspunkt für aktive Entdeckungstouren.

Foto: djd-k/Urlaub in Waldkirchen

Unter www.meinwaldkirchen.de gibt es zahlreiche Insidertipps für aktive Entdeckungstouren.

Sudoku | Rätsel

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

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

Auflösungen der KW 45

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

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

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



weit- schwei- fig	männ- licher Vorfahr	in der Nähe	Substanz	▼	Kartei- reiter	gr. Buch- stabe	▼	▼	Riesen- kröte	Frottier- stoff	Ketzerei	▼	Ruinen- stätte im Iran	▼	Tabellen	kurz für: an das	Skat- aus- druck	
▶	▶	▶	▶		▶				Vor- druck	▶							▶	
auf ... (sofort)			Wald in Sibirien	▶					Bräuche		getrock- nete Traube						3	
▶					1	Krokodil		kleine Deich- schleuse	▶				hohe Spiel- karte	▶			Gestell, Regal	
▶			Pracht- straße (franz.)	▶		Gefäß für Benzin	▶						Blutver- giftung	▶			Rufname Eisen- howers	
engl.: sie		Oper von Verdi		2			Vorname der Lemper	▶			drei Musizie- rende		von ge- nannter Zeit an	▶				
Konkur- rentin	▶							Beglei- tung		Wasser- stelle für Tiere				8				
▶			9		Kinder- bau- stein		Kunst- stil	▶			10		Kosaken- führer		spani- scher Artikel	▶		
Erzengel	Bier- krone	voraus- denken			Waffe 'scharf machen'					tiefes Leid		Filmlicht- empfind- lichkeit	▶				Feld- frucht	
geistern	▶						Entschei- dungs- recht	▶	mexikan. Mais- fladen	▶								
franz.: Schlüssel	▶				Abend- mahls- brot		Nadel- loch	▶			säch- licher Artikel						Geliebte des Zeus	
Heil- schlamm			Kranken- haus	▶								nach innen		norweg. Dichter †	▶			
▶			4			dt. Kom- ponist †			Hit der 'Beatles'			Stadt im Ruh- gebiet	▶				Observa- torium	
▶							altgriech. Orakel- stätte		hoch- hieven	▶				salzhaltig			Substanz der Gene (Abk.)	
hoher dt. Adels- titel			Leucht- stärke- maß	▶		engl. Fähr- hafen			5		portug. Insel- gruppe		franz. Autor †	▶				
Kasten- möbel- stück	höchst lobens- wert	stechen (ugs.)	▶					Schuh- schnür- band		Zeit- alter	▶						persönl. Fürwort (4. Fall)	
▶						leicht reizbar		Experte, Fach- mann	▶									
in großem Umfang		Strom durch Brasilien				dt. Vize- admiral †	▶			Gut- schein	▶			eng- lischer Herzog			deutsche Vorsilbe: schnell	
▶										gr. Buch- stabe		festliches Abend- essen	▶					
Stadt- gott von Theben			ein- farbig	▶	6		ein- stellige Zahl	▶	Bett- wäsche- stück	▶							kleinste Büffel- art	
▶	7				Hit von Robbie Williams		erblicken	▶				Zeichen		im Stil von (franz.)	▶			
Gepäck- schein			erstes Schul- buch	▶					Abk.: Magister Legum		besitzanz. Fürwort	▶					Abk.: Landes- liste	
▶						Abk.: cum infamia		Kose- name f. Mutter	▶				physik. Maß- einheit	▶				
▶			Laub- baum- frucht	▶						nächt- liches Gespenst	▶			engl. Bier	▶			
alte frz. Gold- münze		Vorname Presleys	▶						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

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

Sammler mit jahrelanger Erfahrung: Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber aller Art, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, 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

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

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

▶ 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

40-jährige Frau aus Ungarn sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, Adler,
Autohaus am Prinzert,
Autohaus Euler, Autohaus Gallert,
Autohaus Hessengarage,
Autohaus Renker, Alldrink, Deichmann,
EasyApotheke, Expert Klein,
Getränke Freimuth, Hellweg, LIDL,
JYSK, Netto, Norma, REWE,
Rossmann, Thomas Philipps

Herbstzeit ist Radiozeit Jetzt mit DAB+ genießen

ANZEIGE

Eigentlich hat Radio das ganze Jahr über Saison. Wenn aber die Tage immer kürzer und die Nächte wieder kühler werden, dann ist das Radio wie ein modernes Lagerfeuer. Es ist ein treuer Begleiter und erzählt Geschichten. Die Geschichten können wahr oder ausgedacht sein; sie können von Sport, Musik oder Wirtschaft handeln; sie laden immer zum Mitlachen, Miterleben und Mitfühlen ein.

DAB+ ist die neue Generation Radio

Wenn Sie Ihr „Radio-Lagerfeuer“ einschalten, stellen Sie sicher, dass Sie digitales DAB+ Radio hören. DAB+ ist der Nachfolger von UKW, voll digital und dennoch unabhängig vom Internet. Die Bedienung ist leicht und komfortabel. Mit einem DAB+ Radio stehen in Deutschland über 300 Sender zur Verfügung, regional bis zu 80, bundesweit gibt es 29 Programme. Entdecken Sie spannende neue Sender, die UKW nicht bietet.



Das Beste: Alle DAB+ Radios haben UKW inklusive. Überzeugen Sie sich von den Vorteilen und entscheiden Sie sich für ein DAB+ Radio. Alle Infos unter www.dabplus.de.

Geräte bereits ab 30 Euro

Gönnen Sie sich und Ihren Liebsten ein DAB+ Radio! DAB+ Radios sind zukunftssicher. Im Auto ist DAB+ z. B. bereits serienmäßig. Für zu Hause gibt es Geräte ab 30 Euro. Wechseln Sie jetzt auf digitales Radio. Die perfekte Auswahl finden Sie auf www.dabplus.store.



Impressum

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

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

Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.632

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

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Preisliste Nr. 31 - gültig ab 1. Juli 2022.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

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

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

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

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

Gewinnspiel

Mundstuhl mit brandneuem Programm

Am 1. Dezember 2022 im Bürgerhaus Nieder-Roden



3 x 2 Karten gewinnen!

RODGAU (PM). Das beste Comedy-duo des Universums holt aus zum nächsten Streich!

Und ja! Es wird noch lustiger als jemals zuvor. Wer geglaubt hat, der Gipfel humoristischen Wahnsinns sei nach 25 Jahren MUNDSTUHL bereits erreicht, wird mit dem brandneuen Programm KANN SPUREN VON NÜSSEN ENTHALTEN eines Besseren belehrt.

So frisch und abwechslungsreich, so durchgeknallt und schnell, als hätten sich die beiden sympathischen Echopreisträger eine Adrenalinspritze ins vegetative Humorzentrum gedrückt. In bester Mundstuhlmanner geben sich auf der Bühne liebgezwungene aber auch nagelneue Charaktere die

Klinke in die Hand. Der psychopathische Grillschorsch, der choleriche Andi, die drucklosen Friedensaktivisten Malte und Torben von No Pressure und als Special Guest Der Dschieses, der auf Geheiß seines Vaters wieder auf der Erde weilt – alle Mundstuhl-Figuren haben schwer einen an der Klatsche und sind als ins Absurde überdrehte Karikaturen angelegt.

So auch die ostdeutschen Hartz-IV-Mütter Peggy und Sandy, die schlechtesten Zauberer der Welt Sickroy und Fried und natürlich Dragan und Alder, die Erfinder der Kanakcomedy, die den hessischen Kultkomikern vor einem Vierteljahrhundert den Durchbruch bescherten. Immer wieder leuchten satirische Spitzen auf, meist aber geht es um die pure Lust am Blödsinn, die mit ansteckender Spiel Freude präsentiert wird.

In Zeiten von stets erhobenen Zeigefingern, Gendersternchen und Political Correctness machen MUNDSTUHL weiterhin Späße über Alles und Jeden und das Beste ist: Man darf und muss herzlich darüber lachen.

Die beiden Comedians und Podcaster Lars Niedereichholz und Ande Werner gelten als das erfolgreichste und wandelbarste Comedy-Doppel Deutschlands und erreichen in ihrem neuen Programm eine gera-

dezu irrwitzige Pointendichte. Aber Achtung! Dieses Programm KANN SPUREN VON NÜSSEN ENTHALTEN.

Am 1. Dezember 2022 kommen sie in das Bürgerhaus Nieder-Roden/Rodgau. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn 20 Uhr. Tickets gibt es ab 30,90 € auf www.events4you.me sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Fotos: events4you/mundstuhl.de



Rufen Sie an unter **Tel. 0137 822-9977**

(Anruf kostet 50 Cent)

und mit etwas Glück sind Sie am
1. Dezember ab 20 Uhr dabei!

Es kann bis Montag, 21. November, 24 Uhr
anggerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Zum Tag des Eisenmangels ^{ANZEIGE} – Zeit für eine Überprüfung

Die Tage werden kürzer und viele Menschen verspüren eine gewisse Wintermüdigkeit und Energielosigkeit. Dahinter kann sich ein Mangel des Spurenelements Eisen verstecken. Eisenmangel ist mit ca. 2 Milliarden Betroffenen die häufigste Mangelkrankung der Welt und die einzige Mangelkrankung, die in den Industrieländern prominent vertreten ist.¹ Der Internationale Tag des Eisenmangels am 26. November will Betroffene über den Eisenmangel informieren. Eisen ist im menschlichen Körper ein enorm wichtiges Spurenelement, es wird z. B. gebraucht für den Sauerstofftransport², den Zellaufbau² oder ist auch bei eisenabhängigen Prozessen in unseren Organen wie z.B. dem Herzen, den Nerven oder der Schilddrüse beteiligt³. Fehlt dem Körper die ausreichende Menge Eisen, kann das Folgen haben. Eisenmangel tritt in Europa bei ca. jeder 10.–20. Person auf; in der Gruppe

der gebärfähigen Frauen ist sogar jede fünfte betroffen.³ Als besonders anfällig für einen Eisenmangel zeigen sich generell Frauen, chronisch Kranke, ältere Menschen, Schwangere oder auch Menschen, die sich vegetarisch ernähren.² Könnte auch bei Ihnen ein Eisenmangel vorliegen? Scannen Sie einfach den QR-Code und machen Sie einen schnellen Test mit 13 Fragen (der Test ersetzt keinen Arztbesuch) oder informieren Sie sich auf www.eisen-netzwerk.de, denn: Ohne Eisen fehlt Dir was!

DE-NA-2200097



Quellen:

1. Peyrin-Biroulet L, et al., Am J Clin Nutr. 2015; 102(6): 1585–1594.
2. Huch R und Schäfer R, 2006; Georg Thieme Verlag, Stuttgart/New York.
3. Hasika J, et al. Eisenmangel und Eisenmangelanämie. Stand Juli 2022. Abrufbar unter: <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/eisenmangel-und-eisenmangelanemie/@@guideline/html/index.html> (letzter Abruf: Oktober 2022)

Für den günstigen Bio-Einkauf: ^{ANZEIGE} Netto-Biofachmarke NATURKIND

Ist Bio, nur besser:

Mit der **Biofachmarke NATURKIND** bietet Netto Marken-Discount seinen Kundinnen und Kunden noch mehr **Auswahl im Bio-Sortiment**. Trotz steigender Preissensibilität wächst die Nachfrage an Bio-Produkten im Netto-Sortiment stetig. Mit der NATURKIND-Reihe ermöglicht der Lebensmittelhändler auf **günstigem Preisniveau eine hochwertige Fachmarkenalternative** und baut seine Bio-Kompetenz weiter aus.

Bereits bis zu **80 NATURKIND-Artikel** finden sich in **allen Warenbereichen**, wie beispielsweise Müsli, Reis, Kakao, Äpfel, Mozzarella oder Babyahrung im Netto-Regal. Mit einem **ganzheitlichen Nachhaltigkeitsanspruch** werden die Artikel im Einklang mit Natur, Tier und Mensch erzeugt und stammen zu **100 Prozent aus kontrolliert ökologi-**

scher Landwirtschaft. Das Besondere: Die NATURKIND-Produkte erfüllen **hohe Nachhaltigkeitsstandards**: Viele der Artikel tragen **zusätzliche Nachhaltigkeitsiegel wie FAIRTRADE**. Darüber hinaus werden viele der NATURKIND-Artikel nach den Richtlinien der Anbauverbände Bioland e.V., Naturland e.V. und Biopark e.V. erzeugt. Damit **liegt das NATURKIND-Sortiment sogar deutlich über dem EU-Bio-Standard**. Weitere Infos unter: www.netto-online.de/ueber-netto/Naturkind.chtm



www.rheinmainverlag.de
Ihre Onlinezeitung

Rhein Main Verlag

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/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 SUCHEN ZUSTELLER!

mein
südhessen

Kein Taschengeld mehr?
Kein Problem!

Werde jetzt
Zusteller!

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt unter

☎ 0 61 04 / 4 97 08 35

oder per Whatsapp

☎ 0 61 04 / 4 97 00