

meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!
www.rheinmainverlag.de

Samstag, 19. November 2022

Das Leben in und um Dreieich, Auflage 14.790



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



**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**

Dein Markt fürs Wintergrillen



**Schweine-
Nackensteaks**
in versch.
Marinaden,
Haltungsform 2,
je 1 kg

Aktion
6,90



**Schlappeseppel
Pils**
versch. Sorten,
je 20 x
0,5-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.40)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
13,99

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach
Mo bis Sa von 7 bis 22 Uhr

Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de PAYBACK

47. Woche. Gültig ab 21.11.2022
Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.
Nur solange der Vorrat reicht!

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

**REWE
CENTER
EGELSBACH
Dein Markt**



REWE ist mein Markt, weil er immer in der Nähe ist.



Für bessere soziale Bedingungen



Costa Rica/
Elfenbeinküste:
**Ananas
Extra Sweet**
Kl. I,
je St.



**Knaller
1.99**



**Landliebe
Joghurt**
versch. Sorten,
je 500-g-Glas (1 kg = 1.98)
zzgl. 0.15 Pfand

**Aktion
0.99**



**Mutti
Polpa
feinstes
Tomatenfruchtfleisch**
je 400-g-Dose
(1 kg = 2.48)
oder Pomodori Pelati
Schältomaten,
260-g-Abtropfgew.,
je 400-g-Dose
(1 kg = 3.81)

**Aktion
0.99**



**Lorenz
Crunchips Paprika**
je 150-g-Btl. (1 kg = 6.60)
oder Party Clubs Cracker
je 200-g-Pckg.
(1 kg = 4.95)

**Knaller
0.99**



**Katjes
Easy Life**
je 160-g-Btl. (1 kg = 4.06)
oder Yoghurt-Gums
je 200-g-Btl. (1 kg = 3.25)

**Knaller
0.65**



**Melitta
Barista**
versch. Sorten,
ganze Bohnen,
je 1000-g-Btl.

**Knaller
9.99**



**Dr. Oetker
Bistro Flammkuchen**
tiefgefroren,
je 265-g-Pckg. (1 kg = 8.38)
**oder Ristorante Pizza
Salame**
tiefgefroren,
je 320-g-Pckg.
(1 kg = 6.94)

**Knaller
2.22**



**Mumm
Jahrgangssekt**
versch. Sorten,
je 0,75-l-Fl.
(1 l = 5.05)

**Knaller
3.79**



**Coca-Cola*,
Coca-Cola Zero*, Fanta
oder Sprite Mischkasten**
versch. Sorten,
*koffeinhaltig,
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.79)
zzgl. 3.30 Pfand

**Knaller
9.49**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

Kurt-Schumacher-Ring 4 • 63329 Egelsbach
Für dich geöffnet von Montag bis Samstag von 7 bis 22 Uhr



Die REWE-App
Alle Angebote
immer dabei.



rewe.de



Sterne Koch Wohlfahrt im unkonventionellen Umfeld aktiv

Nicht im Zelt und nicht im Restaurant – Edeka Scheck-In-Center war der Veranstaltungsort

FRANKFURT-OSTEND (BT). Nicht weit von der Hanauer Landstraße befindet sich ein Einkaufsdorado der allerfeinsten Güte. Auf über 5.000 Quadratmeter lässt sich es gut einkaufen und auch genießen. Denn in der Weinabteilung können die Kunden und Fans guter Produkte sich verwöhnen. Alles, was die Frischtheken hergeben, und auch kleine warme Teller helfen den Hunger zu besiegen. Auf Barhockern an hohen Tischen sind die Gourmet-Snacks gut zu verzehren. An einem besonderen Abend jedoch waren genau in diesem Umfeld große runde Tische mit weißen Tischdecken und dem dazugehörigen Geschirr, Besteck und Gläsern zu finden. Noch während der regulären Öffnungszeiten waren 80 Gäste platziert und ein 8-Gänge-Menü mit einer dazu passenden Weinauswahl nahm seinen Lauf. Als Sommelier präsentierte Heiko Wilhelm die Weine und stellte ihre Herkunft vor. Harald Wohlfahrt hatte sich ein Team von befreundeten Köchen zusammengestellt und die Speisen wurden zwischen den Verkaufsregalen auf

einem langen Tisch final vorbereitet und ausdekoriert. Das Mitarbeiterteam des Edeka Scheck-In-Centers verteilte die Gourmet-Teller Tisch für Tisch. Die Gäste waren begeistert.

Die Idee zu dieser Veranstaltung ist nicht neu. Geschäftsleiter Peter Splettstößer ist schon fünfzehn Jahre für den großen Gourmetmarkt verantwortlich. „Über das Jahr verteilt finden immer wieder Veranstaltungen im Markt statt, um mit den Kunden gemeinsam hochwertige Produkte zu genießen. Die Veranstaltungen sind so beliebt, dass es sogar lange Wartelisten gibt.“ so Splettstößer im Interview.

Was steckt hinter dem Begriff des Genussbotschafters?

Unsere Inhaber, die Familie Scheck, hat sich vor mehr als fünf Jahren zur Zusammenarbeit mit Harald Wohlfahrt entschlossen. Mit einer Investitionssumme von über 11 Millionen Euro ist eine Manufaktur für Lebensmittel entstanden. Heute arbeiten allein dort über 100 Mit-

arbeiter und produzieren Suppen, Nudeln, Fonds, Saucen, Kuchen und vieles mehr exklusiv für die selbstständige Marktkette, die aus 16 Filialen besteht. Das Besondere an den Produkten ist, dass die Rezepturen von Harald Wohlfahrt abgestimmt werden. Er konnte weitere Spitzenköche mit in die Manufaktur integrieren. Auf Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker wird grundsätzlich verzichtet.

Harald Wohlfahrt hat für uns die Rolle des Genussbotschafters übernommen. Das servierte Menü bestand zu großen Teilen aus dem Gourmet-Regal, sodass die Gäste sich einen Vorgeschmack und Ideen für die eigene Küche holen konnten.

Mit unseren sehr langen Frischetheken stellen wir schon ein außergewöhnliches Spektrum der Auswahl für unsere Kunden zur Verfügung. Allein 600 verschiedene Käsesorten sind immer frisch verfügbar. Die Fisch- und die Fleischtheke lassen kaum einen Wunsch offen – eher vermutlich keinen Wunsch offen. Überhaupt lege ich Wert auf Waren, die es bei uns vielleicht exklusiv gibt. Oft haben gerade Startups im Lebensmittelbereich eine Chance, bei uns ins Regal zu kommen. Aber natürlich decken wir auch die Discountschiene und die vielen Standards über den Einkaufsverbund der EDEKA ab. Mit 700 Parkplätzen machen wir es den Menschen leicht, zu uns zum Einkaufen zu kommen. Fotos: BT

Welches Einzugsgebiet hat das Scheck In Center?

Unsere Kunden kommen von hinter Hanau bis Wiesbaden. Aber auch die Mitarbeiter der Europäischen Zentralbank, die ja ganz in der Nähe ist, erfreuen sich unseres Angebotes.



Zwei Fachbereiche in drei Kategorien mit begehrttem AOK Zertifikat ausgezeichnet

AOK Hessen bestätigt zum wiederholten Mal überdurchschnittlich gute OP-Ergebnisse in den Kliniken für Allgemein Chirurgie und Kardiologie

LANGEN (PM). Auch 2022 hat die AOK Hessen die Asklepios Klinik Langen bei der Beurteilung der Ergebnisqualität in drei verschiedenen Leistungskategorien v gleichzeitig ausgezeichnet. Damit bestätigt die Krankenkasse, dass die Qualität von Operationen in den Bereichen: „Blinddarmentfernung“, „Gallenblasentfernung“ und „Therapeutischer Herzkatheter (PCI) bei Patienten ohne Herzinfarkt“ in der Asklepios Klinik Langen weit über dem hessischen Durchschnitt liegt. So wurden die Teams der Kliniken für der Viszeral- und Allgemein Chirurgie unter Chefarzt Dr. med. A Buia sowie der Med. Klinik I/Kardiologie, Angiologie und Internistischen Intensivmedizin von Chefarzt Prof. Dr. Lehmann wie im Vorjahr mit der



von li.: Prof. Dr. med. Ralf Lehmann, Chefarzt der Med. Klinik I/Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin und Dr. med. Alexander Buia, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie.

begehrten Auszeichnung bedacht. Die AOK Hessen hat ein anerkanntes Rating-System erstellt, nach dem sie Kliniken auf die Behandlungsqualität hin bewertet: Die "Qualitätssicherung mit Routine-

daten", kurz QSR. Dabei handelt es sich um ein statistisches Verfahren, das es ermöglicht, die Qualität von stationären Behandlungen zuverlässig zu messen und dies weit über den Tag der Entlassung hinaus. So werden bis zu einem Jahr nach der Operation entstandene Komplikationen erfasst und fließen in die Bewertung mit ein. "Wir sind sehr stolz über die Auszeichnung, zeigt sie doch, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Unsere Fürsorge für die Patienten ist aber auch immer eine Team-Leistung. Deshalb möchte ich die Gelegenheit nutzen und uns bei allen ausgezeichneten Teams für das überdurchschnittliche Engagement bedanken", so Jan Voigt, Geschäftsführer der Asklepios Klinik Langen.

Foto: Asklepios



EXKLUSIV & LIMITIERT

Die einzigartige Choreo unserer Fanszene beim DFB-Pokalspiel gegen Fortuna Düsseldorf gibt es ab sofort als gläsernes Wandbild in unserem Onlineshop unter <https://tvshop.ofc.de> zu kaufen.

Veredelt wurde die exklusive Scheibe mit den Autogrammen der Helden vom Pokalfinale 1970.

zum Produkt



OFC Kickers 1901 GmbH

Waldemar-Klein-Platz 1 • 63071 Offenbach
Tel: 069/98 1901 - 0
www.ofc.de



Herausragende Fachkräfte mit Spitzenergebnissen

Glücksbringer Ausbildung

IHK OFFENBACH (PM). Die Industrie- und Handelskammer (IHK) Offenbach am Main hat am 10. November 2022 in der IHK die 26 besten Ausbildungsabsolventinnen und -absolventen der Prüfungen 2022 in ihrem Beruf sowie die zwei besten Weiterbildungsteilnehmerinnen ausgezeichnet. Ebenso wurden die jeweiligen Ausbildungsbetriebe für ihr besonderes kontinuierliches Engagement geehrt.

IHK-Vizepräsident Hans-Joachim Giegerich gratulierte allen Absolventen zu ihren hervorragenden Ergebnissen. „Sie haben mit Ihrer Ausbildung eine solide Basis gelegt für Ihren weiteren beruflichen Weg. Sie dürfen stolz und glücklich sein über die erstklassigen Ergebnisse, die Sie mit Ihrem Berufsabschluss erzielt haben.“ Insgesamt haben 64 von 1.600 Prüflingen die Ausbildung 2022 mit der Note „sehr gut“ abgeschlossen.

Eve Bauch hat als beste Kauffrau für Büromanagement mit 99 Punkten gleichzeitig das beste Prüfungsergebnis insgesamt erzielt. Ihre Ausbildung absolvierte sie bei der dormakaba Deutschland GmbH, Dreieich, einem Spezialisten für Produkte, Lösungen und Services rund um Zutritt und Sicherheit zu Gebäuden. „Ich habe eine Ausbildung gefunden, die mir rundum Spaß gemacht hat. Nach einem Semester Betriebswirtschaft fehlte mir beim Studium der Bezug zur Praxis. Der Umgang mit Menschen wie auch die Arbeit mit Zahlen liegen mir. Das konnte ich in der Ausbildung mit vielen neuen Aspekten kombinieren. Ich hatte das Glück, in meinem Ausbildungsbetrieb wie auch in der Berufsschule tolle Menschen zu treffen - von Ausbildern über Arbeitskollegen und andere Azubis, die mich begleitet haben. Aber ein bisschen Anstrengung war schon auch notwendig“, bilanzierte Bauch.

Sascha Luft, Ausbilder bei dormakaba am Standort Dreieich, beschrieb die Motivation des Unternehmens zur Ausbildung so: „Wir haben uns schon immer für Ausbildung entschieden, um die Fachkräfte von morgen im eigenen Unternehmen auszubilden und junge Menschen zu fordern und fördern. Für uns war es ein Glücksfall, dass es in dieser Runde perfekt gepasst hat. Wir sind sehr



IHK-Vizepräsident Hans-Joachim Giegerich (l.) und IHK-Hauptgeschäftsführer Markus Weinbrenner (r.) gratulierten Eve Bauch, die als beste Kauffrau für Büromanagement geehrt wurde und das beste Prüfungsergebnis insgesamt erzielt hat, und ihrem Ausbilder Sascha Luft (2.v.l.) von der dormakaba Deutschland GmbH am Standort Dreieich. Foto: IHK

stolz auf die herausragende Leistung von Eve Bauch. Wir freuen uns sie weiter auf ihrem beruflichen Weg zu begleiten, am Standort Dreieich und in unserer Gruppe.“

Janina Hartmann aus Alsfeld hat als Beste den Bachelor Professional in Media abgeschlossen. Mit ihrer Weiterbildung hat sie bereits den zweiten Karriereschritt gemacht. „Als gelernte Mediengestalterin in einer Druckerei habe ich das Handwerkzeug von Grund auf gelernt. Mit der Qualifizierung auch in Managementthemen hat sich ein neues Betätigungsfeld eröffnet. Nach dem Arbeitgeberwechsel – wieder in eine Druckerei – arbeite ich im kaufmännischen Bereich in Kalkulation und Vertrieb. Hier kann ich hervorragend mein Praxis-Know-how aus der Ausbildung mit meinen in der Weiterbildung erworbenen Fähigkeiten kombinieren“, bestätigte Hartmann. Giegerich richtete an die Ausbildungsunternehmen ein großes Dankeschön für ausgezeichnetes Ausbildungsengagement: „Sie sind als Ausbildungsbetriebe attraktiv aufgestellt und erreichen mit Ihrem Ausbildungsangebot die Jugendlichen.

Sie können am besten bestätigen, dass hierfür auch manch neuer Weg im Recruiting von Auszubildenden, wie zum Beispiel frühzeitige und intensive Präsenz in den Schulen, eingeschlagen werden muss. Sie haben engagierte Ausbilder und Ausbilderinnen sowie Prüfer und Prüferinnen, die Ausbildung mitgestalten. Damit übernehmen Sie Verantwortung für die Zukunft junger Menschen und leisten einen gesellschaftlichen Beitrag, damit auch andere Unternehmen von gut ausgebildeten Fachkräften profitieren können.“

Die Beispiele der Besten an dem Abend bestätigen das Erfolgsmodell „Duale Ausbildung“. Giegerich betonte: „Unser oberstes Ziel ist, die Ausbildung zukunftsorientiert am Bedarf der Unternehmen auszurichten. Dabei spielen veränderte Anforderungen an Berufe und Qualifikationen genauso eine Rolle, wie Prozesse für Unternehmen und Auszubildende modern und effizient zu

gestalten. Das wird nur gemeinsam mit allen an der Ausbildung Beteiligten – Wirtschaft, Schule, Politik, Eltern, Auszubildenden – gelingen, damit höchste Qualität der Ausbildung garantiert bleibt.“

Giegerich rief alle Absolventen auf: „Machen Sie weiter. Sie haben die beste Grundlage für Ihre nächsten beruflichen Schritte gelegt. Dafür wünschen wir Ihnen weiterhin viel Mut und eine glückliche Hand, neue Wege zu gehen. Damit die Rahmenbedingungen stimmen, wird die IHK Sie unterstützen.“

Der Abend wurde zauberhaft gestaltet und moderiert von AbraXas sowie musikalisch begleitet von der Band Doctor Blond.

Alle TOP-Azubis 2022 und ihre Ausbildungsbetriebe sowie die Weiterbildungsbetriebe sind auf der Internetseite www.ihkof.de/beste zu finden.

Tiere der Woche

Leni liebt Trubel

SELIGENSTADT (TSV). Leni und ihre Geschwister wurden im Mai diesen Jahres beim TSV geboren. Leni ist eine echte „wilde Hilde“: Sehr lebhaft, neugierig und intelligent, furchtlos, motorisch topfit und jederzeit zu Blödsinn bereit! Ihr entgeht nichts und sie muss immer gleich probieren, was sie mit dem Entdeckten anfangen kann. Leni ist ein unabhängiger Geist und schmust nur, wenn sie es will, dann allerdings hingebungsvoll und schnurrend.



Sie kann als Einzelkatze vermittelt werden, wenn ihre Menschen nicht mehr als halbtags unterwegs sind. Sie eignet sich aber auch als Zweitkatze, da sie in der Gleichaltrigen-Gruppe gut kätzisch sozialisiert ist. Allerdings ist sie eine dominante Katze und verprügelt ihre Artgenossen auch ,mal. Sie ist eine reine Wohnungskatze und benötigt unbedingt einen vernetzten Balkon. Eine Familie mit Kindern wäre für sie das Richtige, da sie Trubel liebt. Mehr Infos über Leni 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

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.

**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

www.rheinmainverlag.de

90 km Draht und Gitter

1900 Türen und Tore am Lager



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

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

▶ 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, 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

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

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
angelerufen 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:

Biolectra® MAGNESIUM 300 mg Kapseln

- ✓ Magnesiumspeicher werden aufgefüllt
- ✓ Kleine Kapsel, leicht zu schlucken
- ✓ Vegan & frei von Zusatzstoffen

Packungsgrößen: 20 St., 40 St., 100 St.



* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

1. Evers I, Crujisen 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). **Biolectra® Magnesium 300 mg Kapseln.** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1 x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: September 2021



WIR SUCHEN ZUSTELLER!

meine
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