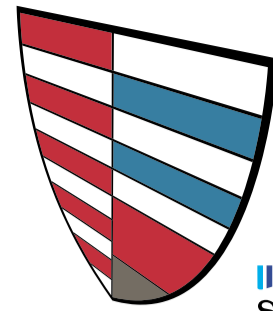


DER ISEBORJER



UNSER  SCHLÄGT FÜR NEU-ISENBURG

mein südessen 

Samstag, 8. Februar 2025 · Ausgabe 179

www.RheinMainVerlag.de

Auflage: 12.800 Exemplare

FORSCHUNG

Die Hans und Ilse Breuer-Stiftung hat den Alzheimer-Forschungspreis an Dr. Sebastian Köhler verliehen. – Seite 3



CHARITY

Wir sprechen mit der Frankfurterin Marika Specker, die sich ehrenamtlich bei Kreativ-Workshops einbringt. – Seite 5



DAHLER

Ihr Immobilienmakler in Hanau und Offenbach

DAHLER Hanau / Offenbach dahler.com/hanau
T 06181 99 11 970



Zur Website:



Lumpenmontagsumzug

Neue Route durch Neu-Isenburger Innenstadt



NEU-ISENBURG (PM) | Der beliebte Lumpenmontagsumzug in Neu-Isenburg erhält in diesem Jahr eine neue Route. Am 3. März startet der närrische Lindwurm um 14:11 Uhr an der Kreuzung Friedrichstraße/Ecke Hugenottenallee. Von dort zieht der Umzug in Richtung Rathaus, weiter über die Stoltzstraße hinunter zur Beethovenstraße und dann in Richtung Bahnhofstraße.

Ein besonderes Highlight: Erstmals seit den 1970er Jahren führt der Zug wieder durch ein Teilstück der Bahnhofstraße, das seit der Einrichtung der Fußgängerzone nicht mehr Teil der Route war. Anschließend geht es über die Frankfurter Straße in Richtung Hugenottenhalle, wo der Zug offiziell endet. Der Ausklang findet am Rosenaplatz statt, wo Teilnehmende und Besucher*innen gemeinsam weiterfeiern können.

Der Lumpenmontagsausschuss hat die neue Streckenführung in enger Zusammenarbeit mit der Stadt geplant, um den Gästen ein noch abwechslungsreicheres Erlebnis zu bieten.

FOTO UND PLAN:
© STADT NEU-ISENBURG



Ambulante Pflege

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Beratung und Anleitung
- Soziale Betreuung u. Unterstützung
- Organisation u. Dokumentation
- Hauswirtschaft

CELIUS
Intensivpflege GmbH
Friedhofstraße 90
63263 Neu-Isenburg

06102-3525 620
info@celius.de



16. FEB 2025
Beginn 16 Uhr



INFOABEND GEBURTSHILFE

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches und sehr persönliches Ereignis. Die geburtshilfliche Klinik der Asklepios Klinik Langen lädt Sie herzlich zum Infoabend ein. Die Oberärztinnen der Klinik präsentieren die Abläufe einer Geburt und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Information unter:
Tel.: 06103 / 912-615 07
gyn.langen@asklepios.com
www.asklepios.com/langen

ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

ENGEL ELEKTROMOBILE

Der e-Fachhandel, Familienbetrieb seit 2009 für:
LAUTLOS e-Bike, e-Scooter, e-Lastenräder, e-Mobile, e-Service!
DURCH RHEIN-MAIN

Starten Sie Energiegeladen ins neue Jahr

Mit Ihrem neuen eBike! Auch Inzahlungnahme möglich
Inspektion schon gebucht? Mit Hol & Bring Service?
Aktionstage! Bis 24.02.25, bis 30%, jede Menge zum Testen
Für Pendler, Tourer und Stadtfahrer! Unsere Winteraktionen!

<p>Rolektro E-City Hero 45 Helmpflicht! Leicht und flott unterwegs Neu € 2.199,- Angeb. € 1.499,-</p>	<p>Komfortabel mit Bosch System & Nabenschaltung Neu € 2.899,- ab € 1.999,-</p>	<p>Doppelte Reichweite mit doppeltem Akku Auch als Herrenrahmen Neu € 5.899,- Ang. € 3.499,- Und Viele mehr!</p>	<p>Pfautec 3 Rad Deutsche Qualität Neu € 4.099,- Ang. € 2.999,-</p>	<p>Eine neue Art der Unabhängigkeit: Dreirad, Vierrad 3Rad ab € 1.799,-</p>
--	--	---	--	--



Probefahrt 63303 Dreieich/Dr'hain, Gleisstraße 3, am REWE
Hier >>> Tel: 06103 386 9449, www.elektromobile-rhein-main.de

Unser Herz schlägt für Neu-Isenburg!
 Sie wollen eine Anzeige schalten? Melden Sie sich bei uns!
 Weitere Informationen finden Sie auf www.RheinMainVerlag.de

MOBILE®

DER WOHN-SPASS

GROSSER WSV

Möbel • Teppiche • Heimtextilien • Bettwaren • Küchen

MIRO 1
Wohnlandschaft.



Kopfteilverstellung
GESCHENKT!

Relaxfunktion
GESCHENKT!

TOP ANGEBOTE - in unserem Prospekt innenliegend!

GROSSE FARB-AUSWAHL ZUM INDIVIDUELLEN PREIS

71%
bis zu

1999,- 1199,- -40%

71%
bis zu

AUF MÖBEL, KÜCHEN, TEPPICHE & MATRATZEN

Der riesige Mitnahmemarkt in Egelsbach von **Kempf**

Alle reduzierten Vorzugspreise sind Barzahlungsabholpreise bei Teilnahme an unserem Stammkunden-Programm. Alle Artikel ohne Deko. Details siehe aktuelles Prospekt

So., 16. Februar, um 16.00 Uhr

Kreißsalführungen auch sonntags

Oberärztinnen der Asklepios Klinik Langen informieren werdende Eltern über die Abläufe einer Geburt

Langen (PM) Diese Veranstaltung bietet zukünftigen Eltern die Gelegenheit, den Kreißsaal zu besichtigen und sich umfassend über die Abläufe einer Geburt in der Klinik und die medizinische Expertise und Betreuung im Krankenhaus zu informieren. Natürlich kommen bei der Veranstaltung die Möglichkeiten der Schmerzinderung unter der Geburt bis hin zur PDA (rückenmarksnaher Anästhesie) oder verschiedene Dammschutzmethoden ebenso zur Sprache wie z. B. die, zur Auswahl stehenden Gebärdpositionen im Entbindungsbett, der Geburtswanne, dem Gebärseil- oder Gebärhocker. Dr. Helga Rockstroh und Claudia Priewe informieren dabei als erfahrene Oberärztinnen der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe z.B. auch über das Vorgehen bei einem geplanten Kaiserschnitt,

oder die Anwendung der sog. „Äußeren Wendung“, bei der Kinder in Beckenendlage sanft in die Schädellage gedreht werden können, sodass eben kein Kaiserschnitt erfolgen muss. Bei all diesen Themen ist es unserem Team der Geburtshilfe wichtig, die werdenden Väter oder die jeweilige Vertrauensperson der werdenden Mutter schon im Vorfeld mit einzubeziehen und sie informieren gerne über die auf der Geburtsstation bereitstehenden Elternzimmer. Bei der abschließenden Führung durch die Kreißsäle und die Geburtsstation haben die Teilnehmenden dann die Möglichkeit, sich

vor Ort selbst eine Bild von der Klinik für Geburtshilfe in Langen zu machen.

FOTO: ASKLEPIOS

Weitere Information unter: www.asklepios.com/langen



Steuererklärung jetzt digital

Keine Papiervordrucke mehr im Bürgeramt

NEU-ISENBURG (PM) | Die Hessische Steuerverwaltung treibt die Digitalisierung weiter voran und stellt die Bereitstellung von Steuerformularen um. Da immer mehr Bürger*innen ihre Steuererklärung über die elektronische Plattform ELSTER einreichen, werden gedruckte Steuerformulare künftig nicht mehr in den Kommunen ausgelegt. Auch im Bürgeramt Neu-Isenburg sind ab sofort keine Papiervordrucke mehr erhältlich. Wer dennoch gedruckte Formulare benötigt, kann diese direkt beim zuständigen Finanzamt telefonisch oder persönlich anfordern. Weitere Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten zu den Finanzämtern finden Interessierte auf der Website der Hessischen Steuerverwaltung unter www.finanzamt.hessen.de

Pulled-Duck-Burger

Rezept für 4 Personen: 2 Barbarie-Entenbrustfilets (je ca. 400g) 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten, Saft einer Orange, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 EL Sojasoße, 4 Burger Buns, Brunnenkresse, Radieschen Sprossen, 5 EL Mayonnaise, 1 Karotte, geraspelt, 50 g Parmesan, gehobelt, ¼ Rotkohl, geraspelt, ¼ Weißkohl, geraspelt



Foto: Patrick Rosenthal

Zubereitung: Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Entenbrustfilets in eine ofeneste Pfanne oder Bräter legen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fett abschütten, mit Orangensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zugießen. Zwiebelscheiben auflegen. Pfanne oder Bräter mit einem Deckel verschließen und im Ofen 1,5 Stunden schmoren lassen. Ggf. etwas Brühe nachgießen. In der Zwischenzeit Rot- und Weißkohl mit etwas Salz, einer Prise Zucker und Sojasoße vermengen und 2 Minuten einmassieren. Barbarie-Entenbrustfilets herausnehmen, Haut ablösen und das Fleisch mit einer Gabel zupfen. 1 EL Bratensatz mit der Mayonnaise verrühren. Fleisch mit Parmesan vermengen. Buns aufschneiden, beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Puled Duck, Kresse, Sprossen, Karotte, Rot- und Weißkohl belegen.

ANZEIGE

Mehr Zeit für schöne Dinge Mit Leifheit den Familienalltag erleichtern

Der Alltag mit Kindern hinterlässt Spuren – besonders auf Böden wird das schnell sichtbar. Krümel, Flecken und Schmutz sind ständige Begleiter und rauben wertvolle Zeit. Mit dem Leifheit Bodenwischer-Set POWER CLEAN wird das Putzen jetzt zum Kinderspiel. Dank seiner innovativen Technologie erstrahlen Ihre Böden im Handumdrehen.

Gerade gewischt, schon sind schmutzige Fußabdrücke quer über den Boden verteilt oder Essensreste unter dem Tisch gelandet? Das Familienleben ist voller schöner Momente, doch es fordert auch viel. Eltern klagen über fehlende Zeit für sich, da der Haushalt zu viel davon in Anspruch nimmt. Genau hier setzen smarte Haushalts-helfer an: Das neue Bodenwischer-Set POWER CLEAN (UVP: 37,99 EUR) von Leifheit sorgt für eine effektive, schnelle Reinigung für alle Böden und bringt spürbare Erleichterung in den oft hektischen Familienalltag. Das integrierte Presssystem sorgt dafür, dass Wasser und Schmutz mühelos ausgeworfen werden können – ganz ohne Bücken oder nasse Hände. Die einzigartige Kombination aus innovativer CleanBlade-Technologie und einem Micro Duo Wischbezug entfernt selbst hartnäckige Verschmutzungen, während das flach abwinkelbare 360°-Drehgelenk das Wischen unter Möbeln und in schwer erreichbaren Ecken erleichtert. Damit bleibt mehr Zeit für das, was wirklich zählt – ob Bastelnachmittage oder gemeinsames Spielen. Denn ein sauberer Boden bedeutet nicht nur Ordnung, sondern auch ein Stück Gelassenheit im oft turbulenten Familienalltag.

Weitere Informationen zu den Produkten von Leifheit unter www.leifheit.de



Anzeige

Schluss mit Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen Endlich essen ohne zu leiden

Unsere Verdauung ist sensibel. Zu viel oder zu spät gegessen, Stress und Ärger gehabt, im Urlaub Ungewohntes auf den Tisch bekommen. Schon drückt der Magen, Völlegefühl verdirbt den Genuss, ganz zu schweigen von den peinlichen Blähungen.

EINZIGARTIG KOMBINIERT: MAGENBERUHINGUNG UND VERDAUUNGSSTÄRKUNG

Nach dem Essen leiden? Völlig unnötig! GASTEO Magen-

Tropfen mit ihrer einzigartigen Kombination aus beruhigenden und bitterstoffhaltigen Heilpflanzen sorgen für schnelle Linderung. Direkt nach dem Essen eingenommen, aktivieren Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, zusammen mit Süßholzwurzel und Kamillenblüten, entspannt den gesamten Magen-Darm-Trakt.



Probleme nach dem Essen? Warum denn?

LINDERUNG, DIE SCHON IM MUND BEGINNT

Bitterstoffe in GASTEO Magen-Tropfen entfalten ihre Wirkung schon im Mund.^{1,2} Mehr Speichel und eine gesteigerte Produk-

tion von Gallensaft und Magensäure im Magen-Darm-Trakt heißt: Die Nahrung wird deutlich besser verdaut. So stellt sich nach dem Essen rasch wieder ein wohliges Bauchgefühl ein.^{1,2}

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30). E6260 E6269; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO® hilft Deiner Verdauung über den Berg



Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



PZN 10738439, AVP 10,89 €

Gesund bleiben, auch im Klimawandel

Gesundheitsamt will 2025 erstmals Klimalotsinnen und -lotsen ausbilden



Erholung von der Sommerhitze an kühlen Orten in der Stadt.

COPYRIGHT: STADT FRANKFURT AM MAIN, FOTO: GESUNDHEITSAMT

FRANKFURT (PM) | Tage, an denen die Temperatur in der Stadt derart ansteigt, dass sie den menschlichen Körper an seine Grenzen bringt, oder es so stark regnet, dass binnen kurzer Zeit Straßen unter Wasser, stehen. Perioden, in denen empfohlen wird, die Heizung herunterzudrehen, um Energie zu sparen, oder den Wasserhahn abzudrehen, um den Wasserverbrauch zu minimieren: Szenarien wie diese haben nicht nur Einfluss auf das Leben in der Stadt und im häuslichen Umfeld, sie können auch Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen haben. Vor diesen Auswirkungen will das Gesundheitsamt Frankfurt am Main die Frankfurterinnen und

Frankfurter besser schützen. Dafür initiiert es 2025 das Projekt „Klimalotsen“. Es soll das Wissen rund um die Themen Klima und Gesundheit in der Bevölkerung stärken.

Im Zentrum des Vorhabens, das unter dem Dach der Kommunalen Gesundheitsinitiativen interkulturell (KoGi) verortet ist, steht die Ausbildung von Klimalotsinnen und -lotsen. Als Multiplikatoren für das Thema Klimawandel und Gesundheit sollen sie die Frankfurterinnen und Frankfurter künftig unter anderem darüber informieren, wie man seine Gesundheit an Hitzetagen schützen kann, wie man sich klimafreundlich ernährt, wie man sich bei einem

Starkregenereignis verhält oder was im Notfall zu tun ist. Das Projekt Klimalotsen richtet sich an alle Menschen, legt jedoch besonderen Fokus auf diejenigen, die bisher wenig Zugang zu entsprechenden Informationen hatten. Es wird über drei Jahre mit einer Summe von 240.000 Euro vom GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert.

Das Projekt startete bereits im Januar mit der Entwicklung des Lehrplans zur Ausbildung der künftigen Klimalotsinnen und -lotsen. Dr. Manuela Schade, die das Projekt im Gesundheitsamt betreut, erarbeitet gemeinsam mit dem KoGi-Kooperationspartner Kinder im Zentrum Gallus – Mehrgenerationenhaus

Frankfurt und einer eigens eingerichteten Arbeitsgruppe den Lehrplan. Darin aufgenommen werden Themen wie Hitzeanpassung im häuslichen Umfeld, Mobilität im Klimawandel, klimafreundliche Ernährung und gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels. Im Frühsommer sollen die ersten Klimalotsinnen und -lotsen ausgebildet werden. Mit ihren Vorträgen in Stadtteil- und Kulturzentren, Vereinen, Begegnungsstätten oder Kirchengemeinden sollen sie künftig dazu beitragen, eine breite Sensibilisierung zu schaffen und den Austausch zur interkulturellen Gesundheitsaufklärung in Bezug auf den Klimawandel zu fördern.



Service Agent (m/w/d)
Fluggastbetreuung in Voll- oder Teilzeit
A job that cares!

Aufgaben:

- Unterstützung mobilitätseingeschränkter Fluggäste bei Ankunft, Abflug und Umsteigeprozessen
- Empfang und Begleitung allein reisender Kinder und Jugendlicher
- Unterstützung der Fluggäste bei der Gepäckaufgabe und Gepäckabholung sowie beim Transport der Gepäckstücke

Sie erwartet ein unbefristetes Arbeitsverhältnis, verschiedene Arbeitszeitmodelle, Vergütung nach TvöD-V, Jobticket, kostenfreier Parkplatz, Jahressonderzahlung, Altersvorsorge, vergünstigtes Tanken und vieles mehr.



Holen Sie sich die Infos unter

[fracareservices.com](https://www.fracareservices.com)

... und senden uns gleich Ihre Bewerbung an

bewerbung@fracares.de



Sebastian Köhler erhält Alzheimer-Forschungspreis 2024

Hans und Ilse Breuer-Stiftung würdigt Versorgungsforscher



Stiftungsvorstand Dr. Katja Bär, Preisträger Dr. Sebastian Köhler, Vorsitzender des Kuratoriums Peter Breuer, Kuratoriumsmitglied Roland Bergfeld.

FOTO: © DZNE / F. SABA

FRANKFURT (PM) | Der renommierte, mit 100.000 Euro dotierte Alzheimer-Forschungspreis der Hans und Ilse Breuer-Stiftung geht an den 1978 geborenen Wissenschaftler Sebastian Köhler. Er wurde kürzlich im Rahmen der Veranstaltung „Gehirngesundheit als Prävention vor Demenz“ ausgezeichnet, die gemeinsam von der Stiftung und dem Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn ausgerichtet wurde.

Sebastian Köhler ist Professor an der Maastricht University in den Niederlanden und einer der Leiter der Forschungslinie Neuroepidemiologie an der School for Mental Health and Neuroscience und am Alzheimer Center

Limburg am Maastricht University Medical Center.

Die Hans und Ilse Breuer-Stiftung zeichnet mit Sebastian Köhler einen Versorgungsforscher aus, der sich darauf konzentriert, Menschen zu helfen, mit gesundem Verstand alt zu werden. Sein Forschungsfokus liegt darauf zu verstehen, warum einige Menschen ein höheres Risiko für Demenz haben als andere. Er untersucht die zugrunde liegenden Risikofaktoren, insbesondere das Gesundheitsverhalten und die biologischen Pfade, über die sie die Gehirngesundheit beeinflussen. Ziel ist es, neue Interventionsstrategien zu entwickeln, die das Demenzrisiko senken können. Ein zentraler Aspekt von Köhlers Arbeit ist die Auf-

klärung der Öffentlichkeit darüber, dass jede und jeder von uns Einfluss auf unser eigenes Demenzrisiko nehmen können. Dieses Bewusstsein ist entscheidend, da viele Menschen gar nicht wissen, wie sehr ihre Lebensweise ihre Gehirngesundheit beeinflusst. Denn Prävention ist der beste Schutz gegen Demenz. Köhlers Forschungsarbeit und Engagement tragen dazu bei, dieses Bewusstsein zu fördern und ganz konkrete Wege zur Prävention zu entwickeln, um die Zukunft vieler Menschen zu verbessern.

Neben dem symbolischen Scheck erhielt der Preisträger vom Vorsitzenden des Kuratoriums Peter Breuer eine Urkunde und eine Skulptur, die im 3D-Druck-Verfahren gefertigt wurde.

Die vom Land Hessen als „Stiftung des Jahres 2016“ ausgezeichnete Hans und Ilse Breuer-Stiftung hat es sich seit ihrer Gründung im Jahr 2000 zur Aufgabe gemacht, die Lebenssituation von Demenzkranken und ihren Angehörigen zu verbessern. Seit 2006 verleiht die Stiftung den Alzheimer-Forschungspreis, mit dem bislang 24 Preisträger gewürdigt wurden. Ebenfalls seit 2006 hat die Stiftung bereits 40 Stipendien an den wissenschaftlichen Nachwuchs vergeben. Anlässlich des 20-jährigen Bestehens schrieb die Stiftung 2020 zusätzlich erstmals einen Sonderpreis für herausragende Publikationen im Forschungsbereich Demenz für Nachwuchsforscher des DZNE aus, mit dem die Stiftung seit 2020 eng zusammenarbeitet.

Erinnerung an die Vergangenheit

Holocaust-Überlebende teilen ihre Geschichten im English Theatre

FRANKFURT (RED) | In einer bewegenden Aufführung im English Theatre wurde das Musiktheaterstück „Heute Abend: Lola Blau“ von Georg Kreisler dargeboten – eine Erzählung über die Flucht einer jüdischen Künstlerin aus dem nationalsozialistischen Österreich. Die Inszenierung erhielt eine besondere Tiefe durch die Anwesenheit der Holocaust-Überlebenden Aviva Goldschmidt und Eva Szepesi, die ihre persönlichen Erlebnisse mit dem Publikum teilten.

Die Veranstaltung stand im Zeichen des Gedenkens. Szepesi, die als junges Mädchen das Konzentrationslager Auschwitz überlebte, sprach eindringlich über ihre Erfahrungen und berichtete von einer kürzlich unternommenen Reise zu der Gedenkstätte, die sie gemeinsam mit ihrer Tochter anlässlich des 80. Jahrestags der Befreiung des Lagers besuchte. In ihrer Rede warnte sie vor erneut aufkeimendem Antisemitismus und appellierte an die Zuhörer, die Stimmen der Überlebenden nicht ungehört zu lassen.

Die Inszenierung zeichnete sich durch eine besondere künstlerische Gestaltung aus: Zwischen den Liedern und Dialogen des Stücks wurden O-Töne von Szepesi und Goldschmidt eingespielt. So verschmolzen die Erlebnisse der historischen Bühnenfigur mit den realen Erinnerungen der Zeitzeuginnen und

verliehen der Aufführung eine außergewöhnliche Authentizität.

Auch Frankfurts Oberbürgermeister Mike Josef (SPD) zeigte sich tief bewegt und würdigte die Holocaust-Überlebenden für ihren Mut, ihre Geschichte zu erzählen. Er unterstrich die Bedeutung solcher Veranstaltungen

im Kampf gegen Antisemitismus und für eine lebendige Erinnerungskultur.

Mit der Verbindung aus Musik, Theater und dokumentarischer Erinnerung bot der Abend einen eindrucksvollen Einblick in die Lebensrealität jüdischer Verfolgter und setzte ein starkes Zeichen gegen das Vergessen.



v.l.n.r. Markus Neumeyer (Schauspieler), Sabine Fischmann (Schauspielerin), Eva Szepesi (Holocaust-Überlebende), Daniel Nicolai (English Theatre Frankfurt), Nicole Faktor (WIZO Frankfurt), Benjamin Graumann (Jüdischen Gemeinde Frankfurt) & OB Mike Josef. vorne: Aviva Goldschmidt (Holocaust-Überlebende). FOTO: NORSCH

Weitere Informationen unter:

WWW.DER-FRANKFURTER.DE





Magdalena Roth

Apothekerin



Der neue Podcast:

www.apothekeprime.de/podcast

Trockene Lippen

Wer kennt das nicht? Im Winter sind die Lippen gefährdet, trocken und rissig zu werden. Die Haut der Lippen ist besonders empfindlich, weil sie sich von der normalen Haut unterscheidet. Sie hat keine Talg-/Schweißdrüsen und Haarwurzeln, d. h. Lippenhaut kann den schützenden Fett-Wasser-Film nicht selbst produzieren. Der Wechsel von Wärme zu Kälte und die trockene Heizungsluft reizen die Lippen. Kälte verursacht eine schlechte Durchblutung, was zur Folge hat, dass die Nährstoffe und die Reparaturmechanismen auch reduziert aktiv sind. Eingerissenen Mundwinkel können aber auch eine Folge von Vitaminmangel, Infektionen oder einem geschwächtem Immunsystem sein. Lippen knabbern und Lippen schlecken potenzieren das Spannungsgefühl. Was hilft in dieser Winterzeit? Viel trinken, ein nicht zu warmes Raumklima und eine gesunde Ernährung. Für die Pflege sind natürliche Wachse, Öle und Sheabutter zu empfehlen, Pflegestifte mit Mineralölen sind zu vermeiden. Gerade bevor es in die Winterluft geht, ist es sinnvoll die Lippen zu pflegen. Wenn es schon schuppig oder rissig ist, kann man einmal die Woche ein Lippenpeeling

machen. Grundsätzlich sollte die Pflege im Übergang zur wärmeren Jahreszeit aber nicht zur Gewohnheit werden. Unser Team von 40 Apothekern oder die Service-Hotline der Prime-Website 06171 9161 444 beantworten gern Ihre Fragen. Rezepte abgeben und Heimliefererservice genießen: Einfach apothekeprime als App herunterladen!

Ihre
Magdalena Roth
Apothekerin



Central Apotheke

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

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

Suche Reihenhaus / Wohnung - Ohne Makler. ☎ 0 60 81 - 9 58 99 47

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

Herr Kunzmann kauft an: Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, 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 Werteschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

Ich, Waltraud, 78 J., verwitwet und kinderlos, bin herzlich, ehrlich und liebevoll. Ich habe als Seniorenbetreuerin gearbeitet und bin nicht ortsgelunden. Wenn Sie auch verwitwet sind, werden Sie mich verstehen wie alleine ich mich oft fühle. Bitte rufen Sie an pv, Sie dürfen auch älter sein, ich komme Sie gerne mit meinem Auto besuchen ☎ 0151 - 62903590

Familie Strauss kauft Pelze und Nerze aller Art, Alt- und Bruchgold, Goldschmuck, Zahngold, Altgold, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Gold- und Silbermünzen, Silber, Krüge, Zinn, Bernsteinschmuck, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Taschenuhren, Möbel, Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung und kostenlose Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise, Bar und vor Ort. 100% seriös, 100% zuverlässig. Von 8-21 Uhr ☎ 069-66059493

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

MARKTPLATZ

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 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 Werteschätzung +++100% seriös und diskret+++ Barabwicklung vor Ort. Mo-So von 08-21 Uhr ☎ 069-17516793

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. Werteschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 07:30-21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

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

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

Gudrun 68 J., bin Witwe, 163 groß, schön u. jung geblieben, in den besten Jahren, ohne Anhang, bin gerne Frau u. sehne mich nach Liebe u. Zärtlichkeit, suche guten, anständigen Mann den ich gerne umsorgen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 Jahre, bitte rufen Sie heute noch an, am liebsten würde ich zusammenziehen pv ☎ 0151 - 20593017

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

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Antiquitäten
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Str. 3
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10-13 Uhr | 15-18 Uhr
Tel. 0 6104 9 53 13 15 oder
www.goldhaus-obertshausen.de

120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

DRAHT WEISSBÄCKER

ZÄUNE · GITTER · TORE
Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161
www.draht-weissbaecker.de
E-Mail: draht@weissbaecker.de

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

Gesundheit

ANZEIGE

Damit es im Bett wieder läuft!

So bekommen Sie sexuelle Schwäche in den Griff

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexuelle bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und



„Hätten nie gedacht, dass ein paar Tröpfchen so viel bewirken.“
(Thorsten und Sabine H.)

wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme

Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder neuen Schwung in Ihr Sexleben und steigern Sie Ihr sexuelles Verlangen!

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei!

www.deseo.net

SCHEIDENFLORA IM FOKUS

Was Frauen über das Vaginalmikrobiom wissen sollten

Das Vaginalmikrobiom, auch als Scheidenflora bekannt, rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Die normale Scheidenflora wird hauptsächlich von Laktobazillen dominiert – anders jedoch bei Frauen, welche häufig unter Infektionen im Intimbereich leiden. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass bei ihnen die Scheide durch eine zu geringe Vielzahl und Vielfalt an Laktobazillen bevölkert wird.¹

Sogenannte Mikrokulturenpräparate versprechen Abhilfe und könnten die Anzahl und Vielfalt von Laktobazillen im Vaginalmikrobiom erhöhen.²

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Anzahl an Laktobacillusstämmen unterschiedlicher Gattungen.
2. Eine hohe Dosierung der koloniebildenden Einheiten (KBE).
3. Die parallele Stärkung der Vaginalschleimhaut in ihrer Struktur und Funktion, z.B. durch Vitamin B2.³



Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein neues Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea FloraCare sind ganze 33 Laktobazillenstämme enthalten, in einer besonders hohen Dosierung: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 10 Milliarden sogenannte koloniebildende Einheiten, also vermehrungsfähige Bakterien.

Außerdem enthält Kijimea FloraCare weitere wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin B2, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Vaginalschleimhaut) beiträgt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea FloraCare
(PZN 19249311)

NEU

www.kijimea.de

¹Machado, A., Foschi, C., & Marangoni, A. (2022). Editorial: Vaginal dysbiosis and biofilms. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2022.976057> • ²de Vrese, M., Laue, C., Papazova, E., Petricevic, L., & Schrezenmeier, J. (2019). Impact of oral administration of four Lactobacillus strains on Nugent score – systematic review and meta-analysis. *Beneficial microbes*, 10(5), 483-496. <https://doi.org/10.3920/BM2018.0129> • ³Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. • Abbildung Betroffener nachempfunden.

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

TEIL
5

DER FRANKFURTER Charity bei Über den Tellerrand Frankfurt e. V.

„Kreative Prozesse haben einen besonderen Zauber an sich und man kann darüber ganz schnell Gemeinsamkeiten finden“ – Marika Specker, Ehrenamtliche bei Über den Tellerrand Frankfurt, im Interview.

FRANKFURT (SH) | Für uns bei DER FRANKFURTER spielt das soziale Engagement in unserer Stadt eine wichtige Rolle, deshalb haben wir uns für regelmäßige Spendenprojekte entschieden, bei denen wir einen Teil unserer Anzeigenerlöse wohltätigen Organisationen in Frankfurt widmen. Alle vier bis acht Wochen stellen wir hier eine neue gemeinnützige Organisation oder einen Verein vor und schaffen damit nicht nur Sichtbarkeit, sondern sammeln gleichzeitig Spenden.



Marika Specker mit einem Teilnehmer der Kreativ-Werkstatt.

© ÜBER DEN TELLERRAND FRANKFURT E.V.

Momentan stellen wir Ihnen „Über den Tellerrand Frankfurt e. V.“ vor. Der Verein leistet vielschichtige Integrationsarbeit in ganz Frankfurt. In dieser Ausgabe sprechen wir mit Marika Specker, die ehrenamtlich im Verein tätig ist. Alle vorangegangenen Beiträge finden Sie unter www.der-frankfurter.de

Liebe Frau Specker, wann und wie sind Sie zu Über den Tellerrand in Frankfurt gekommen?

2023 wurde ein Pilates-Event im Grüneburgpark angeboten, an dem ich teilnehmen wollte. Leider regnete es an diesem Tag und das Event konnte nicht stattfinden, aber ein Gutes hatte es dennoch: ich habe nämlich erkannt, dass hier bei mir um die Ecke viele Events von „Über den Tellerrand“ angeboten werden. Dann war ich mal bei einem Spieleabend dabei, anschließend bei einem Tanzabend für Frauen und bei einer Infoveranstaltung, bevor ich dann selbst aktiv mit Events ehrenamtlich eingestiegen bin. Weil ich freiberuflich auch Workshops mache, fühlte ich mich auch bei Über den Tellerrand damit gut aufgehoben. Ich war zu der Zeit ohnehin

auf der Suche nach einem weiteren Ehrenamt, da ich zuvor bei einer digitalen Plattform zum Deutschlernen mitgemacht hatte, aber mir etwas Aktiveres wünschte.

Wie genau sieht nun Ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Verein aus?

Ich biete die regelmäßig stattfindende Kreativ-Werkstatt in unserer Heimatküche in Bockenheim an. Diese Workshops laufen immer ähnlich ab, haben aber verschiedene Schwerpunkte und Themen, mit denen wir uns in einer Gruppe von bis zu 20 Teilnehmenden in der Zeit – meistens 2 bis 3 Stunden am Abend – beschäftigen. Ich bringe immer meine Flipcharts mit, mit denen ich die jeweilige Agenda vorstelle. Anschließend gibt es eine kurze Kennenlernübung und die Möglichkeit, sich auszutauschen. Wobei sich mittlerweile auch viele schon kennen, da sie regelmäßig dabei sind. Ich habe dann auch immer ganz viele verschiedene Materialien, Papiere, Stifte u.s.w. dabei und da können alle

am Anfang erstmal alles ausprobieren und testen, was zu ihnen passt, was ihnen Spaß macht. Manchmal sind die Menschen an dem Punkt auch schon so ins Kreative eingetaucht, dass ich das Kennenlernen weglassen *lacht* Der Workshop soll vor allem ein Ort der Leichtigkeit und Unbeschwertheit sein, an dem man einfach eine schöne Zeit haben und miteinander lachen kann, ohne bestimmtes Ziel und Anforderungen. Alle können mitmachen.

Ich finde, dass gerade kreative Prozesse immer so einen besonderen Zauber an sich haben und man darüber auch ganz schnell Gemeinsamkeiten findet, wenn man über die Werke ins Gespräch kommt. Besonders das Gespräch zum Schluss über die Gefühle, Wirkungen und inneren Prozesse und einfach auch zu sehen, wie Menschen sich untereinander darüber austauschen, ist immer wunderschön. Mir geht es darum, dass die Atmosphäre die Menschen trägt und dass die Teilnehmenden mit dem Ergebnis oder dem Prozess

beschwingt sind am Ende und zufrieden nach Hause gehen. Vielen fällt genau dieser Prozess schwer und sie schaffen es nicht, ihre Erwartungen zu Papier zu bringen. Der innere Kritiker ist zu laut. Da setze ich zum einem auf Einzelbetreuung, aber auch wieder auf das Gruppengespräch. Vieles lässt sich durch direktes Feedback und neue Ideen schon wieder ausräumen. Auf eine Bewertung der kreativen Arbeiten verzichten wir im Workshop komplett – das ist sozusagen eine „Red Flag“.

Was gefällt Ihnen an der Arbeit mit Über den Tellerrand besonders?

Das gute Gefühl, das ich in der Kreativ-Werkstatt vermitteln möchte, schafft einen Zusammenhalt, schafft Gemeinschaft und Platz für neue Ideen und Entwicklungsmöglichkeiten. Für mich ist das eine gute Möglichkeit, mich im Kleinen für Dinge einzusetzen, die auch im Großen angegangen werden müssen.

Ein größerer Zusammenhalt und die bessere Vernetzung von gemeinnützigen Organisationen im Rhein-Main-Gebiet wären nicht nur unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten hilfreich, sondern würden auch hier mehr Unterstützung bieten und Zusammenhalt schaffen. Ich versuche das auch im Privaten so gut es geht umzusetzen, indem ich mich immer wieder außerhalb meiner gewohnten Kreise und meiner Komfortzone bewege. Mein Verständnis von Integration hört nämlich nicht irgendwo auf, man muss viel mehr die Augen immer offenhalten und darf den Blick für Neues nicht verlieren. Neue Eindrücke sind ein Geschenk und erweitern den Horizont.

Über den Tellerrand ist da eine super Organisation, die es viel mehr Menschen ermöglicht mit anderen Kulturen und Menschen in Kontakt zu treten, mit denen man andernfalls wenig Berührungspunkte hätte. Solche Begegnungen und niederschwellige Angebote brauchen wir. Ich hoffe, dass die positiven Erfahrungen der Menschen hier dazu führen, dass sich die Angebote immer weitertragen. Solange ich dazu beitragen kann und Menschen dafür begeistern kann, bin ich mit vollem Einsatz dabei. Wir haben viel vor!

Welcher Moment wird Ihnen immer in Erinnerung bleiben?

Bei der ersten Kreativ-Werkstatt hatte ich ein Flipchart mit Tieren dabei und die Fragestellung des Workshops war damals „Welches Tier repräsentiert deine Eigenschaften am besten?“. Während viele sich mit schönen Tieren wie dem Schmetterling oder dem Delfin identifizierten, war einer Teilnehmerin, die ursprünglich aus Ostasien stammte, sofort klar, dass es bei ihr die Ameise sein musste: fleißig, wissbegierig und hart arbeitend. Wir haben dann in der Gruppe über die Entscheidungen gesprochen und auf welcher Grundlage diese getroffen wurden und am Ende noch einmal gefragt, ob die Teilnehmenden weiterhin mit ihrer Entscheidung zufrieden sind. Und bei dieser Teilnehmerin hatte sich tatsächlich ein Umdenken eingestellt und nun war sie doch auch eher beim Schmetterling, da auch seine Eigenschaften sie faszinierten. In der Gruppe wurden durch den kreativen Austausch noch einmal ganz neue Perspektiven eröffnet und diese Atmosphäre ist einerseits super spannend und anderer-

seits auch entspannend, da man im Kreativen auch loslassen und sich mit sich selbst beschäftigen kann.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir mehr Mut für neue Erfahrungen, mehr Mut für Diversität. Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam an gesellschaftlichen Themen arbeiten, dafür Räume schaffen, zusammenfinden und über die soziale Rolle hinaus, über den Beruf hinaus neugierig auf andere Menschen und Geschichten bleiben. Denn wir können nur zusammenrücken, wenn wir uns ernsthaft füreinander interessieren und Lust am Austausch haben. Wenn man nur ein oder zwei Menschen das Gefühl geben kann, dass sie sich heute wohlfühlt haben, sich selbst gespürt haben, als Mensch mit allen Facetten und nicht nur als Arbeitskraft, dann ist das schon sehr viel wert. Da kann man schon stolz auf sich sein. Für mich ist dieses Gefühl eine richtige Energietankstelle.

Mitmachen und Teil des Teams werden?

Hier können Sie Kontakt aufnehmen:

Über den Tellerrand Frankfurt e.V.,
Leipziger Straße 36,
60487 Frankfurt am Main

www.ueberdentellerrand.org/frankfurt

Telefon: 069 8720 6877
E-Mail: frankfurt@ueberdentellerrand.org

Instagram:
[frankfurt_ueber_den_tellerrand](https://www.instagram.com/frankfurt_ueber_den_tellerrand)

Der Verein freut sich immer über Einzel- oder Dauerspender. Wenn Sie möchten, gerne über die Online-Spendenplattform betterplace.org/p34273

SPORTKREIS-
AKTUELL

Begleitprogramm zum Ball des Sports 2025

Der 54. Ball des Sports bewegt Frankfurt: Bevor sich die Prominenz aus Sport, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft am Samstagabend, den 22. Februar, auf dem roten Teppich der Festhalle Frankfurt die Ehre gibt, nutzt die Sporthilfe in Kooperation mit der Sportstadt und dem Sportkreis Frankfurt den Rahmen Europas größter Benefizveranstaltung im Sport, um auch für den Breitensport in Frankfurt zu werben. Inklusive und kostenfreie Sportangebote für alle: Das Begleitprogramm findet vom 20. bis 23. Februar dezentral im Stadtgebiet statt. Ein besonderes Augenmerk wird auf inklusive Angebote gelegt, so dass Menschen mit Handicap ebenfalls die Möglichkeit haben, verschiedene Sportarten für sich zu entdecken. Roland Frischkorn, Vorsitzender des Sportkreises Frankfurt e. V. betont: „Der inklusive Sport ist mir besonders wichtig. Er fördert das Miteinander und stärkt das Gemeinschaftsgefühl, indem er Menschen mit und ohne Handicap zusammenbringt. Das Begleitprogramm ist eine großartige Gelegenheit, gemeinsam Sport zu treiben und neue Sportarten auszuprobieren.“

Vierzehn Frankfurter Turn- und Sportvereine beteiligen sich an dem Angebot, um Interessierten verschiedene Sportarten zugänglich und erlebbar zu machen. Das Angebot richtet sich an alle Frankfurter Bürger*innen. Sie können die Sportangebote kostenfrei besuchen. Eine Voranmeldung ist größtenteils nicht notwendig. Alle Informationen finden Interessierte auf der Homepage der Deutschen Sporthilfe: <https://www.sporthilfe.de/events/ball-des-sports/begleitprogramm-2025>

EINE KOOPERATION VON



Das Asklepios Pflegeportrait

Samja Roth – Stationsleiterin und Still- und Laktationsberaterin

„In unserer nach WHO/Unicef babyfreundlich zertifizierten Geburtsklinik, legen wir sehr hohen Wert auf eine kontinuierliche Umsetzung höchster Standards und somit auch auf eine stetige Weiterentwicklung und Schulung des Personals im Bereich Bindung und Stillen.“ Samja Roth ist gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Stationsleiterin der Entbindungsstation an der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden. Darüber hinaus hat sie sich zur IBCLC Still- und Laktationsberaterin ausbilden lassen (International Board of Lactation Consultant Examiners). In der mit 122 theoretischen Unterrichts- und 40 Praktikumsstunden umfassenden, zertifizierten Zusatzqualifikation mit Abschlussprüfung und Facharbeit wird eine evidenzbasierte, professionelle Beratung unter Einhaltung hoher ethischer Standards vermittelt.

Neben ihrer Tätigkeit als Stationsleitung ist Samja Roth auch als Referentin an der Klinik tätig. „Ich führe regelmäßig Schulungen für meine Kollegen durch, um die hohen Anforderungen der babyfreundlichen Geburtsklinik umzusetzen und sicherzustellen. Dadurch wird jede Kollegin zur Expertin für Bindung und Stillen“, erklärt Roth. „Als Stationsleitung ist es mir sehr wichtig, dass alle Mitarbeiter das babyfreundliche Konzept verinnerlichen und leben.“

Auf die Frage, warum sie sich für diese zusätzliche Qualifikation und Aufgabe entschieden hat, nennt Samja Roth sehr persönliche Gründe: „Ich hatte einen sehr turbulenten, eigenen Stillstart mit meinem Sohn. Dabei lernte ich

eine Still- und Laktationsberaterin kennen. Durch ihre intensive Unterstützung und die liebevolle Art, entwickelte sich meine Stillbeziehung schnell in eine wunderschöne Stillreise. Mir war daraufhin klar, dass ich genau so arbeiten möchte.“ Dieses Erlebnis bewog sie, sich nach der Elternzeit 2016 gezielt auf der Entbindungsstation zu bewerben. Als dann 2020 die damalige IBCLC die Klinik verließ, war ihr klar, dass sie die Nachfolge antreten möchte.



2024 bekam sie zudem gemeinsam mit einer Kollegin die Chance den Posten der Stationsleitung zu übernehmen: „Nach kurzer Bedenkzeit, war mir klar, dass die Kombination aus IBCLC und Stationsleitung für eine babyfreundlich zertifizierte Entbindungsstation ein klarer Vorteil ist.“

Positive Rückmeldungen von Eltern, Hebammen und dem Netzwerk der Stillberaterinnen, sowie die Erhöhung von Stillquoten zeigt Samja Roth, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Auch wenn die Personalressourcen in der Pflege wie überall knapp sind, versucht sie sich die Zeit für die einzelnen Familien zu nehmen. „Zu Beginn musste ich schnell merken,

dass nicht alle Familien die gleiche Einstellung zum Thema Stillen und Bonding mitbringen. Ich musste lernen mit meinem Fachwissen und dem daraus resultierenden Wunsch helfen zu wollen manchmal auch an Grenzen stoße“, stellt Roth fest. „Jede Familie hat ihren eigenen Weg. Man kann sie beraten und Wissen weitergeben, jedoch entscheidet jede Familie für sich, was sie annimmt und umsetzt.“

Ob Samja Roth ihr Ziel an beruflicher Qualifikation erreicht hat, beantwortet sie mit einem Augenzwinkern: „Aktuell bin ich wunschlos glücklich, aber ich kenne mich gut...wer weiß was noch kommen wird!“

Mit über 160 Standorten bundesweit bieten die Asklepios Kliniken ein umfassendes Spektrum an Versorgungsangeboten und zahlreichen Einsatzmöglichkeiten für qualifizierte Pflegekräfte an. Auch die Kliniken im Rhein-Main-Gebiet, mit den Standorten in Langen, Lich, Seligenstadt und Wiesbaden, bieten herausragende Entwicklungs- und Karrierechancen im Pflegebereich. Frank Schmitz, Koordinator für Fachkräftegewinnung und -sicherung, betont: „Durch unsere Bildungszentren bietet Asklepios nicht nur eine umfassende Ausbildung, sondern auch maßgeschneiderte Fort- und Weiterbildungsangebote. So werden Pflegekräfte optimal auf die vielfältigen Herausforderungen vorbereitet. Freistellungen und Kostenübernahmen unterstützen sie dabei bestmöglich.“ Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Interessenten auf der Homepage <https://www.asklepios.com/>.

FOTO: ASKLEPIOS

Ferienkarussell

Cooler Orte in Frankfurt entdecken

FRANKFURT (PM) | Die Ferienplanung 2025 kann beginnen: Das Ferienkarussell-Programm des Jugend- und Sozialamts ist ab sofort als Heft und zum Download unter ferienkarussell-frankfurt.de erhältlich.

Über 80 Angebote in den Oster-, Sommer- und Herbstferien warten auf Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 15 Jahren und ihre Familien. Die Anmeldung startete am Freitag, 31. Januar.

Im Programm des Ferienkarussells Frankfurt können Kinder und Jugendliche aus einem umfangreichen Angebot von 82 unterschiedlichen Erlebnistagen, Bildungswochen, Ferienfreizeiten und Stadtteilaktionen wählen. Das Programm deckt eine breite Palette von Themen ab – von aufregenden Abenteuer- und sportlichen Herausforderungen über kreative und musikalische Workshops bis hin zu tierischen Erlebnissen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Angebote sind kostengünstig und teilweise kostenfrei. Sie sind möglichst barrierearm gestaltet, denn eine tolle Ferienzeit sollte für alle möglich sein.

„Wer Lust hat, in den Ferien etwas Neues auszuprobieren und andere junge Menschen und Familien aus Frankfurt kennenzulernen, ist hier genau richtig“, sagt Elke Voithl, Dezernentin für Soziales und Gesundheit. „Erholung und Freizeitgestaltung darf kein Luxus sein – dafür sorgen wir mit dem Ferienkarussell“, betont die Stadträtin.

Nähere Informationen zum Programm und zur Anmeldung, zur Ferienkarte und zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten durch das Bildungs- und Teilhabepaket sowie weitere Angebote für Frankfurterinnen und Frankfurter finden sich unter ferienkarussell-frankfurt.de



Grünschnittentsorgung

Kostenfrei und ökologisch sinnvoll

FRANKFURT (PR) | Anfang Januar steht meist überall das Wegräumen der weihnachtlichen Dekorationen an. Einen großen Part hierbei bildet dabei fast immer der, nicht nur abzuschmückende, sondern auch zu entsorgende Tannenbaum. Erfreute dieser mit seinem Glanz die Weihnachtsgäste, kann er nun als Basis für Kompost dienen. Die kostenfreie Abholung des Frankfurter Entsorgers, Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH (FES), in Verbindung mit der Verbringung zum FES Tochterunternehmen Rhein-Main Biokompost GmbH (RMB), leitet diesen ökologisch sinnvollen Weg ein.

Anknüpfend an diese Nachhaltigkeitsaktion bietet die FES nun auch die Abholung von Grünschnitt an, kostenfrei und direkt vor Ort. Sperrige oder aus anderen Gründen nicht zur Selbstkompostierung geeignete Äste, Strauchschnitt und weitere Grünabfälle werden damit

zu 100 Prozent einem natürlichen Ab- und Umbau zu hochwertigem Kompost zugeführt.

Frankfurter Gartenbesitzer/innen wird so der Weg zum Wertstoffhof, und damit Zeit, Anstrengung und Kosten, erspart - nicht zu vergessen die Einsparung des CO²-Ausstoßes, wenn man bislang selbst dorthin fuhr. Mit dem Angebot der kostenfreien Sonderabholung des Grünschnittes belegt die FES ein weiteres Mal ihren Nachhaltigkeitsstrang in der DNA, dient der entstehende Kompost doch auch für eine Neubepflanzung im Frühjahr und schließt somit einen Wiederverwertungskreislauf.

Vom 17.02.2025 bis zum 07.03.2025 sind Abholtermine vereinbar, die Terminierung dafür startet ab sofort. Details zur Abholungsanmeldung und weitere Informationen jetzt bei fes-frankfurt.de oder unter 0800 2008007-0



Weitere Infos unter: www.der-frankfurter.de

FIBROTECH
Black Oak Walnut
Ash Grey Oak
Oiled Oak Smoked Oak
Stück je **89,90**

FibroTech 'Akustikpaneele Basic'

Modern, skandinavisches Design, vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für Decken & Wände, reduziert Schallgeräusche in den eigenen vier Wänden, schallabsorbierend und isolierend – wandeln Schallenergie in thermische Energie um, streuen den reflektierten Klang, spürbar besseres Raumklima, astfreie, unbehandelte Lamellen aus 12 mm MDF und 1 mm Holzurnier, Holz aus FSC®-zertifizierter Holzwirtschaft, Polyesterträger aus recyceltem Kunststoff, leichte Montage – keine besonderen Vorkenntnisse nötig, in den Farben Oiled Oak, Smoked Oak, Light Oak, Grey Oak, Black Oak oder Walnut, Maße 244 x 60,5 x 2,2 cm, Farben auf Anfrage erhältlich

Stück je **89,90** (m² = 60,91)
z.B. 28453299

statt 74,95
69,-

Kärcher Hochdruckreiniger 'K 2 Universal Edition'

1.400 W, max. Druck 110 bar, Fördermenge 360 l/h, Hochdruckreiniger für leichtere Verunreinigungen rund ums Haus, komfortable Zubehöraufbewahrung, integrierter Wasserfilter, Quick Connect-System, leichter Transport durch geringes Gewicht und Tragegriff

31550930



BAUHAUS
www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

statt 299,-
279,-
Hansgrohe Crometta Duschsystem 'Showerpipe S 240 Vario'
Thermostatarmatur mit einstellbarer Heisswasserbegrenzung, Lochabstand 103,4 cm, chrom, komfortable Komplettlösung, Sicherheitssperre bei 40° C, Quick-Clean-Funktion entfernt Schmutz und Kalkablagerungen
26767639
Inkl. gratis JBL-Lautsprecher

Alpinaweiß
Das Original
Europas meistgekauftester Innenfarb
10 l **49,95**

Alpinaweiß 'Das Original'

Mit Spritz-Schutz-Formel, noch ergiebiger, frei von Löse- und Konservierungsmitteln, nur einmal streichen, Weiß, matt, scheuerbeständig, Reichweite 8,5 m²/l, 10 l reichen für ca. 85 m²

10 l **49,95** (1 l = 5,-)
31689180

JETZT QR-CODE SCANNEN UND VORTEILE SICHERN*:



1 x Aktionseimer 10 l kaufen = 7,50 € zurück oder 2 x Aktionseimer 10 l kaufen = 20 € zurück.

Kassenbon und EAN fotografieren, online hochladen und Überweisung von Alpina erhalten.

* Aktion gilt für maximal 4 Aktionseimer pro Haushalt. Teilnahmeschluss 30.06.2025. Weitere Informationen finden Sie auf dem Deckel des Aktionseimers. Teilnahmeberechtigt: Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland und Österreich, ausgenommen Beschäftigte teilnehmender Handel und DAW-Gruppe.

Alle Angebote nur gültig vom 8.2. - 22.2.2025 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

BAUHAUS

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: www.bauhaus.info/fachcentreneuebersicht

Folgen Sie uns auf:

