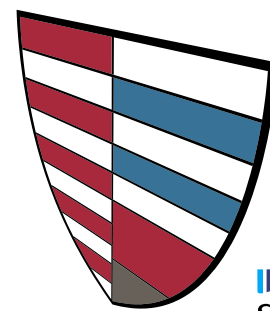


DER ISEBORJER

UNSER  SCHLÄGT FÜR NEU-ISENBURG



mein
südhausen

Samstag, 6. Januar 2024 · Ausgabe 122

www.RheinMainVerlag.de

Auflage: 12.955 Exemplare

DER ISEBORJER EPAPER

Kostenlos!

Als ePaper online jeden Donnerstag.
Einfach den QR-Code scannen und
aktuelle Informationen lesen.



HOROSKOP

Gewinnspiel und
Ausblick auf die Schick-
salswendungen in 2024.
Ihr Horoskop auf **Seite 3**.



BAHNHOFSVIERTEL

Bericht aus dem Viertel.
Liebe, Arbeit und Realität
aus der Sicht der Leiterin
des Diakoniezentrums.
Einblicke auf **Seite 6**.



DAHLER

**Wir bieten Ihnen eine kostenlose
Marktwertermittlung Ihrer Immobilie**

DAHLER Hanau/Offenbach T 06182 992 604 dahler.com/hanau



Ein Dritter Ort ist die erste Wahl

Initiative für den Umbau der Hugenottenhalle
und der Stadtbibliothek sucht Mitstreiter

NEU-ISENBURG (MK) | Unsere Hugenottenhalle ist in die Jahre gekommen. Das 1977 eröffnete Gebäude ist als Veranstaltungsort technisch überholt und dringend sanierungsbedürftig. Dazu kommt eine erschreckende Energiebilanz, viel Geld wird inzwischen buchstäblich verheizt. Die Stadtbibliothek nebenan wurde zeitgleich mit der Halle erbaut und braucht inzwischen mehr Platz, um neuen Anforderungen gerecht zu werden. Bibliotheken sind längst nicht mehr nur Orte zum Bücher ausleihen, hier trifft sich die Stadtgesellschaft zum gemeinsamen Lernen und digitalen Arbeiten, hier wird kommuniziert, sich vernetzt und weitergebildet. Als 2019 klar wurde, dass beide Gebäude von Grund auf saniert werden müssen, entstand die Idee, einen gemeinsamen ‚Dritten Ort‘ zu erschaffen – einen Ort der Gemeinschaft und des sozialen Austauschs, der eine Ergänzung zu den heimischen vier Wänden (erster Ort) und dem Arbeitsplatz (zweiter Ort) bieten soll.

Selbst für eine Stadt wie Neu-Isenburg mit hohen Gewerbesteuererträgen sind Projekte dieser Größenordnung nur mit Fördermitteln von Land, Bund oder der Europäischen Union zu bewältigen. Da es für reine Sanierungsprojekte keine Fördergelder gibt, wurde überlegt, welche Rolle Bibliothek und Halle an zentraler Stelle der Stadt für die Kultur, Bildung und Bürger dieser Stadt künftig spielen könnten.

Nach leidenschaftlichen Diskussionen in Magistrat und Parlament wurde schließlich ein gemeinsamer Anforderungskatalog erarbeitet: Selbstverständlich soll das Gebäudeensemble auch weiterhin die Funktion eines Bürgerhauses erfüllen und Vereinen als Veranstaltungsort zur Verfügung stehen. Kleinere und größere Veranstaltungen sollen durch variable Raumgestaltung künftig auch parallel möglich sein. Vor allem aber sollen künftig die Kultur- und Bildungsangebote der Bibliothek, der Volkshochschule, der



Gemeinsam schaffen wir den Umbau der neuen Hugenottenhalle; da ist sich Michael Kercher siegessicher.

FOTO: BEATE TOMANN

Musikschule und des Kulturbüros zusammengeführt werden. Dabei soll die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Vordergrund stehen, die Bereiche können sich vernetzen und dadurch völlig neue Angebote schaffen: niederschwellig und offen für alle Generationen und Bevölkerungsschichten. Der Umbau wird so zu einem wichtigen sozialen Projekt, das in spielerischer Stimmung Lust macht, Neues zu erkunden und mit anderen zu kommunizieren. 2020 wurde der Umbau schließlich im Stadtparlament einstimmig beschlossen.

Aber wird Neu-Isenburg das Projekt auch finanziell stemmen können? Ausgehend von einer Abschätzung des Raumbedarfs ist nach aktuellem Stand mit Kosten von rund 42 Millionen Euro zu rechnen, auch mit Fördergeldern muss die Stadt voraussichtlich ca. 21 Millionen Euro selbst beisteuern. In den vergangenen Jahren wurden hierfür aus den Haushaltsüberschüssen schon 20 Millionen Euro zurückgelegt. Grundsätzlich sollte die Finanzierung also zu bewältigen sein. Für den kommenden Haushalt der Stadt 2024/25 sind allerdings Konsolidierungsmaßnahmen vorgesehen, über Einsparungen und Steuererhöhungen wird in den Gremien gerade diskutiert. Zusätzlich reißt ein weiteres Riesensystem, die Regionaltangente West (RTW) große und bisher noch nicht einmal genau bezifferte Löcher in den Haushaltsplan. Der Vorschlag,

diese Löcher mit den für den Huha-Umbau zurückgelegten Mitteln zu stopfen und das gesamte Projekt zu verschieben, wurde in den politischen Raum geworfen. Da bei einem Verzicht auf den Umbau und stattdessen einer bloßen Sanierung oder Reparatur trotzdem ein zweistelliger Millionenbetrag fällig würde haben sich inzwischen alle Fraktionen sehr klar für einen Umbau der Hugenottenhalle ausgesprochen.

Zur Unterstützung des Umbaus hat sich eine Initiative aus Kulturinteressierten und Befürwortern des Kultur- und Bildungszentrums, denen die soziale und kulturelle Entwicklung in unserer Stadt am Herzen liegt, gebildet. Rund um den ehemaligen Kulturdezernenten Theo Wershoven formierte sich Ende Oktober eine Bürgerinitiative. Unter dem Namen ‚KUB:US – Kultur und Bildung für unsere Stadt‘ möchten interessierte Bürger aller Generationen, Kulturschaffende, Künstler und Politiker ihre Unterstützung für das Projekt deutlich machen und sich für einen Umbau der Hugenottenhalle engagieren und auch ihre Hilfe bei der Beschaffung finanzieller Mittel anbieten. Zur Gründungsveranstaltung im Frankfurter Haus erschienen über 50 Teilnehmer, zum Sprecher wurde der Musiker und Eventmanager Michael Kercher gewählt, der seit 1993 das Open Doors Festival organisiert und viel Erfahrung und gute Kontakte mitbringt.

Wie geht es weiter?

Vom Magistrat wurde inzwischen grünes Licht für den Start des Realisierungswettbewerbs im Januar gegeben, an dem bis zu 25 Teams aus Architekten und Landschaftsarchitekten teilnehmen können. Der Siegerentwurf soll im September 2024 feststehen und bildet die Grundlage für die weitere Planung inklusive Fördermittelakquise. Dieser wichtige erste Schritt wird von der Initiative KUB:US außerordentlich begrüßt. „Doch geplant ist noch nicht gebaut!“ kommentiert dazu Theo Wershoven, der das Umbau-Projekt entscheidend mitgeprägt und auf den Weg gebracht hat. „Eine konstruktive Begleitung des Vorhabens hat sich damit noch nicht erledigt. Die Initiative wird die Stadt bis zur Vollendung des Projekts weiterhin unterstützen.“

Aus diesem Grund sollen die Bürger über das Projekt informiert werden. Es wird Presseartikel, Infostände, Flyer und Auftritte in den sozialen Netzwerken geben. Im nächsten Schritt könnten ortsansässige Unternehmen für das Projekt begeistert werden, denn das Zentrum erhöht auch die Attraktivität der Stadt als Firmenstandort. Sponsoring könnte ebenfalls eine Möglichkeit sein, die Wirtschaft mit der Stadtgesellschaft zu vernetzen. Ein Netzwerk aufbauen könnten auch die späteren ‚Bewohner‘ des Kultur- und Bildungszentrums, wenn sie in gemeinsamen Projekten und Veranstaltungen heute schon die Zusammenarbeit proben. Mit den so gesammelten Erfahrungen durch den Austausch mit den Bürgern sollen Ideen für eine inhaltliche Gestaltung und Ausrichtung des neuen Neu-Isenburger „Leuchtturms der Kultur“ gesammelt werden.

Wer sich ebenfalls an der Initiative beteiligen und in den E-Mail-Verteiler aufgenommen werden möchte, ist herzlich eingeladen, das Organisationsteam per Mail an kontakt@initiativekubus.de zu kontaktieren.

Weihnachtsbaum- abfuhr 2024 terminiert

Vom 8.-12. Januar werden
die Weihnachtsbäume abgeholt

NEU-ISENBURG (PM) | Man hat sich viele Tage an ihm erfreut, aber einmal ist seine Zeit gekommen: Der Weihnachtsbaum muss weg! Bei der Entsorgung der Fichten und Tannen unterstützen die Mitarbeiter der DLB AöR die Neu-Isenburger seit Jahren verlässlich. Vom 8.-12. Januar werden die Bäume jeweils am Tag der Biomüllabfuhr vom DLB abgeholt. Dabei ist zu beachten, dass alle Weihnachtsbäume in einer Wo-

che abgeholt werden, auch wenn die Biotonne nicht regulär abgeholt wird. Alle Termine sind im aktuellen Abfallkalender des DLB zu finden. Für die Abholung müssen die Bäume bis 7 Uhr abends geschmückt und ohne Lametta auf dem Gehweg vor dem Grundstück stehen. Selbstverständlich können die Bäume auch zu den üblichen Öffnungszeiten auf dem Wertstoffhof in Neu-Isenburg in der Offenbacher Straße 174 abgegeben werden.

Kämpfer für die Freiheit – Sport und Krieg von Hartmut Scherzer

Reporter Legende und Autor liest
am 28. Januar in der Stadtbibliothek

NEU-ISENBURG (PM) | Hartmut Scherzer, 38, hat sein jüngstes Buch „Kämpfer für die Freiheit“ den Gebrüdern Klitschko, mit denen er auch befreundet ist, gewidmet. Die Stadtbibliothek Neu-Isenburg lädt ein zur Lesung in der „Deutschlands verrücktester Sportreporter“ von persönlichen Erlebnissen und Begegnungen in der Welt des Sports berichtet.

Karten für die Lesung, die um 16

Uhr beginnt, sind bereits in der Stadtbibliothek Neu-Isenburg erhältlich. Die Kosten belaufen sich auf fünf bis acht Euro.



FOTO: STADT NEU-ISENBURG

20. JAN
2024

13.00 – 17.00 Uhr

EINLADUNG 1. Langener Elterntag

**Kostenfreie Infos &
Spaß für werdende
und junge Eltern:**

Coachings & Workshops:

- Familie und Beruf – geht das zusammen?
- Gesunder & sicherer Babyschlaf
- Stillberatung
- Säuglingspflege

Sowie:

- Babybauch - Painting
- Ihr persönliches Familienfoto
- Besichtigung des Kreißsaals
- Viele weitere Beratungsangebote
- Für „große Geschwister“ ab 3 Jahren: Teddyklinik, Wickeldiplom, Strampelanzüge bemalen u. v. m.

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen
Röntgenstr. 20, 63225 Langen
www.asklepios.com/langen

Bauaufsicht arbeitet seit 1. Januar mit Terminen

NEU-ISENBURG (PM) | Seit Beginn des Jahres 2024 sind die festen Sprechtage bei der Bauaufsicht des Offenbacher Landkreises Geschichte. Die Sachbearbeiter vereinbaren nun Termine, auch Videokonferenzen sind möglich. Der Fachdienst der Bauaufsicht des Kreises Offenbach ist telefonisch unter 06074 8180-4344 zu erreichen.



FOTO: KREIS OFFENBACH

Neue zentrale Hebeanlage für die Hugenottenhalle

Vorrichtung im Tiefkeller nach fast 50 Jahren ausgetauscht

NEU-ISENBURG (PM) | Die zentrale Hebeanlage für die Hugenottenhalle und die Stadtbibliothek wird erneuert. Nach fast 50 Betriebsjahren ist die bestehende Anlage stark korrodiert und kann nicht mehr repariert werden. Aufgrund der beengten Platzverhältnisse ist der Einbau einer neuen, technisch sehr komplexen Hebeanlage aus Kunststoff, besonders aufwändig und

teuer. Die Stadtverordnetenversammlung hat beschlossen, die Mittel in Höhe von 85.000 Euro durch Entnahme aus der außerordentlichen Rücklage bereitzustellen. Die neu konzeptionierte Hebeanlage an dem bestehenden Standort im Tiefkeller soll auch zukünftig weiterbetrieben werden können. Die Hebeanlage, die sich im Tiefkeller befindet, befördert das

Schmutzwasser des Gebäudes sowie über die Rampe der Tiefgarage eingebrachtes Regenwasser, über die Grundleitungen in den städtischen Kanal. Bei einem Defekt der zwei Pumpen, die mit der Anlage fest verbunden sind, droht die Hebeanlage auszufallen. Ohne funktionierende Hebeanlage müssten bereits gebuchte Veranstaltungen in der Hugenottenhalle abgesagt werden.

Offenes Ohr fürs Ehrenamt

Die nächsten Termine im Januar

NEU-ISENBURG (PM) | Ein „offenes Ohr fürs Ehrenamt“ wird auch diesen Januar angeboten. Die Termine für die Sprechstunden im Stadtteilzentrum West sind am 9. und 23. Januar und am 13. sowie am 27. Januar, jeweils von 12-16 Uhr. Am zweiten Dienstag des Monats steht der Ehrenamtsdezernent Patrick Föhl von 13-14:30 Uhr ebenfalls zur Verfügung. „Im Rahmen unserer Sprechstunde wollen wir Interessierten die Möglichkeit geben, ihre Fragen rund um das Ehrenamt zu stellen. Wir informieren über allgemeine Fragen zum bür-

gerschaftlichen Engagement in Neu-Isenburg und beantworten konkrete Fragen der Ehrenamtlichen“, umschreibt Föhl das Angebot. Das „offene Ohr fürs Ehrenamt“ hat bereits gute Resonanz erfahren. Unter anderem ist es dem Dezernent Ehrenamt gelungen, dem Weltladen ehrenamtliche Verstärkung zu vermitteln. Einige Bürger haben sich über Einsatzmöglichkeiten und -orte, die ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechen, informiert und nahmen Kontakt dorthin auf. Auch Vereine haben das „offene Ohr“ bereits in Anspruch ge-

nommen und konkrete Bedarfe geäußert. Hier steht das Dezernat Ehrenamt mit Expertise und Netzwerk beratend zur Seite, um gemeinsam mit den Vereinen Optionen zu erarbeiten. „Wir merken, dass durch den persönlichen Kontakt viele Anliegen detailliert besprochen werden können. Oft ergeben sich Fragen oder Ideen, die nicht auf den ersten Blick ersichtlich sind. Wir werden dieses niedrigschwellige Beratungsangebot auf jeden Fall aufrechterhalten“, Ina Lackert-Irion (Leitung Stadtteilzentrum West und Freiwilligenkoordinatorin) und Patrick Föhl.

MARKTPLATZ

MARKT

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

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

Herr Leibniz kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahn- und Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104 / 9879935

1A Trapezbleche auf Maß direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-0 www.dachbleche24-shop.de

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

STELLEN

Ich suche eine neue Betreuungsstelle in einem Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT-WEISSBÄCKER

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de

E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

DER ISEBORJER

Unser Herz schlägt für Neu-Isenburg!

Sie wollen eine Anzeige schalten? Melden Sie sich bei uns!



Weitere Informationen finden Sie auf www.RheinMainVerlag.de

IMPRESSUM

DER ISEBORJER
FÜR NEU-ISENBURG

Büro:
Bieberer Straße 137,
63179 Obertshausen
info@rheinmainverlag.de
www.rheinmainverlag.de

Redaktion: Beate Tomann, Silke Theurer
redaktion@rheinmainverlag.de

Verantwortlich: Markus Echtenach
Alle unter der Büroanschrift des Verlages.
Gesamtauflage: 12.955

Erscheint am Wochenende in Neu-Isenburg.

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen
Tel.: 06104 66720-40

Geschäftsführung:
Bernd Maas, Angelika Hofferberth
Auflage im Gesamtverlag: 538.258

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

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

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 38, gültig ab 1. Januar 2024

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 eingesandte Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Zur Herstellung von DER ISEBORJER 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.

DER ISEBORJER nicht bekommen?

Zustellhotline: Tel. 06104-4970-0

Mo. – Fr. 8.00 – 16.30 Uhr

BEILAGEN-HINWEIS

Beachten Sie folgende Beilagen in der Gesamtausgabe oder in Teilbelegungen von **DER ISEBORJER:**
JYSK, Lidl, McDonalds, Netto, XXXLutz

Gesundheit

ANZEIGE

Jetzt bei Haarausfall testen!



Begeisterte Frauen berichten von Revitensin

„Nach jahrelanger Verzweiflung und dem Ausprobieren aller möglichen Produkte ist Revitensin für mich das Einzige, was wirklich geholfen hat. Ich bin so dankbar und kann mich an meinen Haaren wieder erfreuen.“ (Anja H.)



„Mein Haarausfall wurde deutlich reduziert! Alleine zu sehen, dass die Haare nicht mehr in der Bürste oder im Abflusssieb hängen, beruhigt mich.“ (Maria L.)

Sie haben auch schon vieles ausprobiert, doch bisher ohne Erfolg? Testen auch Sie das natürliche Arzneimittel Revitensin bei den ersten Anzeichen von Haarausfall. Es wirkt von innen gegen verschiedene Formen von Haarausfall – ganz ohne Hormone! Keine gerötete Kopfhaut, keine fettigen Haare. Werden auch Sie begeisterte Anwenderin!

Für Ihre Apotheke:

Revitensin

(PZN 17386423)

www.revitensin.de



REZEPTFREI AUS DER APOTHEKE!

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
REVITENSIN: Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum D11, D12, Graphites D11, D8, Pel talpae D11, D8, Selenium D11, D12, Thallium metallicum D11, D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. www.revitensin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Winterblues in den Muskeln?

Zahlreiche Menschen profitieren von diesem CBD Gel

Helmut W. liebt wie viele den Wintersport, doch entsprechend strapaziert sind seine Muskeln nach einem Tag in den Bergen. Denn durch körperliche Aktivitäten werden die Muskeln beansprucht, dazu gehören im fortgeschrittenen Alter auch schon alltägliche Bewegungen wie ausgiebige Winterspaziergänge. Daher ist es wichtig, die beanspruchten Muskeln und Verspannungen zu pflegen.

Seine Frau Ulrike ist froh, dass er Rubaxx entdeckt hat: „Mein Mann ist mehr als zufrieden, er meinte, das Gel ist das Beste, das er bisher verwendet hat, er geht mit Freude wieder Ski fahren!“ Schnell hat sich das im Bekannten- und Familienkreis herumgesprochen, erzählt Ulrike weiter: „Seine Schwester hat es nun auch, sie ist auch sehr begeistert.“ Immer mehr Menschen greifen zum Nr. 1* CBD Gel aus der Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel. Was steckt dahinter?

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert



Besonders in der kalten Jahreszeit klagen viele Menschen über beanspruchte Muskeln.



Zertifiziertes Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

Experten haben sich umfassend mit dem Trendstoff CBD aus der Cannabispflanze beschäftigt und konnten hochwertiges, reines CBD isolieren. Mit einer Dosierung von ~600 mg CBD ist Rubaxx Cannabis CBD Gel das Nr. 1* CBD Gel in deutschen Apotheken! Das Cannabis CBD Gel ist mit Menthol und Minzöl angereichert, zur Pflege beanspruchter Muskeln und wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Verbraucher können das Gel je nach Bedarf mehrmals

täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an der entsprechenden Körperstelle einmassiert.

Testen Sie das Produkt jetzt selbst! Einfach Code scannen und online bestellen.



Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel

(PZN 16330053)



www.rubaxx-cannabis.de

Astrologischer Ausblick für alle 12 Tierkreiszeichen

Das Jahreshoroskop für 2024



Wünschen Sie eine ganz persönliche Beratung? Der Astrologe Volker Reinermann steht Ihnen mit professionellem Rat gern zur Seite.
Telefon: 0 421 / 68 53 54 77

Wie entwickelt sich meine Partnerschaft? Finde ich endlich die wahre Liebe? Kann ich mit mehr Erfolg rechnen? Und wie steht es um meine Gesundheit? Lesen Sie, was die Sterne für jedes der 12 Tierkreiszeichen in 2024 bereithalten.

Der Astrologe Volker Reinermann ist bundesweit bekannt

- Er berät seit vielen Jahren Privatpersonen und Unternehmer.
- Für bekannte Zeitungen und Magazine verfasst er die beliebte Horoskop-Kolumne „Blick in die Sterne“, die die Leser kompetent und unterhaltsam durch den Monat führt.
- Im Fernsehen erläuterte er jede Woche im Live-Talk die astrologischen Hintergründe zu den Themen der Woche. Zudem erklärte er den Zuschauern in der „Astro-Schule“ alle Planeten und Tierkreiszeichen.
- Im Radio beantwortete er Hörern „on Air“ Fragen rund um ihre Lebensthemen.

Volker Reinermann

Gewinnen Sie 2 persönliche Horoskope, erstellt von dem bundesweit bekannten Astrologen Volker Reinermann!

Rufen Sie uns an!

0137 82229900

(50 Cent/Anruf) Gewinnspielende: 07. Januar 2024, 23:59 Uhr
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnspiel

Zwillinge



Liebe/Partnerschaft

Sie haben mit Pluto vom Frühjahr bis in den Herbst die Chance, tiefgreifende Veränderungen aktiv zu gestalten. Lernen Sie Ihren Partner also von einer tiefgründigeren Seite kennen. Im Juni stehen wichtige Gespräche an. Im September wird die Liebe gefühlvoll, Ende Dezember sogar romantisch.

Geld/Beruf

Behalten Sie Ihre Ausgaben lieber stets gut im Blick, mahnt Neptun. Besonders im April, wenn mit Venus und Mars das Geld ziemlich locker sitzt. Erstellen Sie sich ein Konzept und setzen Sie es mit Disziplin um. Dann schenkt Ihnen Jupiter ab Sommer einen bemerkenswerten finanziellen Erfolg.

Gesundheit/Wohlbefinden

Wegen Mars fühlen Sie sich Anfang Januar, im April und im August ständig gereizt. Hinzu kommt, dass Ihnen mit Saturn praktisch ganzjährig Erkältungen die Laune verderben. Dank Jupiter finden Sie jedoch ab Juni stets Oasen der Ruhe. Dabei lädt Sie Neptun ein, Ihre Ernährung zu optimieren.

Krebs



Liebe/Partnerschaft

Geradezu feurig-romantisch wird Ihre Liebe mit Venus und Mars im April. Mögliche Eifersucht kann Jupiter dabei bereits frühzeitig einhegen, so dass Sie in Verbindung mit Uranus endlich Ihre spontane Seite kennenlernen dürfen. Umso schöner ist, dass Saturn Ihre Liebe dauerhaft stabilisiert.

Geld/Beruf

Pluto setzt Sie im Januar gehörig unter Leistungsdruck, zumal Mars zugleich Ihren Ehrgeiz mächtig antachelt. Zum Glück entwickeln Sie dank Jupiter und Neptun großes Vertrauen in Ihr Handeln, so dass Sie Ende Mai mit Merkurs Hilfe einen vielversprechenden Geschäftsabschluss tätigen können.

Gesundheit/Wohlbefinden

Saturn stabilisiert ganzjährig Ihre Gesundheit, während Jupiter Sie bis in den Mai mit Wohlbefinden verwöhnt. Wäre da nur nicht Pluto, der Sie bis November unter Stress setzt. Dank Uranus können Sie sich von schlechten Gewohnheiten lösen, so dass Sie mit Neptun Ihre innere Balance behalten.

Löwe



Liebe/Partnerschaft

Pluto trägt bis August die Aufforderung zum Wandel in Ihre Partnerschaft. Führen Sie also Anfang Januar ein Gespräch mit Ihrem Partner, um Ihre Bedürfnisse in Einklang zu bringen, rät Merkur. Denn dann kann Ihre Liebe im Februar, Juni und September dank Venus ihre volle Kraft entfalten.

Geld/Beruf

Konzentrieren Sie sich auf August sowie November, wenn Mars Sie mit großem Unternehmerteil ausstattet. Erforderliche Gespräche, die in erträgliche Vertragsabschlüsse münden sollen, führen Sie am besten bereits im Juni. Ihre verdiente Ernte fahren Sie dank Jupiter und Venus im Dezember ein.

Gesundheit/Wohlbefinden

Bis in den Spätsommer fühlen Sie sich wegen Pluto unterschwellig gestresst, was Sie wegen Mars im März und Juli unberechenbar macht. Wie schön, dass Jupiter ab Juni Gelassenheit beisteuert. Mit Ausdauersport sorgen Sie für Entspannung. Im Sommer verführt Sie Venus zum Schlemmen.

Widder



Liebe/Partnerschaft

Bereits im April erklimmen Sie mit Venus den Gipfel des Liebesglücks, zumal Sie dank Merkur Ihre Vorstellungen offen ansprechen können. Prickelnd wird es im August, wenn Mars und Venus die Leidenschaft befeuern. Ab November genießen Sie mit Jupiter und Merkur die totale Harmonie.

Geld/Beruf

Im März treiben Sie dank Mars Ihre Projekte mit Schwung voran. Wie schön, dass Pluto bis August die nötige Zähigkeit beisteuert, damit Ihre Bemühungen Früchte tragen. Ihre Ernte können Sie dank Mars und Jupiter ab November einfahren. Gleichwohl rät Venus zum Jahresende zur Sparsamkeit.

Gesundheit/Wohlbefinden

Dank Mars und Pluto verfügen Sie im März und Mai und dann wieder im Dezember über einen enormen Aktionsradius. Sie strotzen Sie vor Energie. Treiben Sie mehr Sport, wobei Sie sich im August nicht überfordern dürfen. Zum Winter beschenkt Sie Jupiter mit wohligen Optimismus.

Stier



Liebe/Partnerschaft

Uranus bringt frischen Wind in Ihre Partnerschaft. Öffnen Sie Ihr Herz für neue Eindrücke und nutzen Sie den Mai, um mit dem Partner über Ihre Bedürfnisse zu sprechen, zumal Jupiter bis dahin Ihre Liebe regelrecht beschützt. Im Juni und Juli wird es dank Venus und Mars stürmisch-liebevoll.

Geld/Beruf

Richten Sie Ihr Augenmerk auf die erste Jahreshälfte, speziell auf den Juni, wenn Mars Sie mit großer Entscheidungsfreude ausstattet. Bereits Ende Februar sollten Sie wichtige Verträge zum Abschluss bringen, da Merkur und Saturn Ihnen ein glückliches Händchen in Geldfragen schenken.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter beschert Ihnen bis Mai Wohlbefinden, während Saturn über Ihnen ganzjährig einen stabilen Schutzschirm aufspannt. Wenn da im November und Dezember nur nicht diese Unruhe wäre, die Sie für andere unberechenbar macht. Vorsicht gilt dann wegen Mars und Uranus auch beim Sport.

Jungfrau



Liebe/Partnerschaft

Bis ins späte Frühjahr verwöhnt Sie Jupiter mit großer Zufriedenheit im Miteinander. Umso schöner ist es also, dass Uranus Ihrer Liebe nun eine nie erlebte Spontanität und Lebendigkeit verleiht. Auch wenn Saturn ganzjährig Schüchternheit anzeigt, kann es im August dank Mars und Venus funken.

Geld/Beruf

Dank Uranus können Sie sich mit völlig neuen Vorhaben befassen. Pluto steuert bereits im Januar und im Dezember enorme Leistungsfähigkeit bei. Starten Sie also im Januar Ihr Projekt, wenn Mars Ihnen Zielklarheit verschafft und Merkur Ihnen hilft, die Planungen sehr konzentriert vorzunehmen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mit Mars stehen Sie im April mächtig unter Strom, während Saturn ganzjährig Erkältungen anzeigt. Schonen Sie sich, indem Sie sich nicht in Details verbeißen. Denn Jupiter sorgt schließlich stets für Momente des Wohlbefindens. Im Juni warnen Venus und Jupiter jedoch vor üppiger Schlemmerei.

Waage



Liebe/Partnerschaft

Von Juni bis Weihnachten kommen Sie dank Jupiter in der Liebe auf voll Ihre Kosten. Dabei wird es im September mit Venus wohligh-romantisch, wobei Mars Ihrem Miteinander noch die gewisse Würze beifügt. Im April können Sie dank Merkur und Venus Ihre Bedürfnisse ehrlich aussprechen.

Geld/Beruf

Erst Anfang Juni sollten Sie sich mit Merkurs Hilfe alle wichtigen Informationen für die Umsetzung Ihrer Vorhaben beschaffen. Mars weckt im Januar den Wunsch nach entschlossenem Handeln, doch käme es dann wegen Merkur zu unnötigen Auseinandersetzungen. Im Dezember gelingt der Erfolg.

Gesundheit/Wohlbefinden

Bis in den Spätsommer sorgt Pluto für Widerstandsfähigkeit, so dass Sie den Anforderungen des Alltags gewachsen sind. Im Mai jedoch zeigt Mars Gereiztheit und Streiterei an. Mit leichtem Sport sorgen Sie für Ausgleich im Alltag. Mit Jupiter stellt sich ab Herbst eine wohlige Zufriedenheit ein.

Skorpion



Liebe/Partnerschaft

Ende September bis Mitte Oktober lockt Venus mit Liebesabenteuern. Dank Glücks-Planet Jupiter kommt aber auch bis Mai keine Langeweile auf. Allerdings ist im Sommer in der Beziehung mit Streitereien zu rechnen. Führen Sie am besten bereits im März klärende Gespräche mit dem Partner.

Geld/Beruf

Saturn stabilisiert Ihre Finanzen und verleiht Ihnen berufliche Sicherheit. Verschaffen Sie sich also einen Überblick über Ihre Perspektiven. Ergreifen Sie aber erst im Oktober die Initiative, wenn Sie Ihre Vorhaben mit Mars erfolgreich auf den Weg bringen. Im Dezember erwartet Sie viel Arbeit.

Gesundheit/Wohlbefinden

Wegen Pluto spüren Sie von Februar bis August sowie im Dezember eine enorme Anspannung, die Mars im Frühsommer zusätzlich mit Energie auflädt. Übernehmen Sie nur wenige Verpflichtungen. Lernen Sie mit Geduld zu agieren, mahnt Saturn. Jupiter sorgt wenigstens bis Mai für Entlastung.

Schütze



Liebe/Partnerschaft

Venus verzaubert Sie im Januar, Juli und Ende Oktober mit Zärtlichkeit. Bis ins späte Frühjahr blühen Sie sogar regelrecht auf und verwöhnen Ihren Partner mit Gespür für seine Bedürfnisse. Von Februar bis August freuen Sie sich über stabile Gefühle, die Mars im Dezember neu entflammt.

Geld/Beruf

Mit Jupiter an Ihrer Seite können Sie bis Ende Mai Ihre Ideen voller Zuversicht in die Tat umsetzen. Saturn überprüft dabei ganzjährig die Schlüssigkeit Ihrer Pläne und fordert ein klares Konzept, um unnötige Fehler zu vermeiden. Ab Mitte Oktober warnt Venus allerdings vor unnötigen Ausgaben.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter beschert Ihnen bis weit nach Ostern Wohlbefinden. Gleichwohl verlangen Ihnen Saturn und Neptun ganzjährig mehr grundlegendes Vertrauen ins Leben ab. Dank Venus können Sie jedoch speziell im Januar, im April sowie im Juli Ihrem Leben sehr viele genussvolle Stunden abgewinnen.

Steinbock



Liebe/Partnerschaft

Der Wunsch nach Veränderung ist mit Mars und Uranus bereits im Januar spürbar. Wie schön, dass Ihre Partnerschaft davon dank Venus bereits im Februar profitiert. Auch im November verwöhnt Venus mit liebevollen Stunden den Mars. Klärende Gespräche führen Sie am besten erst im Herbst.

Geld/Beruf

Dank Saturn und Mars können Sie zu Jahresbeginn eine stabile Finanzstruktur schaffen. Jupiter beschert Ihnen bis ins Frühjahr erfreuliche Aussichten bei der Geldanlage. Ende Mai sollten Sie mit Merkurs Hilfe Ihre Planung abschließen. Im Herbst warnt Uranus vor übereilten Entscheidungen.

Gesundheit/Wohlbefinden

Mars verleiht Ihnen im April enorme Schaffenskräfte, macht Sie im Sommer und im Herbst jedoch auch ungewohnt aggressiv. Hinzu kommt, dass sich im September mit Venus Nachlässigkeiten in Ihren Alltag schleichen. Gleichwohl schenkt Ihnen Saturn eine grundlegende seelische Stabilität.

Wassermann



Liebe/Partnerschaft

Dank Venus dürfen Sie sich bereits im Januar sowie im April der Liebe hingeben. Anfang Juni finden Sie mit Merkur die geeigneten Worte, um Ihren Liebsten zu verführen. Wie schön, dass ab Juni ohnehin Jupiter Ihr Liebesleben belebt. Gleichwohl warnt Uranus ganzjährig vor Leichtsinns.

Geld/Beruf

Ergreifen Sie Ende Februar die Initiative für Ihre Pläne, wenn Mars Ihren Ehrgeiz enorm befeuert. Im März führt Merkur Ihre Gespräche zielgerichtet zum Erfolg. Dank Mars und Jupiter können Sie Ihre Position im August kraftvoll ausbauen, um ab November Ihre wohlverdiente Ernte einzufahren.

Gesundheit/Wohlbefinden

Uranus nervt Sie permanent mit Unruhe, während Pluto bis Spätsommer für Stress sorgt. Erst ab Juni beschert Ihnen Jupiter spürbares Wohlbefinden. Treiben Sie zur Entspannung leichten Sport. Im März und Juli sowie im Spätherbst dürfen Sie aber nicht übers Ziel hinausschießen, mahnt Mars.

Fische



Liebe/Partnerschaft

Venus verzaubert Sie um Ostern und im September mit romantischen Gefühlen, die wegen Mars sogar ein gewisses Feuer entfachen können. Dank Neptun darf sich Ihr Partner somit an Ihren bezaubernden Verführungskünsten erfreuen, zumal Saturn Ihren Gefühle Ernsthaftigkeit verleiht.

Geld/Beruf

Um Ihre Ziele zu erreichen, dürfen Sie sich auf Ihre Intuition stützen, die Ihnen dank Saturn sehr verlässlich wichtige Hinweise liefert. Somit kann sich der Erfolg mit Mars bereits im April sowie im Spätherbst einstellen. Im September dürfen Sie sich nicht in Details verzetteln, mahnt Merkur.

Gesundheit/Wohlbefinden

Jupiter sorgt bis Ostern für ein grundsätzlich positives Lebensgefühl. Zudem beschert Ihnen Saturn ganzjährig die nötige Stabilität, um im Alltag zu bestehen. Stressig wird es wegen Mars nur gleich nach Neujahr und im August. Ende Juni wirken Gespräche dank Merkur für Sie wie wahre Heilung.

Ohne Atmen geht es nicht — Lungenkrankheiten nehmen zu

Dr. med. Thorsten Stein – Chefarzt der Klinik für Pneumologie (Lungen- und Bronchialheilkunde) an der Asklepios Klinik Langen

LANGEN (BT) | Seit über 20 Jahren lebt und arbeitet Dr. med. Thorsten Stein im Rhein Main Gebiet. Geboren ist Dr. Stein in Bielefeld. In seiner Familie ist das Thema „Lunge“ ein besonderer Kompetenzbereich, denn auch seine Frau ist Lungenfachärztin. Nach einer längeren Tätigkeit in Darmstadt ist er 2022 dem Ruf der Asklepios Klinik Langen gefolgt, um die Chance zu nutzen, eine neue Abteilung für Pneumologie aufzubauen.

Wie kam es zum Wechsel in die Asklepios Klinik nach Langen?

In Langen hat man sich schon früh mit den Krankheitsbildern der Lungen-Patienten beschäftigt. Lungen Spiegelungen und andere Spezialuntersuchungen waren dort schon möglich. Hier hat mich gleich die gute Atmosphäre überzeugt und ich kann langfristig ein engagiertes Team für das Lungenzentrum aufbauen.

Gibt es einen Grund, warum man heute eine pneumologische Fachabteilung zur Behandlung von Lungen- und Bronchialleiden braucht?

In den letzten Jahren haben die Krankheitsbilder der Lunge und der Atemwege deutlich zugenommen. Und das liegt nicht nur am Thema Corona. Die Ursachen sind vielfältig und unter anderem auch umweltbedingt. Unsere moderne Lebensweise hat auch einen Einfluss auf unser Immunsystem, z.B. bei der Entstehung von Allergien. Einer der größten Faktoren ist nach wie vor das Rauchen. Hierbei haben

insbesondere leider auch die Frauen anteilig zugenommen.

Welche Rolle spielt Corona noch?

Corona ist ein Virus, das sich als Pandemie in unserem Alltag fest verankert hat. Nach der Pandemie ist vor der Pandemie. Gerade nimmt die Ausbreitung wieder zu. Glücklicherweise sind die aktuellen Krankheitsverläufe meist nicht mehr so schwerverlaufend. Dennoch empfehle ich durchaus, dass die definierten Risikogruppen die Impfangebote nutzen.

Wo gibt es weitere Tätigkeitsfelder?

Das Lungenkarzinom im frühen Stadium operativ behandelbar. Heilung ist möglich, wenn der Krebs früh genug entdeckt wurde. Hier ist eine entsprechende Diagnostik gefragt, z.B. die Bronchoskopie (Lungenspiegelung), mit der man entsprechende Gewebeproben entnehmen kann. Sehr spannend ist, dass sich die Forschung hier mit neuen Medikamenten erfolgreich für diesen Krebsbereich beschäftigt. Außerdem entwickeln wir hier auch die Kooperation zwischen Spezialisten im Rhein Main Gebiet weiter, z.B. in unserer interdisziplinären Thorax-Konferenz, die jede Woche regelmäßig stattfindet und in der wir aktuelle Fälle besprechen.

Wie kamen Sie auf die Idee, das Fachgebiet Lunge zu wählen?

Als ich mein Studium begann, dachte ich an eine Landarztpraxis. Ursprünglich hatte ich meine erste Stelle jedoch in der Kardiologie angetreten und



Dr. med. Thorsten Stein

bin anschließend durch einen Zufall in die Pneumologie gewechselt. Je länger ich mich jedoch mit dem Thema damit beschäftigte, umso größer wurde mein Interesse, das Wissen auszuweiten und anzuwenden.

Wie stehen Sie zum Thema „Rauchen“?

Mein Schwiegervater sagte schon immer: „Wenn der liebe Gott gewollt hätte, dass wir rauchen, dann hätten wir einen Schornstein bekommen!“ Damit ist doch alles gesagt. Und fragen Sie jetzt nicht, ob eZigaretten, Shisha und Ähnliches besser sind. Wer eine Stunde Shisha raucht, hat das Äquivalent von 60 Zigaretten inhaliert. Bekannte und neue unbekannte Schadstoffe gelangen so in die Lunge. Natürlich gibt es Untersuchungen, die eZigaretten für die Entwöhnung vom Rauchen positiv bewerten. Aber das sehe ich zwiespältig. Das kann funktionieren – muss aber nicht. Das von den Medien vermittelte „Gesünder“ ist unter dem Strich nicht „gesund“. Das Beste ist, sich der frischen Luft zu erfreuen.

Vielen Dank für das interessante Gespräch.

Leckeres nach hugenottischen Rezepten präsentiert von Wiebke Gómez und Sibylle Langner

SONNTAG, 14.1.2024, 15-17 UHR

STADTMUSEUM „HAUS ZUM LÖWEN“, LÖWENGASSE 24.

ANMELDUNG UNTER 06102/33376 ODER INFO@GHK-NEU-ISENBURG.DE. EINTRITT: ZAHLE, WAS DU WILLST.

NEU-ISENBURG (PM) | Die Gründung Neu-Isenburgs durch Graf Johann Philipp zu Ysenburg-Büdingen mit der Aufnahme hugenottischer Glaubensflüchtlinge und die französischen Rezepte, die sie mitbrachten, haben den GHK e.V. auf die Idee eines „Hugenotten-Cafés“ gebracht. Die Realisierung verdankt der GHK e.V. dem Engagement von Frau Wiebke Gómez, Chefin des Hauses Wessinger und der dortigen Konditormeisterin Sibylle

Langner, im Jahr 2020 Siegerin des „Goldenen Cupcake“ der TV-Sendung „Das große Backen – Die Profis“. Gemeinsam mit der Chefin des Hauses hat Sibylle Langner die Rezepte aus dem Hugenotten-Backbuch von Christa Gombel, welche sich als einzige Autorin mit der Küche der Hugenotten befasst, getestet und bereitet Leckeres aus der Konditorei Wessinger für das „Café“ im „Gasthaus zum Löwen“, dem Stadtmuseum, vor.

Frau Dr. Renate Buchenauer, Projektbeauftragte des Vereins Hugenotten und Waldenserpfad e.V. wird zu Beginn der Veranstaltung eine einführende Erläuterung der hugenottischen Kulturgeschichte von Acker- und Gartenbau, Ernährung und Kochkultur präsentieren. Zum Abschluss des Cafés lädt Museumsleiter Christian Kunz zu einer kurzen Führung zur Gründungsgeschichte Neu-Isenburgs ein.

Reit-und-Fahrverein Neu-Isenburg springt mit viel Elan ins neue Jahr

Reit-und-Fahrverein Neu-Isenburg springt mit viel Elan ins neue Jahr

NEU-ISENBURG (PM) | Traditionell am Neujahrstag springt der Reit- und Fahrverein Neu-Isenburg mit seinen Mitgliedern ins neue Jahr. Ob zu Fuß oder zu Pferde – alle Mitglieder und deren Familien waren eingeladen den Neujahrssprung mit einem Gläschen Sekt zu überwinden und so gut gelaunt den Start ins neue Vereinsjahr zu begehen. Für 2024 hat sich der Verein große Ziele gesteckt und kann durch die beiden neu besetzten Vorstandspositionen mit frischem Wind in die Saison starten. Alexandra Leute als 2. Vorsitzende unterstützt zukünftig Petra Klink bei der Vereinsführung und Sandra Lang übernimmt das Resort Presse- & Öffentlichkeitsarbeit. Die zwei offenen Vorstandspositionen wurden in der zum Ende des Vorjahres stattgefunden Jahreshauptversammlung durch die Mitglieder bestätigt. Das Vorstandsteam möchte frischen Wind in das Vereinsleben

bringen und verstärkt an die Jugendarbeit gehen. Hierzu wird eigens ein Turnierförderprogramm ins Leben gerufen. Der Verein unterstützt mit Hilfe ihrer zwei frisch gebackenen Trainer C die Ausbildung der Jugendlichen und führt sie an den Turniersport heran. Für alle Mitglieder bietet der Verein eine kostenlose Springgymnastikstunde und eine Abteilungsreitstunde an. Auch bei den Arbeitsstunden sucht der Verein nach innovativen Lösungen, die den Mitgliedern mehr Raum zur zeitlichen Selbstbestimmung bieten soll. Seine externen Events wird der RFV bereits im März mit einem großen Reiterflohmarkt mit Ponyreiten starten. Interessierte Verkäufer können sich bereits jetzt schon um einen Standplatz in der großen Reithalle bewerben. Highlight des Jahres bilden die Neu-Isenburger Reiertage. Vom 15. bis 16. Juni 2024 wird

die Reitanlage wieder Gastgeber für zahlreiche Reiter aus den angrenzenden Bundesländern, die sich bei Prüfungen bis zur Dressurklasse M im Viereck messen werden. Auch einen WBO Tag mit maßgeschneiderten Prüfungen für Kinder und Jugendlichen steht auf dem Programm. Hierfür werden noch Sponsoren und Gönner gesucht. Das Rahmenprogramm des Turnieres wird um einige Attraktionen, wie Kinderschminken und Verkaufsstände erweitert. Auch auf der Investitionsseite wird sich einiges tun, so muss der Vorstand des RFV Rückstände aufarbeiten, um die Anlage zukunftsträchtig zu renovieren und in Stand zu setzen. Jahresabschluss bildet in diesem Jahr die Weihnachtsfeier mit Aufführung. Hier wird der Reit- und Fahrverein seine Türen für externes Publikum öffnen und ein buntes Potpourri seiner Vereinsarbeit in weihnachtlicher Atmosphäre präsentieren.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf



unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die

Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befürchten.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan®
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Wir l(i)eben das Viertel

„Unser Erfolg ist, Menschen wieder eine Perspektive jenseits der Straße zu ermöglichen“

BAHNHOFSVIERTEL (PM) | Es ist ein kalter ruhiger Freitagmorgen im Bahnhofsviertel. Auf der Münchener Straße öffnen gerade die Friseure und Restaurants, Lebensmittelhändler stellen Obst und Gemüse raus, vor der Bäckerei an der Münchener Straße hat sich bereits eine Schlange gebildet. 100 Meter weiter in der Weserstraße betreten Menschen das Haus mit der Nummer 5. Es sind vor allem Wohnungs- und Obdachlose, die dort Beratung, einen Rückzugsort, Essen und Trinken oder eine warme Dusche suchen. Mancher zögert beim Betreten, anderen wiederum merkt man an, dass sie nicht zum ersten Mal im WESER5 Diakoniezentrum sind.

Die Leiterin des Zentrums für Obdach- und Wohnungslose der Diakonie Frankfurt und Offenbach im Bahnhofsviertel ist Pragmatikerin mit viel Leidenschaft und Güte, mit Erfahrung und einem klaren Ziel: Katrin Wilhelm kennt die Probleme auf der Straße, vor allem im Bahnhofsviertel, und packt an. So auch, als die Stadt Frankfurt im Frühjahr kostenlose Duschräume und Toiletten einrichten wollte. „Wir haben angeboten, das übergangsweise auf unserem Gelände zu machen“, erinnert sich Wilhelm. Als die Diakonie den Betrieb des Hygienecenters übernahm, habe es keine Vergleichseinrichtungen gegeben, an denen man sich hätte orientieren können. „Wir haben es einfach gemacht, und natürlich auch nachjustiert. Klar hatten wir Sorge, ob es angenommen wird und unser Ziel war es, den Zugang so niedrigschwellig wie möglich hinzukriegen.“ Die Sorgen waren unnötig: Das Angebot wird sehr gut angenommen, im Schnitt kommen täglich 50 bis 70 Menschen zum Duschen. Zu Spitzenzeiten im Sommer seien es über 100 Menschen täglich gewesen, die das Hygienecenter nutzten, berichtet Wilhelm.

Wer duschen will, kann duschen — niemand fragt nach einem Namen

Es stehen insgesamt „nur“ zwei Container mit Toiletten und Duschen auf dem Hof des WESER5 Diakoniezentrum, aber für die Menschen sind sie eine wichtige Einrichtung. Seit dem 1. April dieses Jahres gibt es das Hygienecenter der Diakonie und der Stadt – zunächst bis März 2024. Es ist eine Übergangslösung, langfristig soll das Angebot einen festen Platz bekommen. Über den Innenhof sind die Container mit Sanitäräumen für Männer erreichbar. Für Frauen sind die Duschräume im Tagestreff im Inneren des Gebäudes untergebracht. An der Ausgabestelle gibt es

kostenlose Hygieneartikel wie Duschgel, Shampoo, Deo, Zahnbürsten und Handtücher. Auch frische Unterwäsche, Socken und Kleidung bekommen die Besucher dort bei Bedarf. „Es ist ein niedrigschwelliges Angebot. Wir fragen nicht nach Namen oder Gründen. Die Menschen kommen, erhalten von uns alles, was sie brauchen, und können dann unter die Dusche“, erklärt Wilhelm. Ein Plakat mit Piktogrammen der Gegenstände erleichtert es denjenigen, die kein Deutsch sprechen, zu zeigen, was sie benötigen. Zudem ist es der Leiterin wichtig, dass die Mitarbeiterinnen an der Ausgabestelle verschiedene Sprachen wie Russisch, Bulgarisch, Rumänisch, Romanes oder Türkisch beherrschen, denn die Sprachbarriere erschwere es oft zusätzlich, die Nutzenden zu erreichen.

Während sie durchs Haus mit seinen verschiedenen Einrichtungen für Wohnungslose geht, wird Wilhelm von den Besucherinnen und Besuchern begrüßt. Sie kennen die Leiterin und sprechen sie direkt an. Wilhelm bleibt stehen, hört sich ihre Anliegen an und versucht, gleich den richtigen Ansprechpartner zu vermitteln. Auf dem Hof trifft sie auf Daniel. Auch er möchte gerne duschen und fragt, ob es eine Jogginghose gibt. „Weil die wärmer ist als eine Jeans“, erklärt er. Die Leiterin des WESER5 Diakoniezentrum geht mit ihm zur Ausgabestelle für die duschenden Gäste – es ist ein Fenster zum Innenhof, direkt bei den Containern. Dort steht Yuliana Kaymaz, sie ist eine von vier Mitarbeiterinnen, die von Montag bis Sonntag von 8.30 bis 16.30 Uhr die Besucher mit den notwendigen Dingen versorgen.

Bei Konflikten ruhig bleiben und besonnen reagieren

An diesem Tag gibt es keine Jogginghose. „Das tut mir leid“, sagt Wilhelm. Für Daniel ist es okay. „Ich bin sehr dankbar, dass ich hier duschen kann. Woanders kann man oft nur drei Minuten duschen, das ist doch nichts. Hier kann ich auch mal zehn Minuten unter der warmen Dusche stehen“, sagt der 42-Jährige, der seit acht Jahren auf der Straße lebt. Einen Schlafplatz habe er in der Winterübernachtungseinrichtung am Eschenheimer Tor. Natürlich hätte er gerne wieder eine Wohnung. „Aber wenn du einmal auf der Straße gelebt hast, ist es schwer rauszukommen“, sagt er. Nicht immer reagiert ein Gast so verständnisvoll. Konfliktpotenzial gebe es immer – ob es um Unterwäsche geht, die gera-



Katrin Wilhelm leitet das WESER5 Diakoniezentrum im Bahnhofsviertel.

de nicht vorhanden ist, und eine verbale Eskalation auslöst oder die Wartezeit, wenn die Duschgeschlossene sind, weil sie gerade gereinigt werden. „Vor kurzem hatten wir jemanden, der einen Stein in das Ausgabehäuschen geworfen hat. Dem dauerte es zu lange mit den Reinigungsarbeiten“, berichtet Wilhelm. In solchen Situationen sei es wichtig, besonnen zu bleiben und zu deeskalieren – dafür seien die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter speziell geschult. In Teamsitzungen und während der Supervision werden solche Vorfälle besprochen. Mitarbeitende erhalten zudem Einzelsupervision nach Ereignissen, die sie belasten. Auch Wilhelm kann für sich Einzelsupervision in Anspruch nehmen. „Im Alltag hilft mir zudem der Austausch mit Kollegkolleg:innen aus dem Arbeitsfeld und Sport“, sagt Wilhelm.

Seit der Pandemie sind die Zustände auf der Straße rauer geworden

Aus ihrer mehr als 20-jährigen Arbeitserfahrung mit obdach- und wohnungslosen Menschen weiß Wilhelm, wie schwer es ist, diese zu erreichen und sie zu motivieren, Hilfe anzunehmen. Das Hygienecenter schafft eine gute Möglichkeit, diese Menschen ganz niedrigschwellig zu erreichen. So wachse Vertrauen und weitere Hilfen könnten angeboten werden. Die 43-Jährige arbeitet seit 2020 im WESER5 Diakoniezentrum und hat im Juni 2022 die Leitung übernommen. Während ihres Studiums der Sozialen Arbeit in Frankfurt jobbte sie in der Drogenhilfe im Bahnhofsviertel und kennt daher den Stadtteil mit seinen Schwierigkeiten und Herausforderungen. „Jeder hat eine Meinung zu diesem Viertel. Entweder man tut zu wenig oder zu viel. Das macht die Ar-

beit nicht leichter. Leider werden Obdachlose von manchen dazu genutzt, um gezielt zu polarisieren, aber die einzelnen Betroffenen mit ihren Schicksalen, Sorgen und Nöten geraten dabei aus dem Blick.“

Ihre berufliche Laufbahn hat Wilhelm auch nach Berlin und Darmstadt geführt. Sie weiß, dass jede Stadt und deren Bewohner anders mit der Thematik umgehen. Während sich in Berlin Obdachlose und ihre multiplen Problemlagen auf verschiedene Viertel verteilten, habe Frankfurt im Bahnhofsviertel die geballte Szenerie. „Das ist ein sehr enger Raum, die meisten Obdachlosen halten sich im Bahnhofsviertel auf.“ Auch der Umgang der Bevölkerung sei unterschiedlich – in Berlin gebe es eine große Spendenbereitschaft. „Obwohl die meisten Einwohnerinnen und Einwohner ärmer sind als in Frankfurt.“

Einen toleranten und wohlwollenderen Blick der Öffentlichkeit wünscht sie sich. „Menschen, die auf der Straße leben, sind darauf angewiesen, dass wir als Gesellschaft auf sie achten.“ Viele der Obdachlosen seien psychisch krank. Das Viertel sei ein Brennpunkt für die Gesellschaft. Seit der Pandemie seien die Zustände auf der Straße rauer geworden. Wo es viel Reichtum gebe, gebe es auch viel Armut. Diesen Kontrast spüre man im Bahnhofsviertel besonders deutlich. Sie könne verstehen, dass das Viertel den Menschen Angst mache. Sie selbst bewege sich angstfrei im Stadtteil. „Andernfalls wäre die Grundlage für meine Arbeit nicht mehr gegeben. Natürlich gibt es Situationen, in denen auch ich die Straßenseite wechsle“, sagt sie. Deshalb seien mehr Rückzugsräume für diese Menschen wichtig, damit sie nicht ständig den Blicken der Öffentlichkeit ausgesetzt sind. „Mir macht es Sorgen, wenn ich sehe, wie diese Menschen in den Medien und besonders

in den sozialen Medien dargestellt werden.“ Dass man ihnen mit Würde und Menschlichkeit begegnet, statt sie zu stigmatisieren und zu diffamieren, das wünscht sich Wilhelm und setzt sich dafür ein.

Mutig sein und auch mal Scheitern können

Auf die Frage, warum sie diese Arbeit macht, ist ihre Antwort klar: „Weil ich es kann. Ich mag diese Menschen. Mein Erfolg ist, wenn jemand duscht, oder es schafft, drei Tage in einer Übernachtungsstelle zu bleiben oder einen Termin einhält“, sagt sie. Wenn sie sehe, dass sich eine Betroffene wieder schminke oder ein Betroffener regelmäßig zum Duschen komme, dann mache sie das froh. „Das bedeutet nämlich, dass sie sich wieder selbst spüren und sich selbst Wertschätzung entgegen bringen“, erklärt Wilhelm.

Man brauche Mut, Dinge auszuprobieren und dürfe keine Angst vorm Scheitern haben. Sozialarbeit funktioniere nur mit Beharrlichkeit und dem Aufbau von Vertrauen: „Wenn ich einer Person zum achten Mal die Dusche, ein paar Schuhe oder einen Notschlafplatz anbiete und sie dies ablehnt, muss ich es ein neunes und ein zehntes Mal versuchen. Irgendwann wird das Hilfsangebot angenommen“, erklärt sie. Dabei sei Bevormundung nie der richtige Weg. „Menschen, die so lange auf der Straße gelebt haben, äußern ihre Wünsche oft nicht mehr – sie haben das verlernt. Aber auch sie haben Bedürfnisse, zum Beispiel gesehen zu werden oder eine Umarmung zu bekommen.“ Wilhelm nimmt die Leute an wie sie sind und bleibt geduldig an ihnen dran. Auf dem Hof kommen und gehen die Besucher – mancher bleibt für eine Dusche und eine Mahlzeit oder ein Nicker-

chen in Ruhe im Tagestreff, ein anderer unterhält sich draußen mit anderen Besucherinnen, und immer nimmt sich die Leiterin des WESER5 Diakoniezentrum einen Moment Zeit für einen Gruß oder für eine kurze Unterhaltung. Zu vielen Gästen kann Wilhelm etwas berichten, kennt ihre Lebensgeschichten und ihre Sorgen. „Ich mache diese Arbeit für die Menschen, die draußen leben.“ Deshalb ist sie weiterhin zu einem ganz kleinen Teil ihrer Zeit in das Arbeiten an der Basis involviert und leistet selbst Straßensozialarbeit.

Als Leiterin ist Wilhelm auch eine Brücke zwischen der täglichen praktischen Arbeit und den vielen Gremien, auf deren Unterstützung Einrichtungen wie das WESER5 Diakoniezentrum angewiesen sind: „Ich muss aufzeigen, wo Hilfe gebraucht wird und überzeugen, dass Hilfe gebraucht wird.“ Diese Hilfe ist für die Betroffenen eine wichtige Konstante. „Diese Menschen sind selbst unzuverlässig, wir mit unserer Arbeit stellen Zuverlässigkeit dar, die die Menschen brauchen und auf die sie sich verlassen können“, sagt Wilhelm.

WESER5 Diakoniezentrum Tagestreff

Der WESER5 Tagestreff Weißfrauen im Bahnhofsviertel ist Teil des WESER5 Diakoniezentrum mit seinem umfangreichen Angebot für Obdach- und Wohnungslose. Der Tagestreff, der 2022 fast 40.000 Besuche zählte, ist Anlaufstelle für Männer und Frauen ohne Wohnung. Vieles ist hier möglich, was beim Leben auf der Straße fehlt. Duschen, Essen und Trinken, in Schließfächern die wichtigsten Sachen verstauen, soziale Kontakte pflegen und Informationen austauschen – im Tagestreff können die wichtigsten Alltagsdinge erledigt werden. Auch vier PC-Plätze stehen im Tagestreff zur Verfügung. Die Mitarbeitenden bieten Gespräche und Unterstützung an, wer sich nur aufwärmen möchte, ist ebenso willkommen.

Um umfassende Hilfe bieten zu können, arbeiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Tagestreiffs nicht nur eng mit den anderen Bereichen des WESER5 Diakoniezentrum zusammen, wie der Straßensozialarbeit, der Sozialen Beratungsstelle, der Notübernachtung oder dem Übergangswohnheim für Männer, sondern sie sind auch mit allen Trägern der Wohnungsnotfallhilfe und der Drogenhilfe in Frankfurt eng vernetzt und arbeiten eng mit Institutionen und Ämtern zusammen.

Text: Pelin Abuzahra



Nach dem Duschen gibt es saubere Kleidung für die Dusch-Gäste: Katrin Wilhelm, Leiterin des WESER5 Diakoniezentrum im Bahnhofsviertel, in der Ausgabe für die Herren.



Sozialhelfer Stefan Lauer an der Ausgabe für die Damen-Duschen im WESER5 Diakoniezentrum im Bahnhofsviertel.



Yuliana Kaymaz gibt an der Ausgabe Handtuch, Duschzeug, Deo und andere Hygieneartikel an Daniel aus.

FOTOS: FRANKFURT AM MAIN, SALOME ROESSLER