

# mein süd hessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

Samstag, 19. November 2022

Das Leben in und um Heusenstamm/Dietzenbach, Auflage 17.040

mein süd hessen  
auf Facebook

www.facebook.com/  
rheinmainverlag

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://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



## Wenn der Sport in den Hintergrund rückt

### Fußball-WM in Katar

**(DRM).** Wenn sich am 20. November 2022 Katar und Ecuador auf dem Platz gegenüberstehen, startet damit bereits die 22. Endrunde der Fußballweltmeisterschaft. Das Novum in diesem Jahr: Aufgrund der großen Hitze findet das Turnier zum ersten Mal nicht wie gewohnt im Sommer statt, sondern im Winter. Nicht nur für Fans, sondern auch für Spieler und Verbände eine große Umstellung.

#### WM steht bereits seit der Vergabe in der Kritik

Während in Deutschland spätestens seit der Heim-WM 2006 Public Viewing, Fanmeile und Sommermärchen in aller Munde sind, müssen sich Fans in diesem Jahr auf ein gänzlich neues Fußballerlebnis einstellen. So ersetzt Glühwein und Kinderpunsch wohl vielerorts den klassischen Grillabend. Auch außerhalb dieser neuen Gegebenheiten sieht sich der Austragungsort viel Kritik ausgesetzt. Schon bei der Entscheidung für eine WM in Katar wird dem Gastgeberland Bestechung und der FIFA (Weltfußballverband) Korruption vorgeworfen. Mittlerweile stehen vor allem die menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen vor Ort im Mittelpunkt der Kritik. Menschenrechtsorganisationen und Arbeitnehmerverbände sprechen diesbezüglich sogar von bis zu 6500 Menschen, die seit Baubeginn im Jahr 2010 gestorben seien – viele von ihnen sind Gastarbeiter, die rund 80 Prozent der gesamten Arbeiterschaft in Katar ausmachen. Bestätigt sind diese Zahlen offiziell nicht.

#### Kafala-System und offen kommunizierte Homophobie

Ausschlaggebend dafür ist das in Katar und vielen weiteren Län-

dern in der Region vorherrschende Kafala-System. Was das genau bedeutet? Das Kafala-System bindet die Einreise, den Aufenthalt und die Ausreise eines jeden ausländischen Arbeitnehmers in Katar an einen einheimischen Sponsor bzw. Arbeitgeber. Davon betroffene Arbeitskräfte sind von den Arbeitsgesetzen des jeweiligen Landes – im konkreten Fall Katar – ausgenommen. Aufgrund dieser absoluten Abhängigkeit ist es einfach, die Arbeitskräfte unter Druck zu setzen. Oft erhalten sie so weniger oder in Ausnahmefällen gar kein Gehalt. Gehalt, für das sie ursprünglich aus ihren afrikanischen oder asiatischen Herkunftsländern nach Katar eingereist sind, um das Geld ihren Familien im Heimatland zu schicken.

Ähnlich problematisch ist der offen dargestellte Hass gegenüber homosexuellen Menschen. Erst vor wenigen Tagen sorgte der katarische WM-Botschafter Salman in einer vom ZDF beauftragten Dokumentation über die Weltmeisterschaft für einen handfesten Skandal. Im Interview sprach er davon, dass Homosexualität verboten und ein „geistiger Schaden“ sei. Mittlerweile haben verschiedene Interessensverbände reagiert. Unter anderem fordert der Lesben- und Schwulenverbands (LSVD) in Deutschland eine explizite Reisewarnung für alle Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans\*, intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ\*) auszusprechen und gleichzeitig einen Boykott der WM durch die Fans.

#### Chance auf Missstände aufmerksam zu machen?

Wie also mit der Weltmeisterschaft umgehen, wenn im Vorfeld so viel für einen Boykott spricht? Vermut-

lich wäre es heuchlerisch, die WM in Katar nur auf seine Negativpunkte zu reduzieren. Spätestens die geplante Einführung der Super League im vergangenen Jahr hat gezeigt, dass auch im europäischen Spitzenfußball Fernsehgelder mehr wert sind als die romantisierte Wunschvorstellung der Fans. Und trotzdem geht es bei einer Weltmeisterschaft seit jeher um mehr als Politik und Finanzen. Spieler aus 32 Nationen messen sich alle vier Jahre in diesem Turnier um den wohl bedeutendsten Pokal ihrer Sportart. Für viele der Sportler ist bereits die reine Teilnahme das Highlight ihrer Karriere. Das Beispiel der Vergangenheit hat gezeigt, wie sehr ein solches Sportereignis verbinden kann. Bilder konkurrierender Nationen, deren Fans sich in den Armen liegen und zusammen den Fußball feiern, gehen um die Welt, politische Botschaften werden durch die Live-Übertragung in viele Millionen Haushalte auf der ganzen Welt transportiert. Genau hier besteht die Chance auf Missstände in Katar aufmerksam zu machen. Nicht nur durch die Fans auf den Tribünen, sondern auch durch Spieler, Trainer, Verbände und Sponsoren.

#### Darf ich die WM während der Arbeit schauen?

Für all diejenigen, die sich für das Schauen der Weltmeisterschaft entschieden haben, stellt sich oft die Frage nach dem „Wie?“ – besonders während der Arbeitszeit. Die IHK Schwaben hat hierzu einige generelle Rechtsfragen zum Thema „WM in Katar: Wenn Arbeitnehmer während der Arbeit Fußball schauen wollen“ geklärt. Demnach gelte auch während sportlicher Großereignisse die Pflicht des Arbeit-

nehmers, seiner vertragsgemäßen Leistung nachzukommen, erklärt sagt Hanna Schmid, Fachberaterin im Beratungszentrum Recht und Betriebswirtschaft der IHK Schwaben. Das heißt konkret: „Wegen der ablenkenden Wirkung ist es nicht erlaubt, am Arbeitsplatz die Spiele per Live-Stream im Internet oder TV zu schauen.“ Vorsicht ist auch geboten, wenn man nebenbei einen Fußball-Ticker im Internet verfolgt. „Oftmals ist die Internetnutzung am Arbeitsplatz nicht für private Zwecke zugelassen“, warnt Schmid. Das Verbot betrifft auch die Mitverfolgung der WM-Spiele über das Radio.

#### Tipps für Arbeitgeber: Rechtzeitig Regeln festlegen

Insbesondere Unternehmen, die die Möglichkeit haben, den Betriebsablauf flexibel zu gestalten, könnten ihren Mitarbeitern zum Beispiel anbieten, Gleitzeit- und Arbeitszeitkonten zu nutzen, um Live-Übertragungen zu verfolgen.

#### Werbung mit dem WM-Logo – Vorsicht Markenrechte

Die Fußball-WM ist aber nicht nur aus arbeitsrechtlicher Sicht Thema für Unternehmen. Einige Betriebe nutzen die mediale Aufmerksamkeit solcher Großereignisse gerne, um damit auch für eigene Produkte und Dienstleistungen zu werben. Vorsicht, warnt die Rechtsexpertin der IHK Schwaben, Eva Schönmetzler. „Um nicht in Konflikt mit den zahlreichen Schutzrechten der FIFA zu geraten, haben Unternehmen bei der Vermarktung einige Dinge zu beachten.“ Denn der Weltfußballverband, die FIFA, ist Inhaberin nahezu aller Schutz- und Urheberrechte der FIFA-Namen und Logos.



## 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

# Urlaubsresort zu Hause

Das eigene Gartenparadies



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

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

(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.



sichtigt Details wie exakte Abmessungen, die gewünschte Dachform, Einbauelemente und Beschattungsoptionen.

Mit wenigen Klicks zur idealen Planung

Rat und Tat vom Sonnenspezialisten

Gartenfans finden auf der Website ([www.sonne-am-haus.de](http://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 berück-

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.



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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.draht-weissbaecker.de)  
E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

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



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](http://www.dachbleche24.de)

**Frau Milli kauft:** Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://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](mailto:info@mein-suedhessen.de)

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

## KFZ-ANKAUF

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



**ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD**

**EINFACH & SICHER!**

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

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

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

## Beilagen-Hinweis

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

Edeka, Marktkauf, 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](http://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](http://www.dabplus.store).



## Impressum

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

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[beate.tomann@rheinmainverlag.de](mailto: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](http://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](http://www.events4you.me) sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.**

Fotos: [events4you/mundstuhl.de](http://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  
angerufen werden. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

## Zum Tag des Eisenmangels <sup>ANZEIGE</sup> – 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.<sup>1</sup> 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 Sauerstofftransport<sup>2</sup>, den Zellaufbau<sup>2</sup> oder ist auch bei eisenabhängigen Prozessen in unseren Organen wie z.B. dem Herzen, den Nerven oder der Schilddrüse beteiligt<sup>3</sup>. 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.<sup>3</sup> Als besonders anfällig für einen Eisenmangel zeigen sich generell Frauen, chronisch Kranke, ältere Menschen, Schwangere oder auch Menschen, die sich vegetarisch ernähren.<sup>2</sup> 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](http://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: Netto-Biofachmarke NATURKIND <sup>ANZEIGE</sup>

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](http://www.netto-online.de/ueber-netto/Naturkind.chtm)



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

**Rhein Main Verlag**

# Magnesium – gut fürs Herz!

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

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

### Magnesium für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

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

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

### Magnesium bei Bluthochdruck

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

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

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



Erhältlich in Ihrer Apotheke:

### Bioelectra® MAGNESIUM 300 mg Kapseln

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

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



\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

1. Evers I, 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). **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!

meinsüdhessen

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