

mein süd hessen

Die Mitmachzeitung
am Wochenende!

www.rheinmainverlag.de

**HEIMATBLATT
RÖDERMARK**
Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Bekanntmachungsorgan der Stadt Rödermark

7

Samstag, 19. November 2022

Das Leben in und um Rödermark, Auflage 10.100

mein süd hessen
auf Facebook

[www.facebook.com/
rheinmainverlag](http://www.facebook.com/rheinmainverlag)



Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen

Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Die Heimat im Abo
Heimatblatt Rödermark



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

Theologischer Abendspaziergang mit Herbstgedanken

RÖDERMARK (PM). Durch den Ortskern von Urberach führte der dritte theologische Abendspaziergang des 2. Halbjahres von Pfarrer Oliver Mattes. Der mit 30 Menschen gut besuchte Spaziergang war dem Thema „Herbstgedanken“ gewidmet und führte vom Gedenkort Bahnhofstraße 18 über den Innenhof des Töpfermuseums weiter zum Parkplatz des früheren Modehauses Schwarzkopf, dem kleinen Platz an der sanierten Pietà an der Kreuzgasse, der Töpferfigur am Häfnerplatz über den Galusplatz zurück zum Gedenkort. Nach der Begrüßung mit dem Wochenspruch „Selig sind, die Frieden stiften, denn sie werden Gottes Kinder heißen.“ (Matthäus 5, 9) erinnerte Pfarrer Mattes an die besonderen Tage dieser Woche zwischen dem drittletzten Sonntag im Kirchenjahr (Kirchenjahresende): 9. November (Gedenken Reichspogromnacht), St.

Martin am 11.11. und dem Volkstrauertag am 13.11.2022.

Während an den sechs Stationen Gebete, Gedichte und Geschichten im Vordergrund standen, die von Pfarrer Oliver Mattes und Vikar Florian Wachter vorgetragen wurden, waren die Wegstrecken von Station zu Station von angeregten Gesprächen geprägt:

Was würde ich Gott fragen wollen? Was sehe ich, wenn ich die Pietà betrachte? Was ist mir heilig? Was sammle ich ein auf meinem Herbstweg, dem Winter entgegen?

waren die Fragestellungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigten.

Abgeschlossen wurde der theologische Abendspaziergang „Herbstgedanken“ am Gedenkort mit dem gemeinsam gesprochenen Vaterunser und Lied „Der Mond ist aufgegangen“ von Matthias Claudius.



Der nächste theologische Abendspaziergang findet am Donnerstag, dem 15. Dezember, um 18:30 Uhr zum Thema „Advent: Ein

Licht geht uns auf...“ (Treffpunkt Weihnachtsbaum St.Gallus) statt und ist wie immer für alle Interessierten offen.

Fotos: Rödermark



Mehr lokale Nachrichten aus Rödermark?

Abonnieren Sie jetzt das Neue Heimatblatt Rödermark!

Spaziergang durch Ober-Roden

RÖDERMARK (PM). Die Senioren-Union Rödermark hatte zu einem Rundgang durch Ober-Roden eingeladen. Für den erkrankten Reinhard Berker war MdB Patricia Lips, auch Vorsitzende des Heimat- und Geschichtsvereins Rödermark, eingesprungen. Für einiges hatte sie Anschauungsmaterial über den alten Ortskern von Ober-Roden und seine Bewohner mitgebracht, u.a. von den Gasthäusern, von denen nur noch der "Löwe" existiert. Vom Marktplatz aus führte sie die 20 Teilnehmer in einem Rundgang bis zur Kulturhalle, vorbei an Fachwerkhäusern aus dem 18. Jahrhundert. Was nicht mehr zu sehen ist, nahm nicht nur durch die alten Bilder Gestalt an, sondern auch durch ihre lebhaft, humorvolle Erzäh-



lung, so auch zwei alte Mühlen, die beide aus dem Stadtbild verschwunden sind – die Hanauer Mühle 1440 – ca. 1632 wurde bereits im 30jährigen Krieg aufgegeben, die Mainzer Mühle arbeitete von 1569 bis 1937. Vorbei an St. Nazarius - archäologische Ausgrabungen aus den Jahren 1985 und 1991 deuten darauf hin, dass auf dem Gelände des Kirchenhügels das frühmittelalterliche Kloster Rotaha gestanden haben soll.

Die Zeit verging wie im Fluge, dieser Spaziergang wurde zu einem außergewöhnlichem Erlebnis, dessen Eindrücke noch auf dem anschließenden gemütlichen Beisammensein im Restaurant "Brunnen am Theater" diskutiert werden konnten.

Foto: Rödermark



Mehr lokale Nachrichten aus Rödermark?

Abonnieren Sie jetzt das Neue Heimatblatt Rödermark!

SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter Bauknecht SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter

stetter-lagerverkauf.de



**Ihr Vorteil-
unser Konzept!
Wir helfen Ihnen
richtig sparen!**

Kühlschränke	ab 149,-
Trockner	ab 199,-
Wasch- automaten	ab 249,-
Einbaugeschirr- spüler	ab 299,-
Einbauherde	ab 299,-
Einbaukühlschränke	ab 199,-

Abholpreise! Vollservice gegen geringen Aufpreis.

Fabrikneue Geräte vor Ort kaufen - zu Internetpreisen - und günstiger!!!*

- Ausschuchen
- Preis vergleichen
- zuschlagen



stetter

Willi Stetter e. K.
Inhaber Willi Stetter
Elektro-Hausgeräte
Filiale
63853 Mömlingen
Oberburger Str. 13
Tel. 0 60 22 / 20 43 26 · Fax 20 43 28
E-Mail moemlingen@stetter-lagerverkauf.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 10 - 18 Uhr Sa. von 9 - 13 Uhr
Hauptsitz
64380 Roßdorf-Gundernhausen
Hauptstr. 69
Telefon 0 60 71 / 7 43 00 · Fax 7 43 02
E-Mail verkauf@stetter-lagerverkauf.de
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10 bis 18 Uhr, Sa. 9 bis 13 Uhr

Wir schlagen Internetpreise
- nicht immer - aber immer öfter!!!*

* Lieferfähigkeit einzelner Produkte, Produktlinien und Fabrikate vorbehalten.

Abbildungen haben symbolischen Charakter. Druckfehler + Liefermöglichkeiten vorbehalten. Abgabe an Endverbraucher in handelsüblichen Mengen.

SIEMENS AEG BOSCH Miele my stetter Bauknecht SIEMENS AEG BOSCH Miele my

Zwei Fachbereiche in drei Kategorien mit beehrtem 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



Kribbeln, Brennen, taube Füße?

Beratungstag (auch telefonisch mögl.) zum Thema Polyneuropathie am Donnerstag, dem 24.11.2022. Anmelden und Testangebot sichern!

Apotheke im Kaufland

Apothekerin Anna Lehmann
Ober-Rodener-Str. 13 – 17, 63322 Rödermark
Telefon: 06074 - 7 28 40 88



Mehr lokale Nachrichten aus Rödermark?

Abonnieren Sie jetzt das Neue Heimatblatt Rödermark!

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



Zum Ausbau unseres Services suchen wir:

Getränkeboten

für die Belieferung von Firmen und Privatkunden
in Vollzeit (m/w/d)



vorbildliches
Betriebsklima



Fitnessstudio
inklusive



flexible
Arbeitszeit



glückliche Kunden
geben viel Trinkgeld



Krisen- und
Pandemiesicher



abwechslungs-
reiche Tätigkeit



Führerschein Klasse B
bis 3,5t reicht aus

Fon:
06106 - 28000
jobs@gotta24.de



WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE

- Psycho-soziale Beratung
- Psycho-motorik
- Musik-therapie

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



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.

www.rheinmainverlag.de

JETZT NEU
DAB+ IN HESSEN!



SCHLAGER RADIO

Hör auf Dein Herz!


im Radio


über Kabel


über Satellit


auf SchlagerRadio.de


per App


über Smart Speaker

90 km Draht und Gitter

1900 Türen und Tore am Lager



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	
	8	7				5		9
					6	9	7	2

Auflösungen
der KW 45

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

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

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



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

▶ Markt

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

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

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

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

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

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

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

▶ Stellen

Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

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

ANZEIGEN

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

www.rheinmainverlag.de

KFZ-ANKAUF

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



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Beilagen-Hinweis

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

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

Herbstzeit ist Radiozeit Jetzt mit DAB+ genießen

ANZEIGE

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

DAB+ ist die neue Generation Radio

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



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

Geräte bereits ab 30 Euro

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



Impressum

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

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

Alle unter der Anschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 806.632

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

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

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0

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

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

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

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

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

Gewinnspiel

Mundstuhl mit brandneuem Programm

Am 1. Dezember 2022 im Bürgerhaus Nieder-Roden



3 x 2 Karten gewinnen!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fotos: events4you/mundstuhl.de



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

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

Es kann bis Montag, 21. November, 24 Uhr
angerufen 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!

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