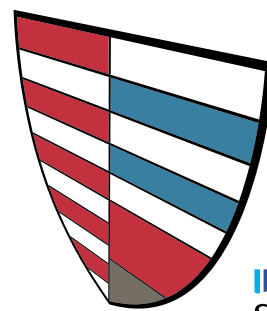


# DER ISEBORJER

UNSER  SCHLÄGT FÜR NEU-ISENBURG



mein  
südessen

Samstag, 16. November 2024 · Ausgabe 167

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

Auflage: 12.955 Exemplare

## EXPERTENTIPP

Vincent Collaer von RoboMarkets zeigt Ihnen, wie man als Anleger eine eigene Altersvorsorge aufbauen kann – **Seite 3**



3

## JUBILÄUM

Zum Abschluss des 325-jährigen Stadtjubiläums findet ein Festvortrag statt – **Seite 4**



4

**Noch Termine frei !!!**

**Wir führen aus:**

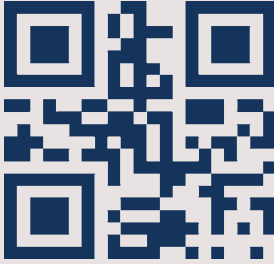
- \* PFLASTERARBEITEN
- \* Plattenarbeiten
- \* Kellerwandisolierungen
- \* Hofsanierung
- \* Erd-, Kanalarbeiten

**GAWE-BAU**  
Auf der Beune 9  
64839 Münster

**40 JAHRE JUBILÄUM**

**TEL. 06071 / 391991**  
[www.gawe-strassenbau.de](http://www.gawe-strassenbau.de)  
500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG

**myjob.de**  
Die Jobsite  
mit dem Social Media Boost



## DAHLER

Ihr Immobilienmakler in  
Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



## Neu-Isenburger Familien-Startup

„Bewegte Inklusion“ im Finale des Hessischen Gründerpreises



**NEU-ISENBURG (PM) |** Für das Neu-Isenburger Familienunternehmen „Bewegte Inklusion“ endete die Reise beim Hessischen Gründerpreis 2024 zwar ohne den Hauptpreis, doch als Finalist in der Kategorie „Gesellschaftliche Wirkung“ hat das junge Unternehmen eindrucksvoll bewiesen, wie gesellschaftliches Engagement und innovative Ideen zusammenwirken können. Das Unternehmen verfolgt das Ziel, Sport und Bewegung auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen und steht damit exemplarisch für eine inklusive Gesellschaft.

Hinter „Bewegte Inklusion“ steht eine engagierte Familie: Geschäftsführerin Lydia Zoubek, Projektleiterin Layla Fessel-Quentin und die Gesellschafter Martin Leopold Zoubek und Maximilian Fessel-Quentin. Die Familie setzt sich mit Herzblut für den Abbau von Barrieren im Sport ein und zeigt, wie Inklusion in der Praxis funktionieren kann. Ein Vorzeigeprojekt ist die App „Fitness zum Hören“, die von „Aktion Mensch“ gefördert wird. Diese App bietet

blinden und sehbehinderten Menschen in ganz Deutschland Zugang zu Fitnesskursen im Audioformat – abrufbar im App Store und ergänzt durch Livekurse über Zoom. Die Neu-Isenburger Stadtspitze zeigt sich begeistert. Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein und Inklusionsdezernent Pierre Fontaine gratulierten herzlich: „Wir sind unglaublich stolz auf Lydia Zoubek und ihr Team, die es mit ihrem großartigen Projekt bis ins Finale des Gründerpreises geschafft haben.“

FOTO: STADT NEU-ISENBURG

## City Management Neu-Isenburg nimmt Fahrt auf

Maßnahmen für eine lebendige Innenstadt

**NEU-ISENBURG (PM) |** Mit Schwung und vielen neuen Ideen ist das City Management Neu-Isenburg im Rahmen des Förderprogramms „Wachstum und nachhaltige Erneuerung“ an den Start gegangen. Die Initiative setzt auf gezielte Maßnahmen, um die Attraktivität der Innenstadt zu stärken und den lokalen Handel zu unterstützen. Im Fokus stehen die zentralen Bereiche Bahnhofstraße, Fußgängerzone und Frankfurter Straße. Die Funktion der Citymanagerin übernimmt Ingeborg Maria Lang von der CIMA Beratung + Management, die Birgitt Roskopf ablöst und neue Akzente setzen will. Für den direkten Austausch mit Gewerbetreibenden bietet Citymanagerin Lang jeden Mittwoch zwischen 13 und 14 Uhr eine offene Sprechstunde im Stadt-



museum „Haus zum Löwen“ an. Als besonderen Service können sich Einzelhändler und Gastronomen zudem für individuelle Store-Checks und Online-Präsenz-Checks anmelden. Diese Beratungsangebote sollen konkrete Hilfestellungen geben, wie die Ladengestaltung oder die digitale Sichtbarkeit verbessert werden können. Ein neues Format, das bereits am 28. November mit dem ersten

Gewerbestammtisch startet, soll den Dialog und die Zusammenarbeit unter Gewerbetreibenden fördern. Lang und Andrea Quilling von der Wirtschaftsförderung Neu-Isenburg sehen darin eine Möglichkeit, regelmäßig Ideen und Aktionen zur Belebung der Innenstadt zu entwickeln. Ein zentrales Anliegen des City Managements ist auch der Umgang mit leerstehenden

Gewerbeflächen. Ab dem 13. November startet eine Leerstandserhebung, bei der eine Mitarbeiterin der CIMA vor Ort Inventar aufnimmt. Diese Daten fließen in ein neues Leerstandsmanagement ein, das ab 2025 gezielt Leerstände an interessierte Unternehmen vermittelt. Gemeinsam mit dem DLB Dreieich und Neu-Isenburg AöR plant das City Management für das Frühjahr 2025 eine Sauberkeits- und Verschönerungs offensive in der Fußgängerzone. Um die Innenstadt noch attraktiver zu machen, wird das City Management zudem mit dem Isenburg-Zentrum Aktionen planen. Regelmäßige Updates auf der städtischen Homepage und die Präsenz vor Ort sorgen für transparente Kommunikation und Ansprechbarkeit.

FOTO: STADT NEU-ISENBURG



20. NOV  
2024  
18.00 Uhr

Vortrag für Patienten & Interessierte

## ERHÖHTE LEBERWERTE Was nun?

Neue Stadthalle Langen, Kleiner Saal,  
Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

**Prof. Dr. D. Faust, Chefarzt der Klinik für  
Gastroenterologie & Hepatologie**

Weitere Informationen unter:  
Tel.: 06103 / 912-14 92 oder [t.firat@asklepios.com](mailto:t.firat@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)



**ASKLEPIOS**

KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

ISENBURG  
TIPP „TO GO“

## Tanzkurs für Geschichts- und Tanzbegeisterte

Historische Tänze aus verschiedenen Jahrhunderten stehen im Mittelpunkt eines besonderen Tanzkurses in Neu-Isenburg. Am Donnerstag, dem 28. November, können Interessierte in die Welt der Kreis- und Reigentänze eintauchen. Der Kurs dauert etwa zwei Stunden und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Besonderheit: Für die strenggläubigen hugenottischen Siedler Neu-Isenburgs war das Tanzen an Sonntagen verboten – umso mehr eine Einladung, an diesem Abend gemeinsam die historischen Bewegungen der Vergangenheit zu erleben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Stadtmuseum Haus zum Löwen,  
Löwengasse 24, 63263 Neu-Isenburg  
**Zeit:** 28. November, 18:30 Uhr

**Möbel Kempf**

BIS ZU **50%\***  
JUBILÄUMS-RABATT  
AUF FREI GEPLANTE  
KÜCHEN

BIS ZU **35%\***  
JUBILÄUMS-RABATT  
AUF MÖBEL UND  
MATRATZEN

**WELT  
Preis-  
Champions**  
in der Kundenbegeisterung

**Möbel Kempf**

Im Vergleich:  
über 3.700 Unternehmen brechen übergeordnet  
3000-Gesamt 1000-Mittel 1000-Breite  
[www.preis-champions.de](http://www.preis-champions.de)  
ServiceValue GmbH 04/2024

Verantwortlich für Marktforschung und Auszeichnung  
ist die ServiceValue GmbH

Erneut ausgezeichnet!

**Beachten Sie unsere TOP-ANGEBOTE innenliegend!**

**BALAU Polstergarnitur**

**2459,-  
999,-**

FÜR SAUGROBOTER  
GEEIGNET

GROSSE FARBAUSWAHL  
ZUM INDIVIDUELLEN PREIS

FEDERKERN

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise gültig bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm der Kempf-Mobile PremiumCard. Alle Artikel ohne Deko. Alles Barzahlungsabholpreise. \*EEK=Ennergieeffizienzklasse



## Dan Eischer-Otte

Apotheker

### Mpox – viel geringeres Ansteckungsrisiko als Covid!

Mpox, früher bekannt als Affenpocken, ist eine Viruserkrankung, die sich aktuell vor allem in der Demokratischen Republik Kongo und Nachbarländern ausbreitet. In Europa gibt es bisher nur wenige Fälle. Im Gegensatz zu Covid-19 wird Mpox nicht durch Aerosole, sondern nur durch engen Körperkontakt übertragen. Das bedeutet, dass das Ansteckungsrisiko viel geringer ist!

Man unterteilt Mpox in zwei Untergruppen, also Kladen genannt. Erkrankte haben grippeähnliche Symptome und einen Ausschlag mit Blasen, die später zu Schorf werden. Die meisten Menschen erholen sich nach ein paar Wochen wieder. Ein schwerer oder tödlicher Verlauf kommt vor allem bei Kindern und Immungeschwächten vor.

Um eine Ausbreitung in einem Haushalt zu stoppen, werden Betroffene isoliert und Hygiene-Maßnahmen ergriffen. Dazu gehört das Auskochen von Wäsche und Handtüchern, desinfizieren von Oberflächen und Spielzeug. Hierbei ist Vorsicht geboten, denn abgefallener Schorf und kontaminierte Textilien sind hoch ansteckend!

Es gibt eine Impfung eines europäischen Herstellers (Bavaria Nordic), die ursprünglich gegen Pocken entwickelt wurde. Dieser Impfstoff ist



Der neue Podcast:  
[www.apothekeprime.de/podcast](http://www.apothekeprime.de/podcast)

seit 2022 in Europa für den Schutz vor Mpox zugelassen und wird für Personen mit hohem Ansteckungsrisiko empfohlen. Viele Risikogruppen in Deutschland verfügen bereits über Impfschutz. Unser Team von 40 Apothekern oder die Service-Hotline der APOTHEKE Prime-Website 06171 9161 444 beantworten gern Ihre Fragen.

Ihr  
**Dan Eischer-Otte**

Bei weiteren Fragen erreichen Sie unser Expertenteam mit über 40 Apothekern über die Servicehotline unserer Website [www.apothekeprime.de](http://www.apothekeprime.de): 06171 9161 444.



Central Apotheke

Inhaber:

Apotheker Marc Schrott e.K.  
Bahnstraße 51  
61449 Steinbach

**NEU-ISENBURG (PM)** | Bald ist es wieder soweit – Weihnachten steht vor der Tür, und in diesem Jahr haben wir etwas ganz Besonderes für euch vorbereitet! In einer festlichen Atmosphäre präsentieren wir eine vielfältige Auswahl kleiner Kunstwerke, die nicht nur durch ihre Größe, sondern vor allem durch ihre Vielfalt und Individualität begeistern. Lasst euch von der Magie handgefertigter Stücke verzaubern: Entdeckt einzigartige Keramik, ausdrucksstarke Skulpturen und handgefertigten Schmuck, die mit Liebe zum Detail entstanden sind. Die Werke unserer Künstlerinnen bieten euch die Möglichkeit, ganz besondere Schätze zu entdecken – ob als Sammler, Kunstinteressierter oder auf der Suche nach einem individuellen Weihnachtsgeschenk, hier ist für jeden etwas dabei.

### BEILAGEN-HINWEIS

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

Wortmann  
Schempp  
GmbH

DOUGLAS

XXX Lutz

PENNY

JYSK

Netto  
Marken-Discount

LIDL

alldrink  
GETRÄNKEFACHMARKT

XXX Lutz

## Dhira Art präsentiert Ausstellung und Kunst-Weihnachtsmarkt

Begleitet wird der Abend von stimmungsvoller Musik und einem guten Glas Wein. Genießt die Kunst, die Gemeinschaft und das besondere Flair dieser Vorweihnachtszeit – wir freuen uns auf euch und auf ein gemeinsames, inspirierendes Erlebnis.

**Wann:** Weihnachtsmarkt am 30.11.2024, ab 18 Uhr; Ausstellung bis 31.1.2025

**Wo:** Kronengasse 5, 63263 Neu-Isenburg

**Reguläre Galerie-Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag von 10 bis 14 Uhr und Freitag von 12 bis 21 Uhr. An Wochenenden nach Vereinbarung.



### MARKTPLATZ

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

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

**Frau Daniel kauft an:** aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Porzellan, Schallplatten, Eisenbahn, Leder- und Krokotaschen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Gardinen, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Ferngläser, Puppen, Perücken, Krüge, komplette Nachlässe sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und Wertschätzung +++100% seriös und diskret+++ Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 08-21 Uhr ☎ 069-17516793

**Verena, 64 J., verwitwet, Frisörmeisterin,** wirklich bildhübsch, bin sehr natürlich, liebevoll u. verschmüsst, ich suche pv einen treuen Mann, bis ca. 75 J., dem ich eine gute Frau sein darf. ☎ 0151 - 62913874

**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

**Kaufe Motorräder aller 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

**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 Wertschätzung. Zahle Bar vor Ort. täglich von 7:30 - 20:30 Uhr. Gerne auch am Wochenende. ☎ 069 - 25 71 84 43

**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

**Kaufe Wohnmobile & Wohnwagen,** Zustand egal auch mit Mängel Tel. 0174/6004673

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

**Ich suche eine neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Bin erfahren und kenne mich mit Menschen aus, die Demenz haben. Habe vorher in der Schweiz und auch in Österreich 24h ältere Menschen betreut. Suche nach einer langfristigen Betreuungsstelle mit Unterkunft! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

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

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

**Ich, Paula, 74 Jahre jung,** wohne hier ganz allein, bin eine ruhige, hübsche, fleißige Frau, liebevoll und herzlich, da ich leider verwitwet bin, suche ich auf diesem Weg pv einen netten Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Ich würde Sie gerne besuchen oder zu mir einladen, wenn Sie anrufen. ☎ 0151 - 62913877

### IMPRESSUM

**DER ISEBORJER**  
FÜR SIE. NUR FÜR SIE. VON SIE. FÜR SIE.

**Büro:** Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen  
[info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

**Redaktion:** Sahra Holler  
[redaktion@rheinmainverlag.de](mailto:redaktion@rheinmainverlag.de)

**Verantwortlich:** Markus Echternach  
Alle unter der Büroschrift 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

DER ISEBORJER nicht bekommen?  
**Zustellhotline:** Tel. 06104-4970-0  
Mo. - Fr. 8.00 - 16.30 Uhr

## Akute Porphyrie:

### eine seltene Ursache für unerträgliche, anfallsartige Bauchschmerzen

2,5 Millionen Menschen werden hierzulande jedes Jahr wegen Erkrankungen der Verdauungsorgane im Krankenhaus behandelt. Oft kann die Ursache rasch gefunden werden. Anders bei der akuten Porphyrie: Bis zur Diagnose vergehen oft mehrere Jahre, in denen die Betroffenen unter heftigen, anfallsartigen Bauchschmerzen leiden. Auch anhaltende Übelkeit, Taubheitsgefühle, Missempfindungen der Nerven, Glieder- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung gehören zu den möglichen Symptomen der seltenen, genetisch bedingten Erkrankung.

#### Unspezifische Symptome erschweren die Diagnose

Die Symptome der akuten Porphyrie sind unspezifisch. Daher kommt es oft zu Fehldiagnosen wie Reizdarmsyndrom, akute Magenschleimhautentzündung, Hepatitis oder Gallenentzündungen. Lenken die

starken, wiederkehrenden Beschwerden den Verdacht der Ärztinnen und Ärzte auf die akute Porphyrie, kann ein Urintest Klarheit bringen. Der Nachweis eines speziellen Gendefekts bestätigt die Diagnose.



Anzeichen der akuten Porphyrie.

Die akute Porphyrie ist eine angeborene Erkrankung, die nicht geheilt werden kann. Doch die Wahrscheinlichkeit von Attacken lässt sich verringern, da es bei vielen Betroffenen individuelle

Auslöser gibt. Beispiele sind bestimmte Medikamente, Infektionen, körperliche und psychische Belastungen, Fasten und extreme Diäten sowie Alkohol und Rauchen. Ein Symptomtagebuch kann helfen, diese Auslöser zu finden. Abhängig von der Schwere und dem Verlauf der Erkrankung können auch Behandlungsmaßnahmen in Betracht gezogen werden, die helfen sollen, das Auftreten von Attacken zu verringern und Symptome zu lindern.

Einen Symptomfragebogen zur akuten Porphyrie und weitere hilfreiche Informationen finden Betroffene, Angehörige und Interessierte auf der Website: [www.lebenmitporphyrie.de](http://www.lebenmitporphyrie.de). Weitere Hinweise und Tipps zur Erkrankung gibt es z.B. auf der Website des Porphyrie-Zentrums Chemnitz: [www.klinikumchemnitz.de/kliniken/bereiche/behandlungszentren/porphyriezentrum](http://www.klinikumchemnitz.de/kliniken/bereiche/behandlungszentren/porphyriezentrum).

AS1-DEU-00352

### Lebensversicherungen BGH-Urteil

## Retten Sie jetzt Ihr Geld!

Wenn Sie eine Lebens- oder Rentenversicherung zwischen 1994 und 2007 abgeschlossen haben, dann sollten Sie diesen Beitrag jetzt aufmerksam lesen – denn es geht um viel Geld!

In einem sensationellen Urteil hat der Bundesgerichtshof die Rechte von Versicherten massiv gestärkt und ermöglicht Ihnen, sich Ihr Geld mit guter Verzinsung zurückzuholen, bevor es von der hohen Inflation und den Gebühren der Versicherer aufgezehrt wird. Dies gilt auch für bereits ausbezahlte oder gekündigte Versicherungen. Auch hier können Sie nachträglich tausende Euro zusätzlich vom Versicherer einfordern.

Auf Grund mangelhafter Widerstandsbelegungen in den Vertrags-texten sind viele Versicherungsverträge auch heute noch anfechtbar. Man nennt dies „ewiges Wider-

rufsrecht“. Bei einem Widerruf erhalten Sie – anders als bei der Kündigung – alle eingezahlten Beiträge ohne Abzug von Maklerprovisionen und Verwaltungskosten zurück. Und nicht nur das: Die Versicherung muss Sie auch an dem mit Ihrem Geld erzielten Anlagegewinn beteiligen. So können Sie bis zu 150% der eingezahlten Beiträge zurückholen!

Ob Ihr Vertrag betroffen ist, prüft zum Beispiel das Düsseldorf Ver-



Es geht um viel Geld  
Foto: MidJourney & Friedberg/  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

braucherportal [www.helpcheck.de](http://www.helpcheck.de) gratis und unverbindlich für Sie. Die Prüfung erfolgt auf Basis hundert Urteile datenbankgestützt und individuell durch spezialisierte Anwälte. Sie werden nach Vertragsprüfung beraten und können das Unternehmen, sofern Sie wünschen, auf Erfolgsbasis mit der Durchsetzung Ihres Anspruchs beauftragen.

Das bedeutet für Sie: Sie können nur gewinnen, denn Sie bezahlen nur einen Anteil des für Sie bei Ihrer Versicherung erzielten Mehrwertes an das Verbraucherportal. Ein fairer Deal, denn das Geld, das Sie ohnehin von der Versicherung erhalten hätten, bleibt komplett unangetastet. Das Unternehmen hat bereits über 50 Millionen Euro an seine Kunden ausbezahlt.

Die gratis Vertragsprüfung finden Sie hier: [www.helpcheck.de/geldretten](http://www.helpcheck.de/geldretten)

### NEU! Und von FEMANNOSE® –

## Tabletten für die Blase in Pink

### FEMANNOSE® E bringt D-Mannose jetzt endlich auch als Tablette für die Tablettenverwenderin

Für Anwenderinnen, die eine Tablette bevorzugen, gibt es seit Oktober mit FEMANNOSE® E eine neue Option. Entwickelt für Frauen, die Wert auf eine unkomplizierte und gut verträgliche Unterstützung für die Blase legen, bietet die pinkle Tablette eine gute Möglichkeit, die Gesundheit der Harnwege zu unterstützen und dabei Funktionalität mit Verlässlichkeit zu verbinden. FEMANNOSE® E enthält den bewährten Inhaltsstoff D-Mannose. Der außerdem enthaltene Preiselbeer-Extrakt unterstützt aktiv die Gesundheit von Harnwegen und Blase (ab 3 Tabletten pro Tag). Besonders in hormonellen Umstellungsphasen, in der

kalten Jahreszeit oder in stressigen Lebensphasen bietet FEMANNOSE® E eine optimale Unterstützung. Exklusiv in Apotheken erhältlich und dabei gluten- und laktosefrei, überzeugt das Produkt durch seine unkomplizierte Anwendung – eine optimale Wahl für Frauen, die auf eine praktische Unterstützung für ihre Blasengesundheit setzen.



## Ehrenplakette der Stadt

Eugen Emmerling wird feierlich ausgezeichnet

**FRANKFURT (PM) |** In einer feierlichen Zeremonie hat Oberbürgermeister Mike Josef am 5. November im Kaisersaal des Römers die Ehrenplakette der Stadt Frankfurt an Eugen Emmerling überreicht. Emmerling hat sich durch sein Wirken in der Stadt Frankfurt am Main in besonderem und beispielhaften Maße hervor getan. Als Stadtverordneter setzte er sich unermüdlich für die Belange der Bürger ein.

„Eugen Emmerling kenne ich seit vielen Jahren. Genau so lang setzt er sich bereits unermüdlich für eine lebenswerte und soziale Stadt ein, sowie für eine Kultur für alle. Ob die Statue von Karl dem Großen oder bei seinem Einsatz für unsere Paulskirche: er hat immer über Parteigrenzen hinaus mit Erfolg gewirkt. Auf Menschen zuzugehen und sie mit beispielhaftem Einsatz für die Sache zu begeistern, ist von unschätzbarem Wert für das demokratische Mitei-



Oberbürgermeister Mike Josef und Eugen Emmerling bei der Überreichung der Ehrenplakette.

COPYRIGHT: STADT FRANKFURT AM MAIN, FOTO: MAIK REUSS

ander. Eugen Emmerling hat als Stadtverordneter und durch seine langjährige Mitwirkung in unterschiedlichsten Projekten das kulturelle und soziale Gefüge unseres Frankfurts entscheidend geprägt“, würdigte Oberbürgermeister Josef seine Verdienste.

Kultur- und Wissenschaftsdezernentin Ina Hartwig ergänzte: „Eugen Emmerling widmete sich mit großer Leidenschaft für die För-

derung der Buchkultur und setzte sich nachdrücklich für die Freiheit des Wortes ein. Die Frankfurter Buchmesse entwickelte sich zu einem weltweit bedeutenden Treffpunkt für Literatur und Kultur, nicht zuletzt dank des großartigen Engagements von Eugen Emmerling. Sein unermüdlicher Einsatz hat Frankfurt als eine lebendige Literaturstadt weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt gemacht und einen wichtigen Beitrag zur Förderung des offenen Dialogs geleistet.“

Die Ehrenplakette der Stadt Frankfurt am Main ist eine besondere Auszeichnung, die an Personen verliehen wird, die sich in besonderem Maße um das Wohl der Stadt und ihrer Bewohner verdient gemacht haben. Eugen Emmerling erhält diese Ehrung für seine langjährige Hingabe und seine richtungsweisenden Beiträge zur kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklung Frankfurts.

## Places of one's own

Neues Angebot für Frauen mit Fluchterfahrung

**FRANKFURT (PM) |** Mit „Places of one's own“ startet aktuell ein neues Angebot für geflüchtete Frauen im Rahmen des Kooperationsprojekts „Places to See“, das 2015 von Frankfurter Museen initiiert wurde und sich an Menschen mit Fluchterfahrung wendet. „Places of one's own“ richtet sich an fluchterfahrene Frauen und migrantische Frauenorganisationen. In Zusammenarbeit mit den Vermittlungsabteilungen der Museen setzen sich die teilnehmenden Frauen künstlerisch mit der aktuellen Ausstellung, mit einem ausgewählten Exponat oder einer ausgestellten Künstlerin auseinander.

Ziel des Angebots ist es, die Stadt sowie deren Kultur- und Bildungseinrichtungen kennenzulernen, persönliche Netzwerke aufzubauen und weiterführende Informationen zu Angeboten für Geflüchtete zu erhalten. Integraler Bestandteil des Formates ist eine nach Bedarf zur Verfügung

gestellte Kinderbetreuung sowie die Vernetzung von Frauenvereinen und Initiativen mit Bewohnerinnen von Sammel- und Notunterkünften in Frankfurt.

Interessierte Vereine und gemeinnützige Organisationen mit der genannten Zielgruppe können sich über das Akkreditierungsverfahren von „Places to See“ unter [frankfurt.de/places-to-see/anmeldung](https://frankfurt.de/places-to-see/anmeldung) mit der Projektkoordination im Kulturrat in Verbindung setzen.

„Places to See“ ist ein Kooperationsprojekt von 22 Frankfurter Museen, dem Palmengarten und dem Zoo Frankfurt und wurde 2015 auf Initiative der Vermittlungsabteilungen des MMK – Museums für Moderne Kunst, des Jüdischen Museums, des Weltkulturenmuseums und des Städel Museums ins Leben gerufen und durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt finanziert. In den Anfängen 2015 lag der Schwerpunkt auf der

Ermöglichung eines kulturellen Bildungsangebotes für Asylsuchende in den unterschiedlichen Frankfurter Kultureinrichtungen. Dabei etablierte sich ein wöchentliches Exkursionsprogramm mit Führungen und Workshops. Das Projekt weitete sich auf 24 Kultureinrichtungen aus und erweiterte den Adressaten auf gemeinnützig arbeitenden Organisationen. Seit 2015 konnten bereits um die 7.000 Personen kostenfreie Angebote wahrnehmen.

Mit „Places of one's own“ werden nun explizit Frauenvereine und gemeinnützige Organisationen mit bestehenden Frauengruppen eingeladen, mit den Kultureinrichtungen zu kooperieren. Das neue Format wird im Rahmen des Projekts „Frauenbilder“ durchgeführt, das die Stadtverordnetenversammlung zur Realisierung eines kulturellen Bildungsangebotes für geflüchtete Frauen in Auftrag gegeben hat.

## EXPERTENRAT

RoboMarkets



**Vincent Collaer**  
Relationship Manager  
bei RoboMarkets Deutschland

## Finanzmärkte und Altersvorsorge – Rente selbst gemacht: Wie man als Anleger eine eigene Altersvorsorge aufbauen kann

**Unser Experte: Vincent Collaer, Relationship Manager bei RoboMarkets Deutschland GmbH**

Vincent Collaer, Relationship Manager bei RoboMarkets Deutschland, betont die Bedeutung einer strategischen Altersvorsorge, die über die klassische staatliche Rente hinausgeht. „In Zeiten steigender Lebenserwartung und unsicherer Rentensysteme ist es wichtiger denn je, dass Anleger ihre eigene Altersvorsorge in die Hand nehmen“, so Collaer.

**Langfristige Investitionen als Basis für die Altersvorsorge**

Eine solide Altersvorsorge basiert auf langfristigen Investitionen, die über die Zeit hinweg wachsen und zur finanziellen Absicherung im Ruhestand beitragen können. „Aktien und andere wachstumsorientierte Anlageklassen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, eine ausreichende Altersvorsorge aufzubauen“, erklärt Collaer. Dabei ist es wichtig, frühzeitig mit dem Investieren zu beginnen und kontinuierlich einzuzahlen, um von den langfristigen Wachstumschancen der Märkte zu profitieren.

**Warum ist Diversifikation so wichtig?**

Eine zentrale Strategie bei der Altersvorsorge ist die Diversi-

fikation. „Durch die Verteilung des Investments auf verschiedene Wertpapiere wird das Risiko einzelner Anlagen gemindert“, erklärt Collaer. Eine breite Streuung ermöglicht es, von verschiedenen Markttrends zu profitieren und gleichzeitig die Volatilität des Portfolios zu reduzieren. „Das Ziel ist es, Schwankungen im Portfolio auszugleichen, da nicht alle Anlagen gleichzeitig positiv oder negativ performen.“

**Praxisbeispiele für Diversifikation: ETFs als vielseitiges Instrument**

Ein besonders effektives Mittel zur Diversifikation sind ETFs. „ETFs bieten Anlegern die Möglichkeit, in ganze Märkte, Branchen oder Regionen zu investieren, ohne dabei auf einzelne Aktien setzen zu müssen“, so Collaer. Thematische ETFs, die sich auf bestimmte Branchen wie Technologie oder Gesundheit konzentrieren, sowie globale ETFs, die in Unternehmen aus verschiedenen Ländern investieren, bieten eine breite Risikostreuung. Auch Multi-Asset-ETFs, die Aktien, Anleihen und andere Anlageklassen kombinieren, sind eine attraktive Option, um das Risiko weiter zu verteilen.

**Strategie für die Altersvorsorge: Kontinuierlich einzahlen und langfristig denken**

Eine erfolgreiche Altersvorsorge erfordert Geduld und Disziplin. „Regelmäßige Einzahlungen und ein langer Anlagehorizont sind entscheidend, um das Risiko zu glätten und das Potenzial des Zinseszinsseffekts voll auszuschöpfen“, betont Collaer. Durch kontinuierliches Investieren, unabhängig von den aktuellen Marktbedingungen, können Anleger die Schwankungen der Märkte ausgleichen und langfristig profitieren.

**Schlussfolgerung: Eine maßgeschneiderte Altersvorsorge durch Diversifikation**

Abschließend betont Collaer, dass eine gut diversifizierte Anlagestrategie der Schlüssel zu einer soliden Altersvorsorge ist. „Anleger sollten ihre Investitionen so streuen, dass sie von den Chancen verschiedener Märkte profitieren und gleichzeitig das Risiko minimieren. Durch eine strategische und disziplinierte Herangehensweise können sie ihre finanzielle Unabhängigkeit im Ruhestand sichern.“

**Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Ausdauer und strategischer Planung in der Aktienanlage in Zeiten der Inflation. Registrieren Sie sich kostenlos für unser nächstes Webinar:**  
<https://www.robomarkets.de/anfanger/los-gehts/events/>

## 2,5 Millionen Euro Energiesparrekord

Bildungsdezernentin Weber ehrt Schulen für ihr Klimaschutz-Engagement

**FRANKFURT (PM) |** 2023 haben die Projektschulen des Frankfurter Energiespar-Programms einen bemerkenswerten Erfolg erzielt: Sie konnten die Energiekosten so stark senken wie nie zuvor in der 26-jährigen Geschichte des Programms. Dank ihres außergewöhnlichen Engagements haben sie ihren Energie- und Wasserverbrauch signifikant reduziert, was zu einer Einsparung von rund 3.400 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen und Kosten von nahezu 2,5 Millionen Euro geführt hat. Damit dienen die Frankfurter Schulen als inspirierendes Vorbild für alle Frankfurterinnen und Frankfurter.

Unter dem Motto „Energie sparen – Budget steigern“ engagieren sich mittlerweile fast 100 Schulen im Zuge des Programms „Erfolgsbeteiligung für Energie- und Wassereinsparungen bei Nutzung und Betrieb“ aktiv für den Schutz von Ressourcen und Klima. Unterstützung erhalten sie vom Energiemanagement des Amts für Bau und Immobilien sowie vom Verein Umweltlernen in Frankfurt im Auftrag des Stadtschulamts.

In den Programm-Schulen sind „Energie-Teams“ aktiv, die die Projektarbeit vorantreiben. Diese Teams setzen sich in der Regel aus Schulhausverwaltungen, Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften zusammen. Basierend auf einem „Energie-

rundgang“ durch das Schulgebäude wird ein Plan zur Reduzierung des energiebedingten Verbrauchs entwickelt und in der Schulgemeinde umgesetzt. Umweltlernen in Frankfurt bildet Schülerinnen und Schüler zu „Energiedetektiven“ aus, die mit Messgeräten ihre Klassenräume und das Schulgebäude erkunden, nach Energielecks und Einsparpotenzialen bei Strom, Heizung und Wasser suchen und ihre Mitschüler zum Einsparen von Energie motivieren. So werden die Schulkinder aktiv in das schulinterne Energiemanagement eingebunden.

Die erzielten Einsparungen kommen zur Hälfte den Schulen und Energiebeauftragten zugute – zu 25 Prozent geht die eingesparte Summe auf das Schulbudget, zu 25 Prozent an die Schulhausverwaltung. Die andere Hälfte der Einsparsumme wird vom ABI in bauliche und technische Maßnahmen zur energetischen Sanierung investiert. Für ihre engagierte Arbeit bekommen die Energiesparschulen von Bildungsdezernentin Weber und dem Abteilungsleiter Energiemanagement Mathias Linder ein symbolisches Klimaschutz-Zertifikat überreicht.



Bildungsdezernentin Sylvia Weber und Mathias Linder vom Amt für Bau und Immobilien bei der Übergabe der Klimaschutz-Zertifikate.

FOTO: UMWELTLERNEN IN FRANKFURT

## Jahresabschluss des Pavillons der Demokratie

Stimmungsvoller Abend in der Paulskirche beendet die Saison

**FRANKFURT (PM) |** Mehr als 300 Menschen waren der Einladung von Bürgermeisterin Nargess Eskandari-Grünberg zum Saison-Abschluss des neuen Projekts gefolgt. Die meisten von ihnen hatten an den fünf Auftritten des Pavillons der Demokratie auf dem Paulsplatz, in Bornheim, Rödelheim, Bockenheim und Höchst mitgearbeitet: Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Vereine, Initiativen und Ortsbeiräte. Und drei der Musikgruppen, die im Pavillon aufgetreten waren. Eskandari-Grünberg, die das Projekt initiiert hat, zog ein positives Fazit des ersten Jahres: „Alle gesellschaftlichen Gruppen waren beteiligt, wir hatten 36 Einzelveranstaltungen mit mehr als 80 Kooperationspartner\*innen. Mit dem Pavillon der De-



Bürgermeisterin Nargess Eskandari-Grünberg begrüßt die 300 Gäste in der Paulskirche.

mokratie schreiben wir die Demokratie-Geschichte weiter, die wir beim Paulskirchenjubiläum 2023 gestartet haben. Es geht darum, da zu sein, wo die Menschen sind.“ Gerade nach der US-Wahl und dem Bruch der Ampel-Koalition seien solche Programme enorm wichtig. Ihr Büro arbeite gerade am Konzept für den



In Talkrunden zogen die Kooperationspartnerinnen und -partner des Pavillon-Projekts eine Bilanz für das erste Jahr.

COPYRIGHT: STADT FRANKFURT AM MAIN, FOTOS: MAIK REUSS

Pavillon der Demokratie 2025. Ein Filmteam aus ukrainischen Geflüchteten führte einen zehnmütigen Film vor, der die Höhepunkte der vier Pavillon-Veranstaltungen zusammenfasst. Poetry Slams zu den Themen Rassismus und Frauenrechte präsentierten Erine Nsila Landu und Talia Caliskan, beide Elftklässlerinnen der Liebigschule. In zwei Talkrunden bilanzierten Vertreterinnen und Vertreter von Vereinen, Initiativen und Schulen das Pavillon-Programm. Mit dem „Demokratielied“ ging der Abend schließlich stimmungsvoll zu Ende. Den selbst komponierten Song trug der Musiker Ali Reza vor, der erst vor wenigen Jahren aus dem Iran nach Deutschland geflohen ist.

# Abschluss des Jubiläumsjahres „325 Jahre Neu-Isenburg“

Vortrag zur kulturellen Erbschaft der Hugenotten und Waldenser

**NEU-ISENBURG (PM) |** Zum feierlichen Abschluss des Jubiläumsjahres „325 Jahre Neu-Isenburg“ lädt die Stadt am Freitag, den 29. November, zu einem besonderen Vortrag ins Stadtmuseum „Haus zum Löwen“ ein. Unter dem Titel „Was ist von der Kultur der Hugenotten und Waldenser geblieben?“ beleuchtet Dr. Andreas Flick, Präsident der Deutschen Hugenotten-Gesellschaft und Leiter des Deutschen Hugenotten-Museums in Bad Karlshafen, die kulturelle Hinterlassenschaft der reformierten Glaubensflüchtlinge, die Neu-Isenburg im Jahr 1699 gründeten. Die Veranstaltung beginnt um 19:00 Uhr, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nach dem Vortrag sind die Gäste zu einem Glas Wein und anregendem Austausch eingeladen. Dr. Flick wird den Abend mit einem historischen Überblick über die Hugenotten und Waldenser eröffnen. Diese beiden protestantischen Gruppen, die im 17. Jahrhundert in Frankreich und Italien Verfolgung und Vertreibung erlitten, fanden in Deutschland eine neue Heimat – darunter auch in Neu-Isenburg. Flick schildert, wie die Glaubensflüchtlinge einst die Stadt aufbauten und den Grundstein für ihre wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung legten. Im zweiten Teil des Vortrags geht Flick der Frage nach, was von der Kultur und den Traditionen dieser Gemeinschaften in Neu-Isenburg geblieben ist und welche Spuren sie noch heute in der Stadt hinterlassen. „Zum Abschluss unseres Jubiläumsjahres werfen wir noch ein-



V.l.n.r. Erster Stadtrat Stefan Schmitt, Staatssekretär Martin Rößler, Landrat Oliver Quilling, Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein, Stadtverordnetenvorsteherin Christine Wagner bei der feierlichen Enthüllung des neuen Ortsschildes mit der Zusatzbezeichnung.

FOTO: STADT NEU-ISENBURG

mal einen Blick auf die Wurzeln unserer Stadt und würdigen die besonderen Einflüsse unserer hugenottischen und waldensischen Stadtgründer auf Neu-Isenburgs Identität“, sagt Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein. „Wir freuen uns auf zahlreiche interessierte Bürgerinnen und Bürger und einen inspirierenden Austausch im Anschluss.“ Dr. Andreas Flick ist ein ausgewiesener Experte auf dem Gebiet der Hugenotten-Geschichte und vereint theologisches Wissen mit tiefem historischem Interesse. Sein Engagement begann mit der Erforschung der Geschichte seiner eigenen Kirchengemeinde, die 1686 von der französisch-reformierten Gemeinschaft am Celler Herzogshof gegründet wurde. Seit 1999 ist Flick Präsident der Deutschen Hugenotten-Gesellschaft und leitet seit

2018 das Deutsche Hugenotten-Museum in Bad Karlshafen. Durch seine Publikationen und Vorträge gilt er als profilierter Kenner und Vermittler der hugenottischen Geschichte. Ein bedeutender Moment im Jubiläumsjahr war die Verleihung des offiziellen Namenszusatzes „Hugenotten- und Waldenserstadt“ an Neu-Isenburg. Am 24. Juli 2024 überreichte Staatssekretär Martin Rößler im Namen des hessischen Innenministers Prof. Dr. Roman Poseck der Stadt eine Urkunde, die Neu-Isenburg als einzige hessische Stadt mit diesem Titel auszeichnet. Mit dem Vortrag von Dr. Flick wird die Stadt zum Jahresausklang noch einmal auf ihre kulturellen Ursprünge zurückblicken und die anhaltende Relevanz dieser einzigartigen Tradition würdigen.

# Umfrage des ADFC

Wie Fahrradfreundlich ist meine Stadt?

**NEU-ISENBURG (PM) |** Noch bis zum 30. November 2024 können Bürger an der bundesweiten Umfrage zum Fahrradklima teilnehmen und dabei die Fahrradfreundlichkeit ihrer Stadt beurteilen. Die Umfrage, organisiert vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und unterstützt durch das Bundesministerium für Digitales und Verkehr, lädt alle Radfahrenden dazu ein, Stärken und Schwächen in der Radverkehrsinfrastruktur zu bewerten. Der Test dient Kommunen als wichtige Orientierungshilfe, um gezielt Verbesserungen für den Radverkehr umzusetzen. Die Teilnehmer beantworten Fragen rund um das Thema Fahrradfreundlichkeit, darunter, ob das Radfahren in ihrer Stadt eher als angenehm oder stressig empfunden wird, wie sicher die Radwege gestaltet sind und wie gut das Zusammenspiel mit anderen Verkehrsteilnehmern klappt. Bereits 2022 nahmen bundesweit fast 245.000 Menschen am Test teil, die ihre Einschätzungen zur Fahrradfreundlichkeit in 1.114 Städten und Gemeinden abgaben. Für Neu-Isenburg ergab sich dabei mit der Note 3,78 ein mittlerer Rang: Platz 15 von 42 hessischen Städten in der Kategorie der Städte mit 20.000 bis 50.000 Einwohnern. In den vergangenen Jahren schnitt Neu-Isenburg besonders positiv bei der Öffnung von Einbahnstraßen für Radfahrende und der Erreichbarkeit des Stadtzentrums ab. Schwächen offenbarte die Umfrage jedoch bei der Falschparkerkontrolle und den schmalen Radwegen, die in der Kritik standen. Weitere Details zur letzten Erhebung stehen online bereit unter <https://fahrradklima-test.adfc.de/ergebnisse>. Neu-Isenburgs Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein und Yvon-



ne Lammersdorf, Stadträtin und Beauftragte für Nahmobilität und Radverkehr, setzen auf eine rege Beteiligung in diesem Jahr. „Das Radfahren ist neben dem Zufußgehen die umweltfreundlichste Art der Fortbewegung. Wir möchten den Anteil an emissionsfreier Mobilität in Neu-Isenburg weiter ausbauen und bitten unsere Bürgerinnen und Bürger, sich ein paar Minuten für den Test zu nehmen. Die Ergebnisse liefern uns wertvolle Einblicke für die Zukunft.“ Auch Franz Drews, Vorsitzender des ADFC-Ortsverbands Neu-Isenburg, hofft auf große Resonanz: „Beim letzten Test gaben 223 Neu-Isenburger Radfahrende ihre Stimme ab. Mit dem wachsenden Interesse an kli-

maschonender Mobilität hoffen wir auf noch mehr Teilnehmende in diesem Jahr. Jede Stimme zählt!“ Die Online-Umfrage ist erreichbar über die ADFC-Seite, und die Ergebnisse werden im Frühjahr 2025 veröffentlicht. Ausgezeichnet werden nicht nur die fahrradfreundlichsten Städte und Gemeinden in sechs Einkommensklassen, sondern auch die Städte, die sich seit der letzten Umfrage am meisten verbessert haben. Der ADFC-Fahrradklima-Test ist weltweit die größte Befragung dieser Art und findet bereits zum elften Mal statt, unterstützt vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr im Rahmen des Nationalen Radverkehrsplans.

# Klimaproteste auf der Leinwand

Neu-Isenburg zeigt STRG\_F-Reportage zur „Letzten Generation“ mit anschließender Diskussion



**NEU-ISENBURG (PM) |** Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Extreme Zeiten“ lädt die Partnerschaft für Demokratie Neu-Isenburg gemeinsam mit dem Iseborj Kinno zu einer packenden Filmvorführung ein. Am Donnerstag, den 28. November 2024, um 19:00 Uhr öffnet das Cineplace in Neu-Isenburg (Beethovenstraße 89A) seine Türen, um die kontrovers diskutierte STRG\_F-Reportage „Autobahnen blockieren, SUV platt machen: Wie weit geht ihr Protest?“ zu präsentieren. Die Dokumentation des NDR, produziert für Funk, bietet Einblicke in die radikalen Protestaktionen der Klimaaktivistengruppe „Letzte Generation“ und ihre Motive. Dabei zeigt STRG\_F, wie weit Aktivistinnen und Aktivisten in ihrem Kampf gegen die Klimakrise zu gehen bereit sind – von Straßenblocka-

den bis hin zur Zerstörung von SUVs. Neben den Stimmen der „Letzten Generation“ kommen auch Politikerinnen und Politiker verschiedener Parteien zu Wort, die die Aktionen mit teils scharfer Kritik, aber auch nachdenklichen Fragen begleiten. Im Anschluss an den Film diskutieren Dominik Herold und Finn Lauritz-Schmidt vom Forschungszentrum „Normative Ordnungen“ der Goethe-Universität mit Moderation von Rebecca Schmidt über die Bedeutung solcher Protestformen für die Demokratie. Im Fokus stehen Fragen rund um zivilen Ungehorsam: Wie ist es zu bewerten, wenn Bürgerinnen und Bürger bewusst gegen Gesetze verstoßen, um auf Missstände aufmerksam zu machen? Welche demokratischen Werte und Rechtsnormen stehen dabei im Konflikt? Und wie ist die ge-

gesellschaftliche Polarisierung im Hinblick auf die Klimaproteste zu verstehen? „Extreme Zeiten“ ist ein Veranstaltungsformat, das aktuelle gesellschaftliche Spannungen und Herausforderungen beleuchtet. „Mit dieser Reihe wollen wir Raum für eine differenzierte Auseinandersetzung jenseits der häufig hitzigen medialen Debatten schaffen“, erklärt Christoph Singer, Koordinator der Partnerschaft für Demokratie Neu-Isenburg. Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenlos, jedoch ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Die Veranstaltung wird im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Ministerium des Innern und für Sport gefördert.

# Frühstückstreff mit Integrationslotsinnen

Austausch und Engagement für ein offenes Neu-Isenburg

**NEU-ISENBURG (PM) |** Am Mittwoch, den 20. November, lädt der Treff im Quartier IV ab 10:00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück ein – eine Gelegenheit, bei Kaffee und Brötchen nicht nur neue Menschen kennenzulernen, sondern auch die wichtige Arbeit der Integrationslotsinnen in Neu-Isenburg näher zu erfahren. Für einen Beitrag von 4 Euro erwartet die Teilnehmenden ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, das den Rahmen für Austausch und Information schafft. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die WIR-Integrationslotsinnen der Stadt Neu-Isenburg, die sich im Rahmen eines landesweiten Programms engagieren und vor Ort unermüdlich daran arbeiten, Barrieren abzubauen und Teilhabe zu fördern. Sie werden an diesem Vormittag ihre Arbeit vorstellen und berichten, wie sie Menschen unterstützen, die neu in der Stadt sind oder auf Sprachbarrieren stoßen. Ihr Engagement reicht von der Begleitung zu Behörden Terminen über Übersetzungshilfen bis hin zur Unterstützung bei der Anmeldung in Schulen und Kindertagesstätten. Dabei setzen die Lotsinnen ihre Sprachkenntnisse und ihre Erfahrung ein, um den Alltag für Neuankommende leichter zu gestalten. Das ehrenamtliche Engagement der Integrationslotsinnen geht

jedoch noch weiter: Sie weisen auf Bildungsmöglichkeiten und Freizeitangebote hin, die das Ankommen und Mitmachen in der neuen Umgebung erleichtern. Darüber hinaus vermitteln sie Kontakte zu Fachstellen und Institutionen, die in spezifischen Lebenslagen unterstützen können. „Unser Ziel ist es, Menschen bei der Orientierung zu helfen und sie zu ermutigen, sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden und wohlzufühlen“, erklärt eine der Integrationslotsinnen. Diese Veranstaltung ist Teil der Bemühungen von Neu-Isenburg, Begegnung und Austausch zu fördern und einen Raum für gegenseitiges Verständnis zu schaffen. „Wir möchten Menschen die Möglichkeit geben, sich über das wichtige Ehrenamt der Integrationslotsinnen zu informieren und zu sehen, wie durch kleine, konkrete Hilfe große Hürden überwunden werden können“, betont eine Sprecherin des Quartierszentrums. Interessierte sind herzlich eingeladen, am Frühstückstreff teilzunehmen, um sich auszutauschen, Fragen zu stellen und einen Einblick in die Arbeit der Integrationslotsinnen zu gewinnen. Der Treff im Quartier IV freut sich auf eine rege Teilnahme und einen inspirierenden Vormittag, der das Miteinander in Neu-Isenburg stärkt.

FOTO: FREEPIK



DER FRANKFURTER. präsentiert:

# CITY Christmas MARKET

## 8.11. – 22.12.2024

Auf dem Dach des Parkhaus Konstabler  
Töngesgasse 8 · 60311 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 16 – 23 Uhr  
Sa 14 – 23 Uhr, So 14 – 21 Uhr  
Geschlossen am 17.11. und 24.11.2024

jeden Mittwoch und Donnerstag  
**AFTER WORK SANTA DANCE**  
mit DJ  
RADIO FRANKFURT

# Kunst für alle Sinne

Kunstatelier der Praunheimer Werkstätten stellt seine kreativen Produkte vor

**FRANKFURT (PM) |** In den drei Kunstateliers der Praunheimer Werkstätten gGmbH (PW) – Praunheimer Mühle, Werkstatt Praunheim und Werkstatt Fechenheim – stehen die künstlerische Förderung und die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Hier werden Menschen mit Behinderung nicht nur in ihrer Kreativität unterstützt, sondern auch in ihrem individuellen Ausdruck gestärkt. Das Kunstatelier Fechenheim hat sich besonders zur Aufgabe gemacht, nicht nur durch Ausstellungen und den jährlich erscheinenden Kunstkalender das außerordentliche Talent der Künstler und Künstlerinnen in

den Vordergrund zu stellen, sondern auch durch den neu geschaffenen Produktionsbereich „Kunst in Serie“. Ziel dieses Produktionsbereichs ist es, das künstlerische Potenzial von Künstler\*innen mit Behinderungen noch stärker in die Öffentlichkeit zu tragen. „Kunst in Serie“ verfolgt dabei zwei Schwerpunkte: Zum einen wird die außergewöhnliche künstlerische Begabung der Kunstschaffenden durch verschiedene Produkte hervorgehoben. Zum anderen sollen die Werke einem breiten Publikum zugänglich und zu attraktiven Preisen erhältlich gemacht werden. Diese Produkte gewinnbringend zu vertreiben ist ebenso

wichtig, um eine weitere Einnahmequelle für die Werkstatt zu erschließen. Dazu lädt das Kunstatelier zur „Woche der offenen Tür“ ein. Hier haben Interessierte die Gelegenheit, die Kunstwerke vor Ort zu erleben und zu erwerben. Das Atelier öffnet seine Türen, um die Vielfalt und Kreativität der Künstler\*innen zu zeigen und so noch mehr Menschen für diese besondere Kunst zu begeistern.

**Termin:**  
2. bis 7. Dezember täglich von 10 bis 16 Uhr  
**Ort:**  
Praunheimer Werkstätten gGmbH,  
Werkstatt Fechenheim,  
Wächtersbacher Straße 91, 60386  
Frankfurt am Main

# Die Fellnasen in Rumänien brauchen uns!

**NÜRNBERG (PM) |** Egal zu welcher Jahreszeit, dass Leid der Straßentiere in Rumänien ist groß. Täglich finden Tierschützer Fellnasen, die dringend Hilfe benötigen. Oftmals sind es Welpen, die ohne ihre Mutter gefunden werden. Viele der Hunde und Katzen sind verletzt und krank – werden von Hunger und Angst geplagt. Viele werden auch eingefangen und in das staatliche Tierheim gebracht. Sie verbringen dort ihre Zeit in einem kleinen Zwinger auf einem Steinboden ohne Liebe und Zuwendung. Wir möchten, dass es den Tieren ein Stückweit besser geht, als in den staatlichen Tierheimen oder auf der Straße. Unser Projekt „Neue Auffangstation für die Fellnasen“ geht voran. Die ersten tierischen Bewohner sind eingezogen. Es ist jedoch noch viel zu tun. Doch alleine schaffen wir das nicht. Umso vielen Fellnasen wie möglich helfen zu können, sind wir auf Spenden angewiesen.

Ein großer Teil unserer Sach- und Geldspenden geht an den rumänischen Tierschutzverein ASIPA mit Sitz in Cluj-Napoca (Klausenburg). Mithilfe Ihrer Geldspenden werden unter anderem Tierarztkosten, die Unterbringung der Tiere, Kastrationen sowie benötigtes Futter und Medikamente finanziert.

So können Sie uns helfen:

- Finanzielle Unterstützung für die Versorgung der Tiere
- Finanzielle Unterstützung für Kastrationen
- 5,00 Euro Spende für einen Strohhallen (diese werden in den Hütten ausgelegt)
- Bereitstellen einer Pflegestelle
- Übernahme einer Patenschaft
- Sachspenden wie Decken, Bettlaken, Bettwäsche (ohne Knöpfe und Reisverschlüsse), Futternäpfe,
- Schlafkörbchen aus Plastik, Spielzeug, Hunderollstühle,

**SPENDEN SIE**

**Förderverein Tiernothilfe Siebenbürgen e. V.**  
IBAN DE24 7635 0000 0060 0785 53  
BIC BYLADEM1ERH  
Stadt- und Kreissparkasse  
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach  
oder per PayPal an: [spende@tiernothilfe-ev.de](mailto:spende@tiernothilfe-ev.de)

Inkontinenzunterlagen, Katzenklo und -streu, Kratzbäume, sowie alles weitere an Tierbedarf für Hunde und Katzen

- Altkleiderspenden: Durch die Abgabe Ihrer Altkleider erzielt der Verein Spenden. Die Standorte der Container finden Sie unter: [www.tiernothilfe-ev.de](http://www.tiernothilfe-ev.de)

Im Namen der Fellnasen sagen wir von Herzen „DANKE“ für Ihre Unterstützung. Gemeinsam können wir noch weiteren Tieren helfen.

Und während die WELT ruft „Du kannst sie nicht alle retten.“ flüstert die Hoffnung „Und wenn es nur einer ist, versuche es.“

**Förderverein Tiernothilfe Siebenbürgen e. V.**  
Haimendorfer Str. 38 – 40  
90571 Schwaig bei Nürnberg  
Telefon: 0911 – 54 04 20 30  
E-Mail: [info@tiernothilfe-ev.de](mailto:info@tiernothilfe-ev.de)  
Web: [www.tiernothilfe-ev.de](http://www.tiernothilfe-ev.de)

# Löwen Frankfurt am Sonntag in Berlin gefordert

Am Freitag, 22.11.: Heim-Derby gegen die Adler Mannheim

**FRANKFURT (PM) |** Die Löwen Frankfurt müssen an diesem Sonntag bei den Eisbären Berlin ran. Bereits um 14 Uhr beginnt das Gastspiel beim amtierenden deutschen Meister. Es ist es bereits der zweite Einsatz für die Frankfurter Eishockey-Profis nach der Deutschland-Cup-Pause. Bereits am Donnerstag spielten die Löwen Frankfurt gegen die Iserlohn Roosters (Ergebnis stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest). Beim Deutschland Cup am vergangenen Wochenende belegte die deutsche Nationalmannschaft den zweiten Platz. Mit dabei waren auch die beiden Löwen-Spieler Daniel Pfaffengut und Markus Schweiger. Schweiger feierte dabei sein Debüt im DEB-Trikot.

In der Pause haben die Löwen Frankfurt mit Chris Wilkie einen neuen Außenstürmer mit DEL-Erfahrung verpflichtet. In seinen bisherigen 98 DEL-Spielen konnte er 38 Tore und 23 Vorlagen verbuchen. Sportdirektor Daniel Heinrizi ist von Wilkies Qualitäten als Torjäger überzeugt. Der Neuzugang sagte bei seiner Vorstellung: „Mir hat es in den letzten Jahren schon Spaß gemacht in Frankfurt zu spielen. Die Fans sind großartig.“ Für Wilkie habe die Mannschaft das Potenzial, die Playoffs zu erreichen.

Am kommenden Freitag, 22.11., empfangen die Löwen Frankfurt die Adler Mannheim zum zweiten Derby in dieser Saison. Das erste Aufeinandertreffen im Oktober hatten die Frankfurter mit 2:0 in Mannheim gewonnen. Es war der erste Auswärtssieg in der Kurpfalz seit der Rückkehr in die PENNY DEL. Das will das Team von Head Coach Tom Rowe natürlich vor eigenem Publikum wiederholen. Das Spiel ist bereits restlos ausverkauft! Daher sollten sich Fans jetzt schon Karten für das DEL WINTER GAME am Samstag, 4.1.2025, im Deutsche Bank Park sichern. Vor 50.000 Zuschauern kommt es dann zum größten Derby aller Zeiten. Karten für dieses und alle anderen Löwen-Heimspiele gibt es auf [www.loewen-frankfurt.de/tickets](http://www.loewen-frankfurt.de/tickets).

Löwen-Profis wollen auch am Freitag nach dem Derby mit den eigenen Fans feiern. FOTO: LÖWEN FRANKFURT.

[www.der-frankfurter.de](http://www.der-frankfurter.de)

**SPORTKREIS-AKTUELL**

# „Trink dich fit“: Gesundes Trinkverhalten erlernen

Anmeldezeitraum für Grundschulen gestartet

Spielerisch ein gesundes und regelmäßiges Trinkverhalten erlernen und sich einen nützlichen Automatismus für das gesamte Leben aneignen – so lautet das Ziel von „Trink dich fit“. Mit starken Partnern wie der Mainova AG und dem Deutschen Institut für Sporternährung (DiSE) sowie Partner-Sportkreisen möchte der Sportkreis Frankfurt dieses Ziel erreichen. Neben den Partner-Sportkreisen Groß-Gerau, Hochtaunus, Main-Taunus und Offenbach feiert der Sportkreis Main-Kinzig in diesem Jahr seine „Trink dich fit“-Premiere. Noch bis zum 1. Dezember können sich Grundschulen mit ihren Klassen für die Aktion anmelden. Der Aktionszeitraum selbst beträgt neun Wochen und findet vom 20. Januar bis zum 21. März 2025 statt. Alle angemeldeten Kinder erhalten eine eigene „Trinkliste“ für den Aktionszeitraum. An jedem Schultag, an dem sie mindestens 0,5 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Fruchtsaftschorle getrunken haben, erhalten sie einen Stempel in ihre Liste. Das Belohnungssystem soll spielerisch ein gesundes

des Trinkverhalten fördern. Denn die drei Klassen mit der höchsten Stempelquote werden anschließend ausgezeichnet. Die Schule mit den insgesamt meisten Stempeln erhält seit dem vergangenen Aktionszeitraum zudem einen Sonderpreis, der von der Mainova AG gesponsort wird. Im vergangenen Frühjahr wurde die Aktion in Frankfurt zudem erstmalig im Rahmen einer Bachelorarbeit wissenschaftlich begleitet. Aufgrund der hilfreichen Erkenntnisse soll die Aktion auch im kommenden Aktionszeitraum wieder wissenschaftlich begleitet werden. Hierfür können sich Schulen ebenfalls direkt anmelden. „Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“ ist eine Aktion des Sportkreis-Projektes „Schulkids in Bewegung“ (SKIB).

Anmeldung und Rückfragen an: [laura.stolzenberg@sportkreis-frankfurt.de](mailto:laura.stolzenberg@sportkreis-frankfurt.de)

**Details zu den Schulkidaktionstagen unter [beactive-frankfurt.de/schulangebote](http://beactive-frankfurt.de/schulangebote)**

EINE KOOPERATION VON

**SPORTKREIS FRANKFURT**

**DER FRANKFURTER**  
HEIMATZEITUNG MIT HERZ



## Frankfurt ist bereit für den ersten Glühwein!

**FRANKFURT (RR) |** Die ersten Weihnachtsmärkte in Frankfurt haben bereits ihre Pforten geöffnet und locken Besucher mit zauberhaften Lichterketten, stimmungsvoller Atmosphäre und köstlichen Leckereien. Schon geöffnet sind der City Christmas Market auf dem Parkhausdeck der Konstablerwache und der Main Weihnachtszauber am Eisernen Steg.

### Weihnachten über den Dächern der Stadt

Ein Weihnachtsmarkt mit besonderem Flair und einem Hauch von New York erwartet die Besucherinnen und Besucher auf dem Parkdeck des Parkhauses Konstablerwache. Der City Christmas Market verbindet urbanes Ambiente mit einer weihnachtlichen Alm-Atmosphäre und bietet dabei einen atemberaubenden Blick auf die Frankfurter Skyline. Schon beim Aufstieg auf das fünfte Parkdeck wird man von funkelnden Lichterketten empfangen, die eine festliche Treppe zur Dachterrasse hinaufführen. Dort angekommen, lädt die stimmungsvoll dekorierte "Rooftop-Alm" zum Verweilen ein.

Das Besondere an diesem Weihnachtsmarkt sind die liebevoll gestalteten Hütten, die kulinarische Genüsse von Crêpes über Bratwurst bis hin zu heißem Aperol und Glühwein bereithalten. Diese charmante Mischung aus weihnachtlichem Genuss und urbanem Panorama macht den City Christmas Market zu einem einzigartigen Erlebnis im Frankfurter Großstadtschlingel. Der kleine, gemütliche Markt über den Dächern der Stadt ist montags bis freitags von 16 bis 23 Uhr geöffnet. An den Wochenenden können Besucherinnen und Besucher schon ab dem Mittag die Atmosphäre genießen. Mittwochs und donnerstags sorgt ein After Work Santa Dance mit DJ für vorweihnachtliche Feierlaune, ideal für einen entspannten Feierabend mit Kollegen oder Freunden.

### Ein Geheimtipp am Eisernen Steg

Wer auf der Suche nach der etwas ruhigeren Vorweihnachtsstimmung ist, wird beim Main Weihnachtszauber am Eisernen Steg fündig. Auf der Main-Terrasse, unter farbenfrohen Lichterketten und weihnachtlich geschmückten Schirmen, lädt

dieser charmante Markt zum entspannten Glühweintrinken ein. Neben heißen Getränken gibt es zahlreiche Buden mit traditionellen Leckereien und einladender Weihnachtsdeko.

Unter der Woche gibt es After Work Glühwein zwischen 16 und 23 Uhr. Samstags hat der Markt von 14 bis 23 Uhr geöffnet, während am Sonntag die Lichter bereits um 21 Uhr ausgehen. Der Main Weihnachtszauber verspricht weihnachtliche Vorfreude direkt am Wasser und ist ein Geheimtipp für alle, die eine entspannte Alternative zu den großen Märkten suchen.

### Der große Frankfurter Weihnachtsmarkt

Die Vorfreude auf den größten und bekanntesten Weihnachtsmarkt Frankfurts wächst ebenfalls. Ab dem 25. November verwandelt sich der Römerplatz in ein wahres Weihnachtswunderland, das bis zum 22. Dezember geöffnet sein wird. Traditionelle Stände, ein großes Bühnenprogramm und der Duft von gebrannten Mandeln und Glühwein werden auch in diesem Jahr wieder unzählige Besucherinnen und Besucher anziehen.

FOTO: RR

## Patientenakademie Langen

Vorträge für Patienten und Interessierte

**TERMIN:** MI, 20. NOVEMBER, UM 18 UHR

**REFERENT:** PROF. DR. MED. D. FAUST, CHEFARZT DER MED. KLINIK II / GASTROENTEROLOGIE & HEPATOLOGIE

**ORT:** NEUE STADTHALLE LANGEN, KLEINER SAAL, SÜDLICHE RINGSTRASSE 77, 63225 LANGEN

### Erhöhte Leberwerte – was nun?

Ohne es zu wissen, leiden viele Menschen an erhöhten Leberwerten, die auf eine chronische Leberentzündung hinweisen können. Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung, spielt dabei jedoch nicht immer vermehrter Alkoholgenuß die ausschlaggebende Rolle. In diesem Vortrag möchte Prof. Faust u. a. aufzeigen, dass es viele Lebererkrankungen gibt, die nicht alkoholisch bedingt sind. Dabei sind chronische Erkrankungen der Leber, wie Leberentzündung oder Leberzirrhose von beträchtlicher Bedeutung. Hier können Virusinfektionen der Leber, Abwehrreaktionen des Körpers, Stoffwechselerkrankungen oder vererbte Leberkrankheiten zugrunde liegen. Solche Erkrankungen müssen behan-



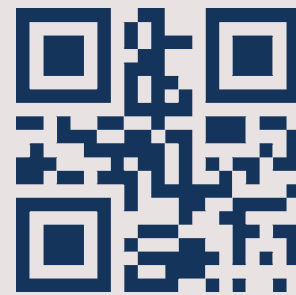
weiteren schwerwiegenden Erkrankungen führen. Welche Therapieansätze es bei erhöhten Leberwerten gibt, erklärt der Referent sehr anschaulich in seinem Vortrag. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

#### Information unter:

Tel.: 06103 / 912 - 6 13 25  
t.firat@asklepios.com  
www.asklepios.com/langen

Im Rahmen der Reihe „Patientenakademie 2023“ finden weitere Patientenforen der Asklepios Klinik Langen statt. Die Vorträge sind 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.

Mein Job & Ich  
myjob.de



Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die heilende Kraft des Schlafes

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 befeuern.

### 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

› Beschleunigt das Einschlafen, fördert das Durchschlafen<sup>1</sup>

› Mit hochdosiertem Baldrianwurzelextrakt

› Wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt

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 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 Durchschla-

fen<sup>1</sup>. 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.

### „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  
**Durchschlafen<sup>1</sup>**



- › 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

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

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