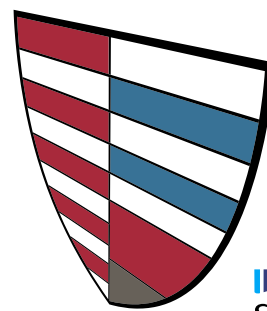


DER ISEBORJER

UNSER  SCHLÄGT FÜR NEU-ISENBURG



mein südhausen  Die Mitmachzeitung! www.stadt-neu-isenburg.de

Samstag, 19. Oktober 2024 · Ausgabe 163

www.RheinMainVerlag.de

Auflage: 12.955 Exemplare

MÄDCHENRECHTE

Die Landesarbeitsgemeinschaft der hessischen Frauenbüros (LAG) macht auf Diskriminierung von Mädchen und ihre Rechte aufmerksam. – Seite 2.



OKTOBERFEST

Die Wiesn-Saison in Frankfurt geht zu Ende. Wir haben wieder ein paar Impressionen für Sie gesammelt. – Seite 6



DAHLER

Provisionsfrei: Sofort bebaubare, voll erschlossene Grundstücke

Mehr erfahren:



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

Stadtrundgänge mit Neu-Isenburgs Integrationslotsinnen

Veranstaltung im Rahmen der 23. Woche der Toleranz und Mitmenschlichkeit

NEU-ISENBURG (PM) | Im Rahmen der 23. Woche der Toleranz und Mitmenschlichkeit luden die Neu-Isenburger Integrationslotsinnen zu vier mehrsprachigen Stadtrundgängen ein. Für verschiedene Zielgruppen öffneten sie „neue Räume. Alle Veranstaltungen waren sehr gut besucht, berichtet die Integrationslotsin Hakime Eker. Die Teilnehmenden lobten besonders die Kombination aus informativen Führungen und interaktiven Erlebnissen.

Der erste Stadtrundgang führte Ausbildungssuchende ins Jugendbüro, wo Lisa Würtenberger und Murad Kale über ihre Angebote zur Ausbildungshilfe informierten. Anschließend stellte im Waldschwimmbad Betriebsleiter Denis Dörschug die gesamte Schwimmanlage und die Technikräume im Keller vor und berichtete über Ausbildungsmöglichkeiten im Schwimmbad. Der Rundgang für Familien mit Kindern eröffnete neue Perspektiven im Stadtmuseum Haus zum Löwen. Museumsleiter Christian Kunz vermittelte spannende Einblicke in die Geschichte Neu-Isenburgs. Zum Abschluss ging es gemeinsam zum Mutter-Kind-Café e.V., Ludwigstraße 58. Die Vereinsvorsitzende Beatrice Salomon zeigte die Räumlichkeiten und erklärte

die verschiedenen Angebote der Cafés für Familien. Der dritte Rundgang orientierte sich an den besonderen Bedürfnissen älterer Menschen. In Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Neu-Isenburg wurden die Teilnehmenden von Christa Dill durch verschiedene Einrichtungen geführt. Regine Kamps-Steiger zeigte den Teilnehmenden das Altenpflegeheim „An den Platanen“. Im Stadtteilzentrum West erwartete Ina Lackert-Irion die Gruppe und erläuterte die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten der Räumlichkeiten, während einem Seniorinnen- und Seniorentreffen bei Kaffee und Kuchen.



Im letzten begleiteten Rundgang erkundeten die Frauen den Nahbereich in der Ev.-Ref. Gemeinde Am Marktplatz, einer Initiative, bei der Frauen unterschiedlicher Herkunft gemeinsam nähen und Deutsch lernen. Diese Gruppe wird mit großem Engagement

auftragte Anna Held über ihre Tätigkeiten berichtete und Fragen beantwortete.

Über die Integrationslotsinnen

Zurzeit helfen 21 ehrenamtlichen Integrationslotsinnen, Menschen beim Ankommen in Neu-Isenburg. Sie kennen aus eigener Erfahrung, wie es ist, sich in einer fremden Umgebung zurecht zu finden. Die Aufgaben der Integrationslotsinnen und Integrationslotsen sind vielfältig: Begleitung zu Ämtern, Behörden oder Banken, Unterstützung bei Elterngesprächen in Kitas und Schulen, Aufzeigen von Möglichkeiten für Bildung und Freizeit sowie die Vermittlung an Fachdienste gehören dazu. Seit 2022 werden in Neu-Isenburg regelmäßig neue Integrationslotsinnen und Integrationslotsen ausgebildet. Wer sich für das Ehrenamt der Integrationslotsen interessiert, die Arbeit unterstützen möchte oder Unterstützung sucht, kann sich an Integration.Lotsen@stadt-neu-isenburg.de wenden oder anrufen unter Telefon 06102-241-570.

FOTO: STADT NEU-ISENBURG

„Alter Haferkasten“ zählt zu den Top 100

Neu-Isenburger Restaurant eines der besten italienischen Restaurants Deutschlands

NEU-ISENBURG (PM) | Das Restaurant „Alter Haferkasten“ in Neu-Isenburg wurde vom renommierten Schlemmer Atlas in die Top 100 der bes-

ten italienischen Restaurants in Deutschland aufgenommen. Die Auszeichnung, die am 9. September in München verliehen wurde, würdigt die au-

ßergewöhnliche Qualität und den Beitrag des Restaurants zur italienischen Esskultur in Deutschland.

Der Schlemmer Atlas Award, der jährlich an die besten italienischen Gastronomiebetriebe Deutschlands vergeben wird, hebt die Bedeutung dieser Restaurants als Orte des Genusses, der Kommunikation und der Gastfreundschaft hervor. „Diese Restaurants sind Vorbilder und prägen als gesellschaftliche Treffpunkte das öffentliche Leben“, heißt es auf der Webseite des Schlemmer Atlas.

Francesco Pugliese, Inhaber und „Patrone“ des Alten Haferkastens, nahm die Ehrung in München persönlich entgegen. Erster Stadtrat Stefan Schmitt lobte die Auszeichnung als Beweis für die

hohe gastronomische Qualität in Neu-Isenburg: „Der Alte Haferkasten steht beispielhaft für die kulinarische Vielfalt, die unsere Stadt so besonders macht. Diese Ehrung ist nicht nur ein Zeichen für die hervorragende Arbeit des Teams um Herrn Pugliese, sondern auch eine Anerkennung für Neu-Isenburg als Genussstandort.“

Die Stadt Neu-Isenburg ist stolz auf diese Anerkennung, die zeigt, dass ihre reiche Gastronomielandschaft sowohl regional als auch national Beachtung findet. Die Auszeichnung unterstreicht die hohe kulinarische Qualität, die die Hugenottenstadt als attraktiven Ort für Feinschmecker etabliert.

FOTO: STADT NEU-ISENBURG / PUGLIESE



myjob.de
Die Jobsite
mit dem Social Media Boost

Noch Termine frei !!!
Wir führen aus:
* PFLASTERARBEITEN
* Plattenarbeiten
* Kellerwandisolierungen
* Hofsanierung
* Erd-, Kanalarbeiten

GAWÉ-BAU
Auf der Beune 9
64839 Münster

40 JAHRE JUBILÄUM

TEL. 06071 / 391991
www.gawe-strassenbau.de
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

**31. OKT
2024**
18.00 Uhr

Vortrag für Patienten & Interessierte

WIE EIN SCHLAG AUS HEITEREM HIMMEL? Vorbeten und Notfallversorgung von Schlaganfällen

Neue Stadthalle Langen, Tagungsraum 2,
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Dr. med. D. Czapowski, Chefarzt der Klinik für Neurologie

Anmeldung und Informationen unter:
Tel.: 06103 / 912 – 13 41
anmeldung.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine
Anmeldung
ist
erforderlich.

**ISENBURG
TIPP „TO GO“**



Frühstückstreff „NaturFreunde“

Reichhaltiges Frühstück mit
Vortrag von Johanna Hickler

NEU-ISENBURG (PM) | Die NaturFreunde sind ein Verband für Nachhaltigkeit und wollen den folgenden Generationen eine lebenswerte und gestaltbare Welt hinterlassen. Johanna Hickler, die Vorsitzende des Darmstädter Verbandes, erzählt beim Frühstück über Ziele, Herausforderungen, Aktionen und Wirken der NaturFreunde. Für das reichhaltige Frühstück werden 4 Euro berechnet. Um Anmeldung bei Gundula Sauer wird gebeten: 06102-25124 oder E-Mail an gundula.sauer@stadt-neu-isenburg.de

Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, Neu-Isenburg
Zeit: Mittwoch, 23. Oktober, ab 10 Uhr

FOTO: PIXABAY

„The sky is the limit“

Mädchen in ihrer Berufswahl stärken

NEU-ISENBURG (PM) | Der Internationale Mädchentag, auch Weltmädchentag, findet jährlich am 11. Oktober statt. Die Initiative dafür kam von den Vereinten Nationen, um weltweit auf Diskriminierungen und Herausforderungen von Mädchen aufmerksam zu machen und ihre Rechte zu stärken. Bereits seit 2011 finden weltweit unterschiedliche Aktionen zur Sensibilisierung für die Interessen von Mädchen statt. In diesem Jahr beteiligte sich die Landesarbeitsgemeinschaft der hessischen Frauenbüros (LAG) mit der Aktion „The sky is the limit“, um Mädchen in ihrer Berufswahl zu stärken. Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein: „Selbst der Himmel ist

nicht die Grenze für Frauen, es gibt auch Pilotinnen und Astronautinnen. Es gibt nichts, was Frauen davon abhalten sollte, ihre beruflichen Träume zu verwirklichen und beruflich erfolgreich zu sein.“

Die Berufswahl ist eine der größten Herausforderungen, vor denen junge Menschen in ihrem Leben stehen. Diese Entscheidung hat langfristige Auswirkungen, insbesondere auch auf das spätere Einkommen und die finanzielle Unabhängigkeit. Die Wege in die Berufswelt sind heute vielfältiger denn je mit Studium, Dualem Studium, Ausbildung und Co. Trotz der Vielfalt an Formaten und Berufsfeldern, wählen Mädchen und junge Frauen häufig nur aus

einer sehr begrenzten Anzahl an Berufen aus. Laut den Zahlen des Statistischen Bundesamtes, waren im vergangenen Jahr 65,5 % aller Bürokräfte und kaufmännischen Angestellten Frauen, bei Erwerbstätigen in Dienstleistungsberufen lag der Anteil bei 61,9 %. Wohingegen sie nur 10,2 % der Erwerbstätigen in Handwerksberufen ausmachten.

Problematisch ist diese ungleiche Verteilung in den verschiedenen Branchen insbesondere aufgrund der Unterschiede in der Bezahlung. Denn bis heute sind die Berufsbranchen, die von Männern dominiert werden, besser vergütet, die von Frauen dominierten hingegen

deutlich schlechter bezahlt. Daraus ergeben sich lebenslange Lohnunterschiede, die sich langfristig auch auf die Alterssicherung der Frauen auswirken. Um Mädchen und junge Frauen in ihrer Berufswahl zu stärken, macht sich die Kampagne der LAG in diesem Jahr dafür stark, dass Mädchen nach ihren tatsächlichen Fähigkeiten eine Berufswahl treffen, und dabei gleichzeitig auf das Einkommen schauen. Unter dem Motto „Voll kreativ! Ich löse jeden Knoten!“ werden beispielsweise exemplarisch die durchschnittlichen Gehälter einer IT-Technikerin und einer Friseurin gegenübergestellt.

ABBILDUNG: LAG

Gewichtsreduktion bei Adipositas So sinkt das Risiko für Folgeerkrankungen

Adipositas beeinflusst den Alltag: Menschen mit Übergewicht sind oft mit Vorurteilen und Diskriminierung konfrontiert. Starkes Übergewicht hat jedoch auch Auswirkungen auf die Organe und wird mit über 200 Folgeerkrankungen in Verbindung gebracht. Die Ursachen von Adipositas werden zunehmend genauer erforscht – und damit eröffnen sich neue Wege beim Gewichtsmanagement.



Adipositas erhöht das Risiko für gesundheitliche Komplikationen
Foto: Westend61/gettyimages.com

Starkes Übergewicht – Viele Folgeerkrankungen können sich entwickeln

Menschen mit starkem Übergewicht haben oft mit Vorurteilen zu kämpfen. Neben der Stigmatisierung im Alltag leben sie zudem mit dem Risiko zahlreicher Folgeerkrankungen. So kann Adipositas unter anderem die Entstehung von Typ-2-Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Atemstörungen während des Schlafs (Schlafapnoe) und Erkrankungen der Leber fördern. Schon eine Gewichtsreduktion um fünf bis zehn Prozent kann das Risiko für Folgeerkrankungen der Adipositas verringern.

Welche Rolle spielen die Fettzellen?

Sogar die Fettzellen können sich durch starkes Übergewicht verändern und arbeiten dann nicht mehr so wie bei Menschen mit Normalgewicht. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass die Fehlfunktion der Fettzellen einer der Hauptgründe für adipositasbedingte Folgeerkrankungen ist. Denn das Fettgewebe ist nicht nur ein Energiespeicher, sondern reguliert auch den Energiehaushalt des Körpers.

Hürden bei der Gewichtsabnahme

Es ist nicht leicht, einmal angelegte Fettreserven wieder zu verlieren. Denn mit einer Gewichtsabnahme passt sich auch der Hormonhaushalt diesen neuen Gegebenheiten an. So werden bestimmte Darmhormone ausgeschüttet, die das Sättigungsgefühl vermindern und das Hungergefühl verstärken. Gleichzeitig braucht der Körper weniger Energie im Ruhezustand. Das erschwert das Abnehmen.

Unterstützung für Menschen mit Adipositas

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können das Abnehmen unterstützen. Kombiniert mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung können diese Medikamente Menschen mit Adipositas dabei helfen, ihr Körpergewicht zu reduzieren und so ihre Lebensqualität zu verbessern.

Ärztinnen und Ärzte können bei Fragen zu medikamentösen Therapieoptionen beraten.

Weitere Informationen unter www.MeinWegmitAdipositas.de.

Schlaganfälle vermeiden mit der Smartwatch

ANZEIGE

Jeder fünfte Schlaganfall ist auf Vorhofflimmern (VHF) zurückzuführen, die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung. Deshalb nimmt die „Initiative Herzstolpern“ den Welt-Schlaganfalltag am 29.10. zum Anlass, über Möglichkeiten zur Früherkennung dieses häufig übersehenen Risikos zu informieren.

Smartwatches sind mit einer Vielzahl von Sensoren ausgestattete Mini-Computer am Handgelenk, die Gesundheitsdaten wie Schrittzahl und Pulskurven aufzeichnen. Einige können sogar ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen und VHF erkennen. Das kann einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung und Schlaganfallprävention leisten, da diese Herzrhythmusstörung aufgrund ihrer unklaren Symptome wie Herzrasen und -stolpern, Müdigkeit, Schwindel und Schlafstörungen oft lange unerkannt bleibt. Die von der Uhr aufgezeichneten EKG-Kurven

können Ärzt:innen eine wertvolle Hilfe bei der Diagnostik sein. Studien zeigen, dass EKG-Smartwatches in der Empfindlichkeit und Signalqualität bei der Erkennung von VHF einem herkömmlichen Langzeit-EKG nicht nachstehen. Gerade für Menschen mit einem erhöhten Risiko für VHF wie Ältere und von Bluthochdruck oder Übergewicht Betroffene kann das Tragen einer Smartwatch daher sehr sinnvoll sein.

Weitere Informationen unter www.herzstolpern.de.



Pulsmessen mit Smartwatch Foto: ©Nastasic/istockphoto.com

Podiumsdiskussion „Frieden – wie soll das gehen?“

Intensiver Austausch in Neu-Isenburg

NEU-ISENBURG (PM) | Am 26. September fand in der Hugenottenhalle Neu-Isenburg eine lebhaft Podiumsdiskussion zum Thema „Frieden – wie soll das gehen?“ statt. Rund 80 Gäste versammelten sich, um im Talk-Format über sicherheitspolitische Herausforderungen und Lösungsansätze zu diskutieren. Organisiert vom Westend-Verlag sowie den städtischen Fachbereichen Kultur und dem Kultur- und Bildungszentrum, bot die Veranstaltung Raum für einen offenen Dialog.

Hemicker (FAZ-Sicherheitsexperte) und Mirko Kruppa (Diplomat im Auswärtigen Amt). Dagdelen sprach sich entschieden gegen militärische Interventionen und für eine friedensorientierte Außenpolitik aus. Schwoerer forderte die Abschaffung von Rüstungsexporten und Atomwaffen und betonte zivile Alternativen. Hemicker hingegen unterstrich die Notwendigkeit einer stabilen Verteidigungspolitik, um Demokratie zu schützen, während Kruppa die Bedeutung von Diplomatie in Konfliktregionen wie der Ukraine hervorhob.

Trotz unterschiedlicher Standpunkte blieb die Diskussion stets konstruktiv. Besonders die Frage nach Deutschlands Rolle in internationalen Konflikten sorgte für intensiven Austausch: Während Dagdelen militärische Einsätze strikt ablehnte, plädierten Hemicker und Kruppa für eine Balance zwischen Diplomatie und Verteidigung.

Das Publikum zeigte sich begeistert von der offenen Atmosphäre und den vielfältigen Perspektiven. Viele lobten die Möglichkeit, konträre Positionen zu hören und eigene Meinungen zu hinterfragen. Die Veranstaltung hinterließ einen bleibenden Eindruck und verdeutlichte die Notwendigkeit weiterer Gespräche über Frieden und Sicherheit. Die Diskussion wurde auch auf dem YouTube-Kanal der Stadt veröffentlicht und bleibt für Interessierte zugänglich.

FOTO: PIXABAY

MARKTPLATZ

Sammlerin Amalia kauft Pelze, Nerze, Silberbesteck und Uhren aller Art, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Briefmarken, Kleider, Bernstein, Münzen, Zinn, Perlen, Kupfer, Bleikristall, Ferngläser, Perücken, Teppiche, Bilder, Ölgemälde, Möbel, Porzellan, Leder- und Krokotaschen, Krüge, Modeschmuck, Gardinen, Puppen, Orden, Figuren, komplette Nachlässe auch Haushaltsauflösungen, Altgold, Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, 100% seriös und diskret. Kostenlose Beratung und Anfahrt sowie kostenlose Werteschatzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

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

Kaufe Motorräder alle Marken, alle Modelle, Quad, UTV, Chipper, Enduro, Beiwagen, E-Roller oder E-Bikes. Auch mit Mängel oder Unfall. Bitte alles anbieten. Zahle bar 06158/6086991, 0173/3087449

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

Nebenjob gefällig? Keine Versicherung, kein Verkauf! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 06104-4970-90

Alles komplett aus einer Hand ! Innenausbau • Trockenbau • streichen • fliesen • Bad komplett • 25 Jahre Erfahrung • zuverlässig ☎ 0172 / 67 18 159

Kaufe alle Wohnwagen, Wohnmobile, Traktoren, Bagger, Anhänger, Baumaschinen, zahle bar und Höchstpreise! Tel. 0151/71872306, 06258/5089921

Junge Künstlerin sucht alles aus Zinn, zB. Becher, Teller, Löffel, Krüge etc. Zahle Sammlerpreise ! ☎ 06108/9958275 od. 0152/11970534

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

Benötigen Sie Hilfe bei der Ganztagspflege einer älteren Person? Ich pflege seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Habe Ausbildung. Ich verzichte auf Alkohol und Zigaretten. Brauche Stelle mit Zimmer oder Whg. 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauflösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren, Kostentl. Beratung, Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret, Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Erika, 78 Jahre jung, bin eine bescheidene, ruhige, sehr sympathische Frau mit guter Figur, ich koche für mein Leben gern und mag Ausflüge mit meinem Auto. Nach dem Trauerjahr suche ich pv jetzt einen zuverlässigen Mann (Alter egal). Lassen Sie uns alles Weitere bitte telefonisch besprechen. ☎ 0157 - 75069425

Ich, Monika, 69 J., verwitwet und kinderlos, sehr lebenswert u. gepflegt, mit schöner fraulichen Figur, vollbusig, ich liebe die Häuslichkeit, mag Musik, Natur, Spaziergänge. Nach längerer Einsamkeit möchte ich wieder einen Neuanfang wagen! Ich habe fast 50 Jahre in einem Seniorenheim gearbeitet. Wenn Sie ernsthaftes Interesse haben, melden Sie sich heute noch pv ☎ 0151 - 20593017

IMPRESSUM

DER ISEBORJER
FÜR SIE SCHLÄGT FÜR NEU-ISENBURG

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

Redaktion: Sahnra Holler
redaktion@rheinmainverlag.de

Verantwortlich: Markus Echternach
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 Direktvertrieb 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 Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

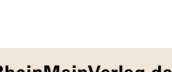
Zur Herstellung von DER ISEBORJER wird Recycling-Papier verwendet.

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

BEILAGENHINWEIS

Beachten Sie folgende Beilagen in der Gesamtausgabe oder in Teilbelegungen von **DER ISEBORJER:**



www.RheinMainVerlag.de

120 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-WEISSBÄCKER

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

40 Jahre kommunale Arbeitsmarktförderung

Frankfurt ebnet Migranten und Migrantinnen den Weg in die Arbeitswelt

FRANKFURT (LE) | Am 8. Oktober feierte die kommunale Arbeitsmarktförderung in Frankfurt ihr 40-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass diskutierten Sozial- und Gesundheitsdezernentin Elke Voitl, Petra Rahn, Geschäftsführerin Bildungsprofis gGmbH, Frédéric Lauscher vom Frankfurter Verband und Conrad Skerutsch von der FRAP Agentur gGmbH in einer Fachveranstaltung über die Herausforderungen des Arbeitsmarkts. Seit 1984 engagiert sich die kommunale Arbeitsmarktförderung für Langzeitarbeitslose und bietet ihnen Qualifizierungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie eine begleitende Integration in den klassischen Arbeitsmarkt. Das zentrale Thema des Abends war die Arbeitsförderung von 25 bis ca. 45 Jahre alten Langzeitarbeitslosen, Zugewanderten und Geflüchteten. Skerutsch präsentierte mit einem selbstproduzierten Kurzfilm, wie sich der Arbeitsmarkt für jene Personengruppen im Laufe der Jahre verändert hat.

Damals standen Zuwanderern noch deutlich weniger Fördermittel zur Verfügung. Vor allem zugewanderte Frauen traute man eine Ausbildung nicht zu. Als Gegenmaßnahme führte man mehrere Projekte ein, z. B. den Frankfurter Verein „Beramí“. Beramí engagiert sich für die gleichberechtigte Teilhabe von Migrant*innen auf gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und politischer Ebene. Zudem wurde ein Kurzfilm über das Projekt „Frankfurter Weg zum Berufsabschluss“ vom 2015 gegründeten Förderverein „Werkstatt Frankfurt“ präsentiert. Hier liegt der Fokus auf prüfungsorientiertem, aber vor allem selbstständigem Arbeiten und selbstorganisiertem Lernen. Giuseppe Quirino sah immer jüngere Menschen an ihm vorbeiziehen und fasste den Entschluss, etwas zu verändern. Somit begann er seine Malerausbildung, wurde Malermeister und gründete seinen eigenen Malerbetrieb.



Diskussionsrunde mit Sozial- und Gesundheitsdezernentin Elke Voitl (außen links), Geschäftsführerin Bildungsprofis Petra Rahn (außen rechts), Vorstandsvorsitzender des Frankfurter Verbands Frédéric Lauscher (rechts) und FRAP-Geschäftsführer Conrad Skerutsch (Mitte).

FOTO: LE

www.der-frankfurter.de

Frankfurter Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2024

Sie können online wählen bis zum 10. November



Frankfurter Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2023.

FRANKFURT (PM) | Im Jahr 2024 haben Frankfurter Sportlerinnen und Sportler zahlreiche herausragende Erfolge erzielt. Bei der jährlichen Frankfurter Sportgala würdigt die Stadt Frankfurt am Main diese Leistungen im feierlichen Rahmen.



Der begehrte Siegerbembel der Frankfurter Sportgala.

COPYRIGHT: SPORTAMT STADT FRANKFURT
AM MAIN, FOTOS: RAMAN EL ATIAOUI

In sieben Kategorien werden am Samstag, 23. November, in den Mainarcaden die Auszeichnungen verliehen. Über die „Sportlerin des Jahres“, den „Sportler des Jahres“ und das „Team des Jahres“ können Bürgerinnen und Bürger bis einschließlich Sonntag, 10. November, unter sportlerehrung-frankfurt.de für ihre Favoritinnen und Favoriten abstimmen. Die Preisträgerinnen und Preisträger in den Kategorien Nachwuchssportlerin und Nachwuchssportler, Para-Sportler*in sowie Trainer*in des Jahres werden von einer Fachjury ausgewählt.

„Die nominierten Athletinnen und Athleten der diesjährigen Sportgala haben erneut eindrucksvoll bewiesen, dass unsere Sportstadt Frankfurt nicht nur national und international erfolgreich ist, sondern auch eine bemerkenswerte Vielfalt aufweist. Ob im Bobsport, Karate, Basketball, Schwimmen,

Bowling oder Rudern: Jede einzelne dieser Leistungen verdient höchsten Respekt und Anerkennung. Gerne möchte ich Sportinteressierte dazu einladen, ihre Stimmen in den drei Kategorien abzugeben und das Sportjahr 2024 gemeinsam Revue passieren zu lassen. Mit großer Vorfreude blicke ich auf den Moment, wenn bei der Frankfurter Sportgala das Geheimnis gelüftet wird, wer die Frankfurter Sportlerinnen und Sportler des Jahres sind“, sagt Oberbürgermeister Mike Josef. Die Nominierten starten entweder für einen Frankfurter Verein oder haben ihren Wohnsitz in Frankfurt am Main. Unter allen Teilnehmenden der Abstimmung verlost das Sportamt der Stadt Frankfurt zwei mal zwei Eintrittskarten für die Frankfurter Sportgala. Weitere Informationen zur Frankfurter Sportgala online unter: sportlerehrung-frankfurt.de

Ich liebe Frankfurt – Ernst Schwarz über die Arbeit von MainViertel

Gewerbe in den Stadtteilen unterstützen und mehr zusammenrücken

FRANKFURT (SH) | DER FRANKFURTER hat mit Ernst Schwarz, Vorsitzender von MainViertel – Dachverband Frankfurter Gewerbevereine e. V. über die aktuelle Situation der Gewerbetreibenden in Frankfurt gesprochen.

Lieber Herr Schwarz, erklären Sie uns noch einmal kurz was MainViertel überhaupt ist?

Bei der Initiative MainViertel geht es vorrangig um die Wiederbelebung der Stadtteile und darum bei den Frankfurtern das Bewusstsein zu schaffen, dass sie mitverantwortlich sind in Sachen Stadtgestaltung. Wir möchten damit ein Zeichen setzen für Zusammenhalt im Gewerbe und im Allgemeinen unter Nachbarn. Dazu vernetzen wir regionale Unternehmen miteinander, fördern einen Austausch untereinander, verbessern den Zusammenhalt in den Gewerbevereinen und motivieren dort zum Engagement für die Gesellschaft und das Zusammenleben. Denn zusammen erreichen wir mehr. Es geht kurz und knapp gesagt darum: Entdecken, genießen, shoppen. Direkt vor der Haustür und nicht im großen Online-Shop.

Und wie kann man das konkret erreichen?

Wir haben zum einen als Dachverein für die Gewerbe in Frankfurt Werkzeuge geschaffen, die alle ansässigen Unternehmen kostenfrei nutzen können. Das sind Plakate, Papiertüten und andere Werbemittel, die auf die Aktion aufmerksam machen und so den regionalen Einkauf wieder ins Bewusstsein der Menschen bringen.

Zum anderen kommt es auch auf die Menschen selbst an. Die klaren Vorteile im regionalen Handel sind ja, dass der Einkauf immer auch ein individuelles Erlebnis ist und von den Unternehmen mitgestaltet werden kann. Der wichtigste Punkt hier ist meiner Meinung nach, dass es ein menschliches Miteinander gibt. Jedem Kunden und jeder Kundin wird im Handel vor Ort ein Serviceerlebnis geboten, dass sie mit einem guten Gefühl gehen lässt. Zum Beispiel wird man vor Ort mit dem Namen begrüßt, nach dem Tag oder der Familie gefragt. So trägt sich dann auch ein guter Ruf über Mundpropaganda weiter und die Menschen kommen wieder. Das ist manchmal mühsam, aber aus meiner Sicht der effektivste und nachhaltigste Weg, ein Gewerbe zu etablieren und Menschen dauerhaft glücklich zu machen und zum Wiederkommen zu motivieren. Langfristig sind es nicht die Mega-Angebote oder Rabattaktionen, die Menschen anlocken, sondern das Zwischenmenschliche, wenn der Mensch selbst im Mittelpunkt steht.

Welchen Herausforderungen gibt es außerdem für Gewerbe aktuell?

Die schwierige Situation in der Welt spiegelt sich auch bei uns wider. Viele Menschen sind niedergeschlagen durch schlechte Nachrichten. Die Stimmung ist gedrückt. Dadurch ist auch die Lust auf Freizeitaktivitäten und Spontaneität gesunken. Die Menschen gehen weniger raus, kommen seltener in Restaurants oder anderen Begegnungsräumen zusammen.

Durch die Coronazeit sind die Menschen zudem an Online-Shopping gewöhnt, was sich zusätzlich beim Einzelhandel vor Ort bemerkbar macht.



Ein herzzerreißendes Beispiel sind da die Frankfurter e-Kinos, die nach über 70 Jahren Familienbetrieb im April aus wirtschaftlichen Gründen schließen mussten.

Wie motivieren Sie sich in so schwierigen Zeiten immer wieder für Frankfurt einzustehen?

Ich bin von Natur aus ein optimistischer Mensch und Frankfurt liegt mir einfach am Herzen. Ich wurde in Frankfurt geboren und bin Frankfurter durch und durch. Wir sitzen hier doch alle in einem Boot: Kultur, Einzelhandel und Gastronomie. Unsere Aktion „Ich liebe Frankfurt!“ spricht mir aus der Seele und ich denke, durch ein persönliches Gespräch und ein Lächeln wird die Welt schon zu einem besseren Ort.

Und was können wir als Frankfurterin oder Frankfurter in unserem Alltag tun?

Ganz wichtig ist es meiner Meinung nach überhaupt, sich mehr Zeit zu nehmen, mehr bewusst zu erleben. Sich über vermeintliche Kleinigkeiten austauschen und sich auch daran erfreuen. Das kommt in unserem hektischen Alltag oft viel zu kurz. Diese Art der Achtsamkeit fängt in der Nachbarschaft an und hört im Restaurant auf.

Einkaufen, shoppen und Essen mehr als bewusste Tätigkeit wahrnehmen und so auch die Auswahl des Ortes, des Handels oder Restaurants auswählen und so dort unterstützen, wo man sich auch einen Erhalt wünscht. Toll wäre es doch, wenn man sich dabei zu seinem Stadtteil bekennt und dort einkauft, Dienstleistungen bezieht und seinen Kaffee genießt. Dabei sind lokale Märkte sowie der große Handel beide als Anziehungspunkte von großer Bedeutung und ebenso unterstützenswert.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ganz oben steht für mich der Zusammenhalt und das Miteinander. Ich wünsche mir, dass wieder mehr Menschen mit offenen Augen durch die Welt gehen, offen füreinander sind und offen für Entwicklungen. Dass man wieder mehr miteinander spricht, sich interessiert und informiert, am echten Leben teilnimmt und einander Respekt zeigt. Egal, worum es geht.

Weitere Informationen:
www.main-viertel.de

Futuretrain fährt bei der VGF

FRANKFURT (PM) | Über den Testring der Stadtbahnzentralwerkstatt (StZW) der Verkehrsgesellschaft Frankfurt (VGF) fährt zurzeit ein Futuretrain. Es handelt sich um den Prototyp für eines der wichtigsten Digitalisierungsprojekte der Stadt Frankfurt am Main: Das „Digital Train Control System Frankfurt“, kurz DTC. Mit DTC stellt die VGF ihr vorhandenes konventionelles Zugsignalisierungssystem auf ein digitales System um. Dabei kommt die „Communication-Based Train Control“-Technologie zum Einsatz, welche das Fahren im „wandernden Raumabstand“ ermöglicht. Das bedeutet, dass die Züge im Tunnel nicht mehr in Blockabschnitten, sondern automatisiert im absoluten Bremswe-

gabstand zueinander fahren. So können mehr Züge auf gleicher Strecke fahren, was die Streckenkapazität erhöht. Zudem werden die Taktgenauigkeit sowie -verlässlichkeit erhöht und bis zu 15 Prozent Energie eingespart. „Ich freue mich, dass das zukunftsweisende Projekt DTC diesen Meilenstein erreicht hat“, sagt Wolfgang Siefert, Mobilitätsdezernent und Aufsichtsratsvorsitzender der VGF. „Das sind gute Nachrichten für unsere Stadt: DTC macht den ÖPNV leistungsfähiger und zuverlässiger und spart zudem Energie. Mit dem Projekt stellen wir in Frankfurt die richtigen Weichen für die Mobilitätswende.“ Mehr Infos zum Digital-Gipfel und die Möglichkeit zur Anmel-

dung zu den Führungen bei der VGF gibt es unter digitalgipfel-hessen.de/programm-digitalles-frankfurt



Stadträtin Eileen O'Sullivan im Gespräch mit Merwe Maas (links), DTC-Projektleiterin, und Patrick Gerhard, stellvertretender Projektleiter.

COPYRIGHT: VGF,
FOTO: DOMINIK BUSCHARDT





Magdalena Roth

Apothekerin



Pigmentstörungen behandeln und vorbeugen

Als Pigmentstörung bezeichnet man die Färbung der Haut durch das von den Hautzellen als Schutz gegen UV-Licht produzierte Melanin. Dazu gehören auch die Sommersprossen. Hierbei sind die Melanin Fleckchen unregelmäßig über die Haut verteilt. Das ist mit einem hohen Faktor genetisch begründet. Gerade helle Hauttypen sind davon besonders betroffen. Als Melasma beschreibt man großflächige Flecken, die auch auf der Gesichtshaut auftreten können. Die Ursachen sind unterschiedlich. Hormonelle Schwankungen, zum Beispiel während der Schwangerschaft, durch die Einnahme der Pille oder in der Menopause können diese Pigmentstörungen auslösen. Immer sind auch UV-Strahlen mit im Spiel. Altersflecken sind auch das Ergebnis einer lebenslangen Beanspruchung der Haut durch zu viel Sonne. Die überreizten Melanozyten produzieren irgendwann auch ohne Sonneneinstrahlung automatisch die braune Schutzfarbe. Hinzu kommt, dass die Zellerneuerung abnimmt. Gegen Pigmentflecken gibt es drei Ansätze: Sonnenschutz, Sonnenschutz und Sonnenschutz. Als Möglichkeit der Behandlung gibt es chemische Peelings, die die Zellerneuerung anregen und die

oberste Hautschicht entfernen. Auch mit einer Laserbehandlung lassen sich Pigmentflecken entfernen. Bei Pigmentstörungen helfen verschiedene Kosmetika, welche z. B. die Zellerneuerung anregen, die Bildung von Melanin hemmen oder dessen Abbau beschleunigen. Hierzu zählen unter anderen Cremes oder Seren mit Retinol, Vitamin C und Niacinamid.

Ihre
Magdalena Roth

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Team von 40 Apothekern oder über die Service-Hotline unsere Website: 06171 9161 444.



Central Apotheke
Inhaber:
Apotheker Marc Schrott e.K.
Bahnstraße 51
61449 Steinbach

NEU-ISENBURG (PM) | Das Seniorenwohnheim Pappelweg 38-42 bietet im Oktober ein abwechslungsreiches Programm. Eine Anmeldung ist bei Agnieszka Wilk (06102-38837) oder Karin Lotz (06102-815591) erforderlich. Jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr findet der Offene Treff statt. Hier werden Geschichten vorgelesen, Lieder gesungen und gemeinsame Spiele gespielt. Die Teilnahme kostet 3 Euro. Jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr treffen sich die Seniorinnen und Senioren zum Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Hier wird in gemütlicher Runde gespielt oder gebastelt. Die Teilnahme kostet 3 Euro. Am 25. Oktober von 9:30 bis 11 Uhr gibt es ein gemeinsames Frühstück. In gemütlicher Atmosphäre können die Gäste für 5 Euro zusammen frühstücken und den Vormittag genießen. Ab 28. Oktober, montags von 15 bis 16 Uhr, startet der Kurs „Yoga auf dem Stuhl und Klangentspannung“. Dabei werden Atemübungen, sanfte Bewegungen und eine abschließende Klangentspannung angeboten. Der Kurs kostet 30 Euro und ist vor Ort in bar zu zahlen.

Am 30. Oktober von 16 bis 17 Uhr lädt Holger May zum Erlebnistanz ein. Auch Einzelpersonen sind herzlich willkommen, um das Tanzbein zu schwingen.

FOTO: FREEPIK.COM



120. Gründungsjubiläum des Jüdischen Frauenbundes

NEU-ISENBURG (PM) | Nachdem das sogenannte „Haus II“ des ehemaligen Heims des Jüdischen Frauenbundes im Sommer sein 110-jähriges Bestehen gefeiert hat, steht nun das nächste Jubiläum an: das 120. Gründungsjubiläum des Jüdischen Frauenbundes. Kein Name ist mit dem Jüdischen Frauenbund so stark verbunden, wie der von Bertha Pappenheim. Daher bietet die Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim am Mittwoch, 23. Oktober von 18 bis 19:30 Uhr einen Vortrag mit dem Ti-

tel „Bertha Pappenheim und der Jüdische Frauenbund“ an. Als sich an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert zahlreiche Frauenvereine gründeten, schlossen sich auch die konfessionell orientierten Frauen zu eigenen Organisationen zusammen. So entstand 1904 der „Jüdische Frauenbund“ während einer Internationalen Frauenkonferenz in Berlin, gegründet von Henriette May, Sidonie Werner und Bertha Pappenheim. Letztere übernahm den Vorsitz, den sie bis 1924 innehatte.

Mit dem „Jüdischen Frauenbund“ (JFB) sollte eine größere Organisation geschaffen werden, die die Interessen von jüdischen Frauen deutschlandweit vertreten konnte. Zu den Zielen des Verbandes gehörten die Verbesserung der weiblichen Bildung und der beruflichen Ausbildung für Mädchen. Außerdem forderte der JFB das Wahlrecht für Frauen innerhalb der jüdischen Gemeinden und die Abschaffung des internationalen Mädchenhandels. Im Laufe der Jahre wuchs der JFB zu einer größeren Organisa-

tion heran, deren Mitglieder spezifische Angebote für junge Jüdinnen in den unterschiedlichen Lebensbereichen bereithielten. Zu Gast ist zu diesem Vortrag die Referentin Marlies Segschneider. Die Veranstaltung findet in der Seminar- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim (Zeppelinstraße 10, Neu-Isenburg) statt. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung per E-Mail wird gebeten: bertha.pappenheim.haus@stadt-neu-isenburg.de oder telefonisch unter 06102 241-754/-755

Mein Job & Ich

myjob.de



Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

TERMIN: DO., 31. OK. 2024, 18.00 UHR

REFERENT: DR. MED. D. CZAPOWSKI, CHEFARTZ DER KLINIK FÜR NEUROLOGIE

ORT: NEUE STADTHALLE LANGEN, TAGUNGSRaum 2

Wie ein Schlag aus heiterem Himmel?

Vorboten & Notfallversorgung von Schlaganfällen

Ein Schlaganfall kann jeden treffen - und zwar in jedem Alter. Weltweit ist er die zweithäufigste Todesursache. Allein in Deutschland erleiden jährlich etwa 200.000 Menschen einen Schlaganfall. Auch wenn es vielen nicht bekannt ist, so gehen einem Schlaganfall oft Vorboten voraus. Da sie jedoch zumeist nach kurzer Zeit wieder verschwinden, werden sie von den Betroffenen oftmals nicht erkannt.

Dr. Czapowski informiert über solche Alarmzeichen und Ausfallserscheinungen und gibt Verhaltensmaßregeln für den Notfall. Denn tritt ein Schlaganfall auf, ist dies immer ein medizinischer Notfall und muss schnellstmöglich behandelt werden, da bei dem Ereignis ein Teil des Gehirns plötzlich nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Dies führt in der Regel zu einem schlagartig einsetzenden Ausfall bestimmter Funktionen des Gehirns. Die Zuhörer erfahren während des Vortrags zudem, welche Risikofaktoren es gibt und wie daraus Vorsorgemaßnahmen abgeleitet werden können. Darüber hinaus beschreibt der Referent, wie eine moderne Schlaganfallbehandlung am Beispiel der Asklepios Klinik Langen

aussieht. Im Anschluss an den Vortrag beantwortet Dr. Czapowski sehr gerne Ihre individuellen Fragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Tel: 06103 / 912 - 6 13 38,
le.may@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

Der Vortrag findet im Rahmen der Reihe „Patientenakademie Langen“ statt, in der die leitenden Ärzte der Asklepios Klinik Langen medizinische Themen für Interessierte, Laien und Patienten vorstellen. Er ist für ca. 45 Min. konzipiert, so dass im Anschluss ausreichend Zeit für individuelle Fragen aus dem Publikum und eine rege Diskussion bleibt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag ist kostenfrei.

Damit der Reizdarm Ruhe gibt

Anzeige

Spezieller Bakterienstamm lindert die Beschwerden

Fast 20 Prozent der Bevölkerung werden von chronischen, oft schnell aufeinander folgenden Beschwerden wie Blähbauch, Durchfall, Bauchschmerzen oder Verstopfung geplagt. Das sogenannte Reizdarmsyndrom ist eine komplexe Erkrankung, bei der eine Behandlung einzelner Symptome meist wenig Erfolg zeigt. Eine aktuelle Studie weist einen innovativen, nachhaltigen Weg auf, um die Ursachen von Reizdarm und Co. durch den Einsatz des speziellen Milchsäurebakteriums *Lactobacillus plantarum* 299v in den Griff zu bekommen.



Spezielles Milchsäurebakterium lindert Reizdarm-Symptome

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine chronische Erkrankung mit häufig wechselhaften Krankheitsbildern, mit Symptomen, die sich manchmal in sehr kurzen Abständen abwechseln. Wer also immer wieder ähnliche Beschwerden mit dem Magen-Darm-Trakt hat, sollte ein Reizdarmsyndrom in Betracht ziehen. Grundlegende Ursache ist meist ein Ungleichgewicht der im Darm für eine geregelte Verdauung sorgenden Bakterienkulturen (der sogenannten Darmflora). Eine solche ‚Dysbalance‘ lässt sich häufig durch eine einfach anwendbare, innovative Therapie beseitigen – durch den langfristigen Einsatz eines speziell zur Reizdarmtherapie ausgewählten probiotischen Darmbakterienstamms.



FOTO: WHITE-LINES MEDIENSERVICE

Einmal mehr zeigt eine aktuelle wissenschaftliche Studie, wie nachhaltig es möglich ist, eine in Unordnung geratene Darmflora durch eine Zusatzversorgung mit dem wichtigen Milchsäurebakterium *Lactobacillus plantarum* 299v (in Innovall RDS, Kapseln, rezeptfrei in Apotheken) zu regenerieren. Die Anwendung dieses Nahrungsergänzungsmittels ist einfach: Bereits eine, unabhängig von den Mahlzeiten eingenommene Kapsel pro Tag reguliert sanft und nachhaltig die gestörte Darmflora. Für einen tiefgreifenden und langfristigen Erfolg sollte eine solche, ursachenorientierte Reizdarm-Therapie mindestens vier Wochen lang angewendet werden. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, zeigen sich die besten Ergebnisse jedoch nach einer langfristigen Anwendung über etwa 12 Wochen. In der Studie konnten sich nach dieser Zeit 83 Prozent aller Teilnehmer über eine deutlich spürbare Besserung typischer Reizdarm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Stuhlgangveränderungen oder Blähungen freuen. Am Ende der Therapie hatte sich die Lebensqualität der Betroffenen mit 110 Prozent mehr als verdoppelt. Somit ist dieses Darmbakterium für Reizdarm-Patienten eine innovative und ausgezeichnet verträgliche Möglichkeit, ihr Leben endlich wieder genießen zu können.

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

Im Schlaf geschehen erstaunliche Dinge im Körper – von der Erholung und Regeneration, bis zur Stärkung von Muskeln und dem Immunsystem. Schlaf ist sozusagen das Wundermittel für unsere Gesundheit. Doch wer unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet, dem wird nicht nur die heilende Kraft verwehrt. Es kann sogar eine Abwärts-spirale entstehen, die Krankheiten noch verschlimmert. Experten raten daher dazu, anhaltende Schlafstörungen ernst zu nehmen und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Der Blick auf die Uhr verrät: Es ist zwei Uhr morgens. Vielleicht hilft ein Schluck Wasser – oder doch nochmal auf die Toilette? Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Stress statt Schlaf dominiert die Nacht – und das, obwohl sieben Stunden Nachtruhe in der Regel die ideale Schlafdauer für Menschen mittleren und hohen Alters sind. Doch chronischer Schlafmangel rächt sich!

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. Man fühlt sich häufig gereizt, reagiert mitunter aggressiver. 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 befeuern. Viele Gründe also, um sich über die eigene Schlafdauer und -qualität genauer Gedanken zu machen.

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. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung verschiedener Hormone, die z. B. den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Doch um sicherzustellen, dass wir wirklich ausgeruht aufwachen, ist es von entscheidender Bedeutung, dass die verschiedenen Schlafphasen ohne Störungen im wahrsten Sinne des Wortes „durchschlafen“ werden.

Die verschiedenen Schlafphasen und ihre Bedeutung

Es kommt also nicht nur auf die verbrachte Zeit im Bett, sondern vor allem auf die Schlafqualität an. Ein Schlafzyklus beginnt mit der Einschlafphase, in der wir in eine Art Dämmerzustand gleiten und in der sich Puls und Atmung allmählich

verlangsamen. In der sogenannten Leichtschlafphase entspannen sich die Muskeln und das „eigentliche“ Schlafen beginnt. Mit der 3. Phase fängt der so wichtige Tiefschlaf an, in dem wir äußere Reize kaum mehr wahrnehmen. Der ganze Körper entspannt und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Danach wechselt der Körper in den Zustand des Träumens, der uns hilft, Eindrücke und Informationen des Tages zu verarbeiten – und die Phasen wiederholen sich erneut. Doch die große Herausforderung von Millionen Menschen mit Schlafstörungen: Wie schaffe ich es überhaupt, problemlos ein- und durchzuschlafen?

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

Es ist kein Geheimnis, dass Schlaf in unserer modernen, hektischen Welt oft eine Herausforderung darstellt. Doch auch Eintönigkeit im Alltag raubt vor allem bei älteren Personen oft den Schlaf. Viele von uns haben bereits vermeintliche Lösungen wie Schlaf-Apps oder Melatonin-Produkte ausprobiert, nur um festzustellen, dass sie nicht den erhofften Erfolg bringen. Auf

der anderen Seite zögern viele Menschen, auf chemisch-synthetische Schlafmittel zurückzugreifen, da sie oft den so wichtigen Tiefschlaf reduzieren und zu Abhängigkeitsproblemen führen können. Immer mehr Deutsche besinnen sich daher zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). 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 Baldrianwurzel-extrakt 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. Kein Wunder, dass es bis heute das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1 in der Apotheke ist.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Fördert
nicht nur das
Ein-, sondern
auch das
Durchschlafen¹



- keine Schläfrigkeit am Folgetag
- macht nicht abhängig
- wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)

Baldriparan®
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
PZN 00499175

Das geheime Leiden der Deutschen

Wie Hämorrhoiden entstehen und was wirklich hilft

Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem von innen: Lindaven (Apotheke).

Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von

Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit



Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach

mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo

sie entstehen: im Körperinneren. Die einzigartigen Arzneitropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleiterscheinungen von Hämorrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

- Diskrete und einfache Einnahme
- Natürlich wirksam und gut verträglich
- Rezeptfrei

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)



www.lindaven.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildungen 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
LINDAVEN, Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.



DEUTSCHE BANK PARK (PM) | Knapp zwei Wochen, 20 hessisch-bayerische Party-Veranstaltungen, eine glückliche Gewinnerin und ein glücklicher Gewinner beim finalen Maßkrugstemmen: Rund 50.000 Menschen feierten im Festzelt vor dem Deutsche Bank Park das 14. Frankfurter Oktoberfest. Ihr Ende fand die diesjährige Frankfurter-Wiesn-Saison mit dem traditionellen Familien- und Party-Frühsschoppen. Auch hier wie bereits beim Eröffnungsabend war die Promi-Dichte hoch: Mit einem beherzten Schlag ins erste Fass des eigens gebrauten Binding-Festbieres hatte Hessens Ministerpräsident Boris Rhein das 14. Frankfurter Oktoberfest eröffnet. Begrüßt wurden die 2.500 Gäste des ersten Abends dann von der diesjährigen Oktoberfest-Botschafterin und gebürtigen Münchnerin Alessandra „Sandy“ Meyer-Wölden. Als Hauptact brachte Mickie Krause das Zelt zum Beben – und die Gäste auf die Bänke. Als Überraschungsgast moderierte TV-Comedian Oliver Pocher das erste Maßkrugstemmen, das traditionell präsentiert wird von DER FRANKFURTER. Hochkarätig ging es an allen Veranstaltungstagen weiter. Neben bewährten Live-Acts wie Oli. P, Roy Hammer und den Pralinées, der Frankfurter Oktoberfestband und der Band Hangover versetzen auch neue Acts das Festzelt in den Partymodus: Erstmals dabei waren in diesem Jahr die Partyschlagersängerin Isi Glück („Delfin“), Almklaus („Mama Laura“), Schürze („Layla“, „Bumsbar“) und Lorenz Büffel („Johnny Depp“). „Besonders beliebt war wie immer die Fash’n Wiesn, diese war schon sehr früh ausverkauft“, berichtet Festwirtpartner Kai Mann. „Der Run auf die Karten war noch nie so groß wie in diesem Jahr.“ Zufrieden ist auch Patrick Hausmann, der das Fest wie jedes Jahr gemeinsam mit seinem Bruder Dennis und Kai Mann veranstaltet. „Wir haben von unseren Gästen viel positive Resonanz bekommen“, stellt der Gastronom und Festwirt fest. „Auch kulinarisch scheint es unseren Gästen gefallen zu haben: Die neuen Gerichte auf der Speisekarte wie Ochsenbäckchen und Hirschgulasch kamen gut an, und unsere veganen Rote-Bete-Knödel waren fast jeden Abend ausverkauft.“ Sein Bruder Dennis Hausmann ergänzt: „Erstmals hatten wir neben der Frankfurter Oktoberfestband weitere Bands engagiert. Auch sie haben es verstanden, die Stimmung ordentlich anzuheizen, sodass wir sie im kommenden Jahr erneut buchen werden.“

DEUTSCHE BANK PARK (PM) | Knapp zwei Wochen, 20 hessisch-bayerische Party-Veranstaltungen, eine glückliche Gewinnerin und ein glücklicher Gewinner beim finalen Maßkrugstemmen: Rund 50.000 Menschen feierten im Festzelt vor dem Deutsche Bank Park das 14. Frankfurter Oktoberfest. Ihr Ende fand die diesjährige Frankfurter-Wiesn-Saison mit dem traditionellen Familien- und Party-Frühsschoppen. Auch hier wie bereits beim Eröffnungsabend war die Promi-Dichte hoch: Mit einem beherzten Schlag ins erste Fass des eigens gebrauten Binding-Festbieres hatte Hessens Ministerpräsident Boris Rhein das 14. Frankfurter Oktoberfest eröffnet. Begrüßt wurden die 2.500 Gäste des ersten Abends dann von der diesjährigen Oktoberfest-Botschafterin und gebürtigen Münchnerin Alessandra „Sandy“ Meyer-Wölden. Als Hauptact brachte Mickie Krause das Zelt zum Beben – und die Gäste auf die Bänke. Als Überraschungsgast moderierte TV-Comedian Oliver Pocher das erste Maßkrugstemmen, das traditionell präsentiert wird von DER FRANKFURTER. Hochkarätig ging es an allen Veranstaltungstagen weiter. Neben bewährten Live-Acts wie Oli. P, Roy Hammer und den Pralinées, der Frankfurter Oktoberfestband und der Band Hangover versetzen auch neue Acts das Festzelt in den Partymodus: Erstmals dabei waren in diesem Jahr die Partyschlagersängerin Isi Glück („Delfin“), Almklaus („Mama Laura“), Schürze („Layla“, „Bumsbar“) und Lorenz Büffel („Johnny Depp“). „Besonders beliebt war wie immer die Fash’n Wiesn, diese war schon sehr früh ausverkauft“, berichtet Festwirtpartner Kai Mann. „Der Run auf die Karten war noch nie so groß wie in diesem Jahr.“ Zufrieden ist auch Patrick Hausmann, der das Fest wie jedes Jahr gemeinsam mit seinem Bruder Dennis und Kai Mann veranstaltet. „Wir haben von unseren Gästen viel positive Resonanz bekommen“, stellt der Gastronom und Festwirt fest. „Auch kulinarisch scheint es unseren Gästen gefallen zu haben: Die neuen Gerichte auf der Speisekarte wie Ochsenbäckchen und Hirschgulasch kamen gut an, und unsere veganen Rote-Bete-Knödel waren fast jeden Abend ausverkauft.“ Sein Bruder Dennis Hausmann ergänzt: „Erstmals hatten wir neben der Frankfurter Oktoberfestband weitere Bands engagiert. Auch sie haben es verstanden, die Stimmung ordentlich anzuheizen, sodass wir sie im kommenden Jahr erneut buchen werden.“