

MAINHATTAN *Kurier*

Bunte Inseln für eine lebenswerte Stadt

In Bockenheim entstehen erste Mikrobeete

Auch kleine Veränderungen können eine Stadt lebenswerter machen. In diesem Sinne startet die Stadt Frankfurt nun ein neues Projekt: Sie entsiegelt öffentliche Flächen und legt anstelle dessen Mikrobeete, auch Minibeete genannt, an. Große Bäume und Sträucher sind vorgesehen, sondern Zier- und Nutzpflanzen. Derzeit entstehen

Beeten und Plätze", sagte Siefert. Das Beet an der Metzstraße nimmt eine Fläche von sechs Quadratmetern in Anspruch, in der Schönhofstraße sind es gut sieben Quadratmeter. Betreut werden die Flächen von ehrenamtlichen Patinnen oder Paten. Bürgerinnen und Bürger, die Interesse daran haben, eine Fläche zu pflegen, können beim Amt

Patinnen und Paten kümmern sich um die Pflege

Die künftigen Patinnen oder Paten schließen mit dem ASE eine Vereinbarung, in der sie sich verpflichten, das Mikrobeet regelmäßig zu pflegen. Dazu gehört auch, Müll aus den Beeten zu entsorgen – was im öffentlichen Raum leider immer vorkommen kann. Wertvolle Tipps und Infos



Mobilitätsdezernent Wolfgang Siefert und Mikrobeet-Patin Valentina Richter heben ein Mikrobeet aus. Copyright: Stadt Frankfurt am Main, Foto: Bernd Georg

zwei solcher Minibeete in Bockenheim – in der Metzstraße und in der Schönhofstraße. Mobilitätsdezernent Wolfgang Siefert hat am Donnerstag, 2. November, den Fortschritt der Arbeiten in der Metzstraße besichtigt. „Wo immer es geht, ist es sinnvoll, versiegelte Flächen für Grün zu öffnen. Mikrobeete sind kein großer Wurf, um der Überhitzung des städtischen Raums im Sommer entscheidend entgegenzuwirken. Aber sie verbessern doch das Mikroklima und beleben unsere Stra-

ßen für Straßenbau und Erschließung (ASE) einen formlosen Antrag stellen. Das geht per E-Mail an gestaltungen.amt66@stadt-frankfurt.de. Infrage kommen öffentliche Flächen, etwa Parkplätze – so auch in der Metzstraße. Das ASE prüft dann, ob die vorgeschlagene Fläche als Beet geeignet ist und nach positivem Bescheid kümmert sich das Amt darum, die Fläche zu entsiegeln und bis zu einer Tiefe von 30 Zentimetern auszukoffern. Im Anschluss wird die kleine Grube mit Muttererde verfüllt.

zur Bepflanzung geeigneter Zier- und Nutzpflanzen bietet das Grünflächenamt in Broschüren und im Internet an. Wichtig ist, dass die Pflanzen nicht zu tief Wurzeln schlagen können und eine Höhe von einem Meter nicht überschreiten. Stadtrat Siefert bedankt sich für das Engagement: „Mit Kleingärten, Blumenkübeln und nun auch Mikrobeeten schaffen wir grün-bunte Inseln, die unsere Stadt beleben. Das alles zu pflegen, dazu ist die Stadt allein aus Kapazitätsgründen gar nicht in der Lage.“ ffm/red

„Family on Ice“ 2023 in der Eisporthalle

Zum Beginn der Hauptsaison lädt die Eisporthalle Am Bornheimer Hang 4 für Samstag, 11. November, zum Tag der offenen Tür ein. Unter dem Motto „Family on Ice“ haben Besucherinnen und Besucher von 9 - 17 Uhr freien Eintritt. Zum Auftakt der Hauptsaison ist der Außenring wieder frei zugänglich.

17 Uhr ein abwechslungsreiches Mitmach-Programm geboten. Die Frankfurter Eissportvereine haben verschiedene Vorführungen und Aktionen vorbereitet, sodass sich Interessierte an unterschiedlichen Eissportarten ausprobieren können.

Einer der Höhepunkte ist das öffentliche Training des Eishockey-Bundesligisten Löwen Frankfurt um 13.30 Uhr mit anschließender Autogrammstunde. ffm/red.

Bei „Family on Ice“ wird den Besucherinnen und Besuchern von 9 bis

ANZEIGE

Optimale Raumnutzung mit Wellpappe

Zuverlässiger Schutz bei geringem Gewicht und optimalem Materialeinsatz. Das spart Kosten und schont Ressourcen. Egal, wie groß oder klein oder unförmig ein Produkt ist – clever mit Wellpappe verpackt kommt es sicher an seinem Ziel an.

Wellpappenlösungen bieten dank der besonderen Struktur des Materials schon bei vergleichsweise geringem Gewicht gleich guten Schutz. Wellpappe sorgt mit ihrer Flexibilität auch für eine effizientere Nutzung vorhandener Infrastruktur. Wie das? Gerade in Zeiten mit erhöhtem Paketaufkommen – zum Beispiel Black Friday, Weihnachten oder Valentinstag – ist der Laderaum von Sprintern und Lkw schnell voll und das zulässige

Gesamtgewicht der Fahrzeuge schnell erreicht. Gut angepasste Verpackungsgrößen und das geringe Gewicht von Wellpappe ermöglichen optimale Raumnutzung entlang der gesamten Lieferkette. So unterstützt Wellpappe nahezu alle notwendigen Prozesse einer gut funktionierenden Warenwirtschaft.



Foto: tsingha25/iStock.com

Rolläden & Sonnenschutz Experten



Schützen Sie Ihr Zuhause mit elektrischen Rolläden!



**Rolläden • Markisen • Sonnensegel
Faltstores • Rollos • Garagentore
Terrassenüberdachung • Jalousien**

marucci
sonnenschutz
terrassendächer
rolläden

☎ 06102 - 29160
marucci-markisen.de

Marucci-Markisen GmbH
Friedhofstraße 23
63263 Neu-Isenburg

AllGrund®

IHR IMMOBILIENPROFI
MIT RUNDUM-SERVICE

- Vermietung und Mietverwaltung
- Beratung und Wertermittlung
- Verkauf zum Bestpreis
- Seriöse Abwicklung
- Unabhängiges Familienunternehmen seit 1998

So erreichen Sie uns: 061 03 - 31 08 49

AllGrund Immobilien GmbH | service@allgrund.com | www.allgrund.com

Gratis Wert-Check:



-ANZEIGE-

Happy Thanksgiving mit leckeren Puten-Rezepten

(djd-p). Nicht nur in den USA, sondern auch hierzulande wird Thanksgiving als Anlass für gemeinsames Schlemmen mit Freunden und Familie immer beliebter. Wer es klassisch mag, der bereitet am „Turkey Day“ eine ganze Pute zu. Aber auch die Teilstücke haben einiges zu bieten: Putenbrust und -filet mit zartem hellem Fleisch sind ideal zum Braten und Kochen. Putenkeulen eignen sich mit dunklerem, aromatischerem Fleisch perfekt für Schmor- und Ofengerichte. Auf welches Rezept die Wahl auch fällt: Happy Thanksgiving!

Thanksgiving-Pute

Zutaten (für 4 Personen): 1 Baby-Pute, 4 Scheiben Toast, 150 g Champignons, 100 g Speckwürfel, 2 EL Kräuter, 2 Eier, 200 ml Geflügelfond, 3 EL Ahornsirup, 1 TL Paprikapulver geräuchert, 500 g Prinzessbohnen, 500 g di-



Einkaufstipp

Achten Sie beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die deutsche Herkunft zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz.



Weitere Thanksgiving-Rezeptideen gibt es unter welope.deutsches-geflugel.de

cke Bohnen (Glas), 2 EL Butter, Bohnenkraut
Zubereitung: Toast und Pilze würfeln. Mit Speck, Kräutern und Eiern verquirlen. Pute damit füllen. Fond angießen und bei 180 °C etwa 1,5 Stunden garen.

30 Minuten vor Ende der Garzeit Ahornsirup und Paprikapulver mischen und die Pute damit bestreichen. Bohnen garen, mit dicken Bohnen in Butter anbraten, mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen und genießen.

Flammkuchen mal anders:

ANZEIGE

Komposition mit Harzbube Handkäse

So abwechslungsreich wie sich der Herbst in vielen Farben präsentiert, so unterschiedlich sind auch Flammkuchen-Variationen. Wem die Klassiker mit Speck und Zwiebeln oder Gemüse zu wenig Pep haben, der kann seinen Flammkuchen mit einem besonderen Käse aufpeppen: dem Harzbube Handkäse mit Kümmel von der Käserei Loose. Der aromatische Sauermilchkäse ist eine leckere Zutat, um herblichen Rezepten das gewisse Etwas zu verleihen, oder einfach, um mal etwas Neues zu wagen. Von Natur aus enthält er 30 % Eiweiß und nur 0,5 % Fett¹ und ist damit eine fettarme Alternative zu anderen Käsesorten. Durch seinen würzigen Geschmack punktet er bei Käsekennern und auch als Flammkuchen-Topping. Käsebrot war gestern, jetzt wird gebacken. www.harzbube.de

Flammkuchen mit Harzbube Handkäse (für 6 Personen)

Für den Teig: ca. 300 g Mehl, 200 ml lauwarmes Wasser, ½ Block Hefe, 1 Prise Salz, 1 EL Honig, 100 ml Olivenöl, 1 EL Kräuter der Provence.
Für den Belag: 300 g Crème fraîche, 200 g Rucola, gewaschen und trocken, 200 g Harzbube Handkäse mit Kümmel, 12 Scheiben Parmaschinken, 200 g Kirschtomaten (gewaschen), 1 Bund Frühlingszwiebeln.
Zubereitung: Rucola waschen und trockenschleudern. Harzbube Handkäse in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen und

in dünne Ringe schneiden. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Mehl vermengen. Salz, Olivenöl, Kräuter und Honig hineingeben und alles gut verkneten. Teig für ca. 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen, danach mithilfe eines Nudelholzes dünn ausrollen. Auf ein Backblech geben und mit Crème fraîche bestreichen. Harzbube Handkäse, Tomaten und Frühlingszwiebeln darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 10 Minuten backen. Flammkuchen herausnehmen, mit Rucola und Parmaschinken belegen und servieren.



¹ Sauermilchkäse enthält ~30 % Eiweiß und ~0,5 % Fett. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

Bratwurst, der Klassiker auf dem Rost

Grillen ist nicht nur im Sommer beliebt. Immer mehr Freunde des Barbecues feuern den Grill auch in der kalten Jahreszeit an. Doch während in der warmen Jahreszeit rundum das Leben tobt, genießen Herbst- und Wintergriller – warm eingepackt und in aller Ruhe – den unwiderstehlichen Duft bruzzelnder Steaks und Würstchen.

Schwarze, aber auch die feurige Merguez vom Lamm, die luftgetrocknete Chorizo mit feuriger Paprika-Note oder die grobe Salsiccia begeistern Hobbygriller. Mit über 1.800 verschiedenen Sorten sucht die Wurstvielfalt zwischen Flensburg und Garmisch ohnehin weltweit ihresgleichen. Bei der Wurstpelle achten immer mehr Verbraucher auf Natürlichkeit: Saitling



Die Vorteile der „Edelhülle“ liegen auf der Hand: Naturdarm lässt das Wurstaroma besonders gut zur Geltung kommen und sorgt für den knackigen Biss. Foto: GustavsMD/stock.adobe.com/akz-o

Wer ans Grillen denkt, denkt immer auch an Bratwurst. Umfragen zufolge gehören bei sieben von zehn Personen Bratwürste einfach dazu und bei Familien steht die knackige Leckerei nach wie vor ganz hoch in der Gunst. Regionale Rezepturen, handwerklich hergestellt vom Fleischer vor Ort sind besonders gefragt. Hier treffen Thüringer, Nürnberger & Co. natürlich voll ins

statt Plastik, Schweinedarm statt Kunsthülle, so die Devise. Die Vorteile der „Edelhülle“ liegen auf der Hand: Naturdarm lässt das Wurstaroma besonders gut zur Geltung kommen und sorgt für den knackigen Biss. Zudem ist der Darm von Schaf, Schwein und Rind eine ganz natürliche Ressource, muss nicht extra hergestellt werden und wird ganz einfach mitgegessen. spp-o

Joe erzählt!



„Joe, steck dir ein paar Kerzen ein, wir fahren heute zum Friedhof rein.“ Der Duft, die Stille, der Respekt, die Gräber schön geschmückt. Von oben tönt ein Amselpaar - die Stimmung war perfekt. Wir kamen an beim ersten Grab, wir standen ruhig, gedachten. Da kamen ein paar Leut daher die elend Krach nur machten. Sie joggten um die Gräber rum und schnatterten gar laut. Hätt ich gekonnt, so wie ich wollt, hätt ich sie umgehaut. Am Ärmel zupft' mich meine Frau. „Zünd eine Kerze an.“ Nun, ich beruhigte mich sodann, sie machte das sehr schlau. Beim nächsten Grab, das wir besucht, ärgerte ich mich sehr. Ich suchte die neue Grableuchte, ich fand sie nimmermehr. Die Gräber werden abgecheckt und durch die Dämm'rung nicht entdeckt wird ungeniert geklaut. Das hat mich heute doch erschreckt, bin drüber nicht erbaut.

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

Impressum

Mainhattan Kurier
Medienagentur P. Dingeldey
Flughafenstr. 110
60528 Frankfurt
Tel. 069 / 677 242 86
Fax 069 / 677 266 49
E-Mail: info@mainhattankurier.de
Herausgeber:
Peter Dingeldey
Verantwortlich i.S.d.P.
Peter Dingeldey
Druck:
VRM Druck GmbH & Co. KG
Alexander-Fleming-Ring 2
65428 Rüsselsheim



-ANZEIGE-

Black Friday: Vielseitiger Ofen zum günstigen Preis

Pizza und mehr vom Grill: Rechtzeitig an die nächste Outdoorsaison denken

(djd-p). Nach der Outdoorsaison ist vor der Outdoorsaison: BBQ-Enthusiasten sollten sich rechtzeitig darum kümmern, ihre Grillkünste auf ein neues Level zu heben. Mit den außergewöhnlichen vielseitigen Pizzaöfen von Ooni gelingen nicht nur köstliche Pizzen, sondern auch saftige Steaks, zarte Fischfilets oder aromatische Gemüsespieße. In der Black Friday Week vom 20. bis 28. November bietet der Hersteller bis zu 30 Prozent Rabatt auf ausgewählte Produkte von der gesamten Website www.ooni.com.

Neu im Sortiment für Outdoor-Fans

Der Pizzaofen Karu 12G sieht elegant aus und kann überallhin mitgenommen werden: in den Park, zum Camping, an den Strand oder in den Gar-

ten von Freunden. Für Transportkomfort sorgen praktische Tragetaschen. Ein weiteres Merkmal ist die präzise Temperaturkontrolle: Mit dem eingebauten Thermometer kann jederzeit die Temperatur überwacht werden. Die Speisen behält man durch die mit Borosilikat isolierte Glastür im Auge, ohne die Tür öffnen zu müssen und Wärme zu verlieren.

Vielseitig und effizient

Der Karu 12G kann nicht nur backen und rösten, sondern auch grillen. Die große Brennstoffschale wird entweder mit Holz oder Holzkohle für Rauch-Aromen befüllt oder es wird ein separat erhältlicher Gasbrenner angebracht, um möglichst schnell hohe Temperaturen zu

erreichen. Damit sind Gemüse, Fisch und Fleisch in kurzer Zeit genussfertig. Das Gerät verbraucht 36 Prozent weniger Gas als vorherige Modelle. Es ist dank der platzsparenden und eleganten Bauweise eine Bereicherung für jeden Garten, Balkon und die Outdoor-Küche. Mit der wetterfesten Pulverbeschichtung und der vielfältigen Einsetzbarkeit bereitet der Ofen nicht nur Pizzaliebhabern Freude, sondern lässt auch Grillmeister staunen.



© Foto: djd/Ooni

Mit TikTok zum Erfolg

Anzeige, Plakat, Radio- oder TV-Spot: Das waren früher die klassischen Werbekanäle. Heute ist mit Social Media eine wichtige Möglichkeit dazugekommen. Schon fast drei Viertel der Menschen in Deutschland informieren sich laut einer aktuellen Studie auf YouTube, Facebook, Instagram und Co. über Waren und Dienstleistungen. Doch auch online ändern sich die Vorlieben schnell. So steht bei jun-

gen Menschen zurzeit TikTok hoch im Kurs. Die Videoplattform liegt in der Beliebtheitsskala bereits auf Platz vier und verzeichnet große Zuwächse. Die Branchenplattform Gelbe Seiten etwa hat es dort bereits zu 116.000 Followern, mehr als 600.000 Likes und Millionen von Aufrufen gebracht. Mit Kreativität und Experimentierfreude ist hier auch für kleine und mittlere Unternehmen viel zu erreichen. **djd-k**



Foto: djd-k/Gelbe Seiten Marketing/Getty Images/gorodenkoff

Das bin ich, und das sind meine Produkte! Auf sozialen Medien können auch kleine Unternehmen groß rauskommen.

Das gesunde Extra des Tages geht ins Geld

Es sind eher jüngere Menschen, die viel in Nahrungsergänzungsmitteln in Tabletten- oder Pulverform investieren. Zwei Drittel der Hessinnen und Hessen kaufen sie regelmäßig. Dies ist das Ergebnis einer repräsentativen Erhebung durch Insa Consulere im Auftrag der AOK Hessen.

Gar keinen Bedarf dafür haben 30 Prozent der Befragten. Fast jede zweite Person ab 60 Jahren sieht das so. Alle Generationen davor setzen indes stärker auf solche Präparate. In der Gruppe der 18- bis 29-jährigen geben 34 Prozent mindestens 100 Euro jährlich für Vitamin-Booster aus, eine Minderheit unter ihnen sogar mindestens 500 Euro (6 Prozent). Über alle Altersgruppen hinweg bewegen sich indes 45 Prozent der Bevölkerung Hessens in einem sehr gemäßigten Rahmen, sie bleiben unter 100 Euro jährlich. Zwischen 100 und 200 Euro verorten sich 13 Prozent. Insgesamt 1.000

hessische Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren wurden für diese Auswertung telefonisch kontaktiert.

Es kann auch zu viel sein

Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel Trendprodukte, deren Nutzen größtenteils zweifelhaft ist. „Aus medizinischer Sicht kommt bei gesunden Menschen, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, eine unzureichende Aufnahme von Vitaminen und eine dadurch bedingte Unterversorgung sehr selten vor. Nur in bestimmten Fällen wird die Einnahme von Vitaminen über Nahrungsergänzungsmittel ausdrücklich empfohlen, beispielsweise für Folsäure vor und in der frühen Schwangerschaft“, meint Dr. Christoph-Gerard Stein, Mediziner bei der AOK Hessen. Nahrungsergänzungsmittel können bei Überdosierung der Gesundheit sogar schaden. Daher sollten Höchstmengeempfehlungen nicht überschritten werden. **PM/red.**

WOWnachten:

Ein Weihnachtsgeschenk der würzigen Art

Ja, ist denn heut' schon Weihnachten? Noch nicht, aber die Wochen bis zum großen Fest verfliegen bekanntlich besonders schnell und damit beginnt die Suche nach den passenden Geschenken genau jetzt. Wie wäre es mit einer geschmackvollen Geste zu Weihnachten in Form von Gewürzen? Denn gemeinsam kochen und genießen verbindet. Gewürze zu verschenken bringt neue Geschmacksvielfalt in die Küche, entführt in fremde Länder und lädt dazu ein, Neues auszuprobieren.

Für echte WOWnachten sorgt die WOW-Weihnachtsbox mit drei Gewürzmischungen im dekorativen Geschenkkarton von WIBERG. Entdecken Sie den bunten Mix an

kräftigen Gewürzen und feinen Kräutern mit spannenden Gewürzmischungen aus hochwertigen Zutaten. Heute saftige Burger mit Smoky BBQ, morgen feinste Pasta-Kreationen mit BIO Ursalz Mediterran und übermorgen ein wärmendes Curry, bei dem die Sonne aufgeht. Die Geschenkbox und viele weitere Gewürzmischungen finden Sie im Onlineshop www.wow-shop.wiberg.eu/de-DE.



ANZEIGE

Wieder (fast) ohne Brille leben

-ANZEIGE-

Eine Katarakt-OP mit modernen Linsen ermöglicht Sehen in (fast) jeder Entfernung

(djd-p). Mit dem Alter lässt bei vielen Menschen die Sehkraft nach. Die häufigste Ursache dafür ist der Graue Star, medizinisch Katarakt, der zu einer Trübung der Augenlinse und verdunkelter, unscharfer Sicht führt. So war es auch bei den Eltern des Augenarztes Dr. med. Harald Gäckle: „Es war sehr mühsam, sich dauernd eine stärkere Brille machen zu lassen“, erzählt sein 80-jähriger Vater. Der Sohn riet ihm und seiner Mutter zu einer Katarakt-OP. „Die Operation des Grauen Stars ist ein Routine-Eingriff und sehr sicher“, weiß der erfahrene Arzt. Dabei wird die getrübbte Linse entfernt und durch eine künstliche ersetzt –



© Foto: djd/Alcon

er. Wie erwartet, verlief alles gut: „Ich habe nichts gespürt und hinterher gleich etwas gesehen“, resümiert sein Vater, ebenfalls Augenarzt.

Bessere Sicht gleich nach der Operation

Gäckles Eltern bekamen moderne EDOF-Linsen eingesetzt. Diese ermöglichen den Patienten zumeist ungetrübbte Sicht sowie scharfes Sehen in verschiedenen Entfernungen – von der Ferne über den Zwischen- bis zum funktionellen Nahbereich (ca. 50 Zentimeter). „Die OP verlief optimal. Ich sehe in Ferne und Nähe wieder gut“, freut sich Gäckles Mutter. Autofahren gehe ebenfalls prima, so der Vater: „Ich freue mich sehr, dass mir der Alltag wieder leichter fällt.“

Informationen dazu gibt es unter www.wieder-gut-sehen.de.

Die Eltern selbst operiert

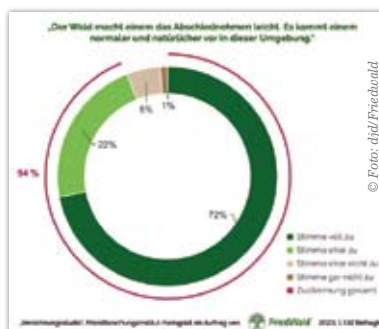
Nachdem seine Eltern sich für die OP entschieden hatten, ließ es sich Gäckle nicht nehmen, sie eigenhändig durchzuführen. „Es war mir ein großes Anliegen, meine Eltern selber zu operieren, da ich diese Verantwortung niemand anderem aufbürden wollte. Mir war von vornherein klar, dass meine Eltern sehr gute Kandidaten sind und die Operation zum Erfolg führen wird“, erklärt

Naturverbundene Ruhestätte ohne Pflegeaufwand

-ANZEIGE-

Baumgrab als Alternative zum klassischen Bestattungsort Friedhof

(djd-p). Immer mehr Menschen entscheiden sich für die letzte Ruhe in einem Bestattungswald. Für viele von ihnen fühlt sich die Vorstellung an die Beerdigung im Wald wie ein „nach Hause kommen“ an. „Es ist für mich ein tröstlicher Gedanke, wieder in die Natur einzugehen“, bestätigten 93 Prozent der Befragten einer Online-Umfrage durch das Marktforschungsinstitut rheingold. Im Auftrag des Anbieters FriedWald wurden mehr als 1.300 Deutsche, die sich für eine Beisetzung im Wald interessieren, nach ihren Motiven befragt. Mit der Wahl des Waldes als letzte Ruhestätte machen sie beispielsweise oft die eigene Naturverbundenheit für die Nachwelt sichtbar – durch eine Grabstelle unter einem Baum mit einer dezenten Namenstafel. Wichtiges



Auch den gezielten Besuch am Grab können Hinterbliebene mit Aktivitäten in freier Natur verbinden, wobei die bei einem kirchlichen Friedhof übliche Grabbepflege in einem FriedWald entfällt. Dieses „notwendige Kümmern ums Grab“ ist für 90 Prozent der Befragten ein Argument gegen den klassischen Friedhof. Auch wichtig: FriedWald ermöglicht einen großen Spielraum bei der Gestaltung des letzten Abschieds. Das ist für 73 Prozent ein Argument, das für die Beisetzung hier spricht. Sie stimmten der Aussage „Bei der FriedWald-Bestattung werden Individualität und ein unterschiedlicher Umgang mit dem Thema Tod respektiert“ voll und ganz zu. Weitere Ergebnisse gibt es unter www.friedwald.de/versoehnung.

Element der letzten Ruhestätte ist die biologisch abbaubare Urne. Sie stellt den behutsamen Übergang der menschlichen Asche in die Natur dar.

Kein Druck für Angehörige

Ein FriedWald ist ein anerkannter Bestattungsort und gleichzeitig ein erholsames Ausflugsziel. Dem Tod begegnet man hier eher beiläufig beim Spazierengehen.

In fröhlichen Momenten an andere denken

-ANZEIGE-

Zum Geburtstag oder Jubiläum eine eigene Spendenaktion starten

(djd-p). Egal ob es sich um einen runden Geburtstag, ein Jubiläum oder den Hochzeitstag handelt: Besondere Anlässe zelebriert man am liebsten gemeinsam, im Kreis der Familie und guter Freunde. Eine schöne Idee ist es, am eigenen Ehrentag an Menschen zu denken, denen es nicht so gut geht. Viele verzichten bewusst auf Geschenke und bitten stattdessen ihre Gäste um eine Spende für wohltätige Zwecke. Bei Aktion Deutschland Hilft etwa ist es einfach möglich, einen eigenen Spendenaufruf für Menschen in Not zu starten.

Weltweite Hilfe

Das Bündnis Aktion Deutschland Hilft unterstützt nicht nur bei der Einrichtung einer Spendenaktion – sondern stellt gleichzeitig sicher, dass die Gelder tatsächlich bei denen ankommen, die es

am dringendsten benötigen. Über 20 renommierte Hilfsorganisationen kümmern sich um gezielte Hilfe, etwa nach Naturkatastrophen, Erdbeben oder Dürre. Sie verfügen über langjährige Erfahrung und zählen zu den ersten, die in Krisensituationen weltweit für eine effiziente Hilfe Sorge tragen. Aktion Deutschland Hilft wurde 2011 gegründet und hat seitdem über 2.400 Hilfsprojekte in 130 Ländern realisiert.

Geprüfte Transparenz

Die Planung und Einrichtung einer eigenen Spendenaktion ist unter www.aktion-deutschland-hilft.de/spendenaktion in wenigen Minuten möglich. Dazu einfach den individuellen Titel, den gewünschten Verwendungszweck und das Spendenziel auswählen. Anschließend erhält man per E-Mail den Link zur eigenen



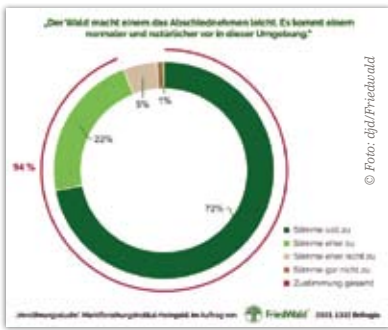
Foto: djd/Aktion Deutschland Hilft/World Vision/H.

Aktion, den man einfach mit Familienmitgliedern, Freunden und Verwandten teilen kann. Gut zu wissen: Einheitlich hohe Qualitätsstandards sind bei allen Projekten von Aktion Deutschland Hilft selbstverständlich. Unabhängige Überprüfungen etwa durch den Deutschen Spendenrat sowie TÜV-geprüfte Transparenz spiegeln dies wider.

-ANZEIGE-

Naturverbundene Ruhestätte ohne Pflegeaufwand Baumgrab als Alternative zum klassischen Bestattungsort Friedhof

(djd-p). Immer mehr Menschen entscheiden sich für die letzte Ruhe in einem Bestattungswald. Für viele von ihnen fühlt sich die Vorstellung an die Beerdigung im Wald wie ein „nach Hause kommen“ an. „Es ist für mich ein tröstlicher Gedanke, wieder in die Natur einzugehen“, bestätigten 93 Prozent der Befragten einer Online-Umfrage durch das Marktforschungsinstitut rheingold. Im Auftrag des Anbieters FriedWald wurden mehr als 1.300 Deutsche, die sich für eine Beisetzung im Wald interessieren, nach ihren Motiven befragt. Mit der Wahl des Waldes als letzte Ruhestelle machen sie beispielsweise oft die eigene Naturverbundenheit für die Nachwelt sichtbar – durch eine Grabstelle unter einem Baum mit einer dezenten Namenstafel. Wichtiges



© Foto: djd/Friedwald

Element der letzten Ruhestätte ist die biologisch abbaubare Urne. Sie stellt den behutsamen Übergang der menschlichen Asche in die Natur dar.

Kein Druck für Angehörige

Ein FriedWald ist ein anerkannter Bestattungsort und gleichzeitig ein erholsames Ausflugsziel. Dem Tod begegnet man hier eher beiläufig beim Spazierengehen.

Auch den gezielten Besuch am Grab können Hinterbliebene mit Aktivitäten in freier Natur verbinden, wobei die bei einem kirchlichen Friedhof übliche Grabpflege in einem FriedWald entfällt. Dieses „notwendige Kümmern ums Grab“ ist für 90 Prozent der Befragten ein Argument gegen den klassischen Friedhof. Auch wichtig: FriedWald ermöglicht einen großen Spielraum bei der Gestaltung des letzten Abschieds. Das ist für 73 Prozent ein Argument, das für die Beisetzung hier spricht. Sie stimmten der Aussage „Bei der FriedWald-Bestattung werden Individualität und ein unterschiedlicher Umgang mit dem Thema Tod respektiert“ voll und ganz zu. Weitere Ergebnisse gibt es unter www.friedwald.de/versöhnung.

-ANZEIGE-

Vorsorge spielt ab 60 Jahren eine wichtige Rolle Gesundheitsrisiken wie zum Beispiel Gürtelrose wirkungsvoll begegnen

(djd-p). In Deutschland wird die Bevölkerung seit Jahren immer älter. Diese Entwicklung spielt unter anderem auch eine wichtige Rolle beim Thema Gesundheit. Einerseits schätzten 2019 rund 42 Prozent der 65-Jährigen oder Älteren ihren Gesundheitszustand als gut ein, ein Anstieg um 4 Prozent seit 2009. Fortschritte in Medizin, Hygiene, Ernährung, Wohnsituation, Arbeitsbedingungen und Wohlstand sind dafür verantwortlich. Andererseits wird das Immunsystem mit dem Alter grundsätzlich schwächer, das Infektionsrisiko steigt. Der Fachbegriff hierfür lautet Immunoseneszenz. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt



© Foto: djd/GSK

für Menschen ab 60 Jahren Schutzimpfungen gegen Grippe, Pneumokokken, Corona, Hirnhautentzündung, Diphtherie, Wundstarrkrampf und Gürtelrose. Die Viruserkrankung Gürtelrose kommt in dieser Altersklasse deutlich gehäuft vor und auch das Risiko für die mit der Erkrankung verbundenen Komplikationen steigt mit dem Alter. Stress, andere Krankheiten oder immunsuppressive Me-

dikamente können die Entstehung einer Gürtelrose begünstigen. Statistisch gesehen erkrankt einer von drei Menschen im Laufe seines Lebens an Gürtelrose, bis zu 30 Prozent davon erleiden Komplikationen. Am häufigsten sind dies lang anhaltende Nervenschmerzen in Form einer sogenannten Post-Zoster-Neuralgie. Diese kann die Lebensqualität der Betroffenen über Wochen, Monate oder sogar Jahre stark einschränken. Hauptansprechpartner mit Blick auf Gürtelrose-Vorsorge sind der Hausarzt oder die Hausärztin, diese können Sie umfassend beraten. Dies ist eine Information von GSK. NP-DE-HZU-ADVR-230182; 09/23

-ANZEIGE-

Wieder (fast) ohne Brille leben Eine Katarakt-OP mit modernen Linsen ermöglicht Sehen in (fast) jeder Entfernung

(djd-p). Mit dem Alter lässt bei vielen Menschen die Sehkraft nach. Die häufigste Ursache dafür ist der Graue Star, medizinisch Katarakt, der zu einer Trübung der Augenlinse und verdunkelter, unscharfer Sicht führt. So war es auch bei den Eltern des Augenarztes Dr. med. Harald Gäckle: „Es war sehr mühsam, sich dauernd eine stärkere Brille machen zu lassen“, erzählt sein 80-jähriger Vater. Der Sohn riet ihm und seiner Mutter zu einer Katarakt-OP. „Die Operation des Grauen Stars ist ein Routine-Eingriff und sehr sicher“, weiß der erfahrene Arzt. Dabei wird die getrübbte Linse entfernt und durch eine künstliche ersetzt –



© Foto: djd/Alcon

Informationen dazu gibt es unter www.wieder-gut-sehen.de.

Die Eltern selbst operiert

Nachdem seine Eltern sich für die OP entschieden hatten, ließ es sich Gäckle nicht nehmen, sie eigenhändig durchzuführen. „Es war mir ein großes Anliegen, meine Eltern selber zu operieren, da ich diese Verantwortung niemand anderem aufbürden wollte. Mir war von vornherein klar, dass meine Eltern sehr gute Kandidaten sind und die Operation zum Erfolg führen wird“, erklärt

er. Wie erwartet, verlief alles gut: „Ich habe nichts gespürt und hinterher gleich etwas gesehen“, resümiert sein Vater, ebenfalls Augenarzt.

Bessere Sicht gleich nach der Operation

Gäckles Eltern bekamen moderne EDOF-Linsen eingesetzt. Diese ermöglichen den Patienten zumeist ungetrübte Sicht sowie scharfes Sehen in verschiedenen Entfernungen – von der Ferne über den Zwischen- bis zum funktionellen Nahbereich (ca. 50 Zentimeter). „Die OP verlief optimal. Ich sehe in Ferne und Nähe wieder gut“, freut sich Gäckles Mutter. Autofahren gehe ebenfalls prima, so der Vater: „Ich freue mich sehr, dass mir der Alltag wieder leichter fällt.“

Mehrausgaben für Neubau des Klinikums Höchst beschlossen

Die Stadtverordnetenversammlung hat am Donnerstagabend, 2. November, mit überwältigender Mehrheit den Investitionskostenschuss für den Neubau des varisano Klinikums Frankfurt Höchst erhöht und damit Mehrausgaben von bis zu 22,9 Millionen Euro genehmigt. Der gesamte Investitionsbedarf der Stadt Frankfurt beläuft sich nun auf 250,05 Millionen Euro.

demie, die allgemeinen Baukostenteigerungen und die Komplexität des Großprojektes – nahezu als Punktlandung betrachtet werden.“

Bergerhoff hob auch die herausragenden Qualitäten des Neubaus hervor: „Wir verfügen nun über das weltweit erste zertifizierte Passivhaus-Klinikum, das insbesondere durch seine energetisch nachhaltige Bauweise, moderne Medizintechnik und dem ‚Höchster Zimmer‘ punktet, was den Pflegekräften die Arbeit deutlich erleichtert. Der zukunftsorientierte Krankenhaus-Neubau bietet sowohl modernste Arbeitsplätze für rund 1600 Mitarbeitende als auch die besten Versorgungsmöglichkeiten mit Platz für 675 Betten für die Bewohnerinnen und Bewohner der Region. Mein Dank geht daher auch an alle Beteiligten der varisano, sei es aus Medizin, Pflege, Verwaltung und Geschäftsführung, die das Gelingen dieses Projektes ermöglicht haben.“

ffm/red

„Ich bedanke mich bei den Stadtverordneten für die sehr deutliche Zustimmung. Sie unterstreicht die Bedeutung dieses Vorhabens der Daseinsvorsorge“, sagte Stadtkämmerer Bastian Bergerhoff, der seit Juli im Magistrat auch für die Kliniken zuständig ist. „Wir haben eine hohe Planungstreue erreicht: Die Kostenreihung im ersten Bauabschnitt liegt seit der Vergabe im Jahr 2017 bei lediglich rund zehn Prozent. Das kann bei den überwundenen Hindernissen und der gegenwärtigen Lage – etwa im Hinblick auf die Covid-Pan-

Neue Gedenktafel erinnert an die Opfer des Lagers in Griesheim



Zusammen mit dem zuständigen Ortsbeirat 6 und dessen Vorsteherin Susanne Serke (r.) sowie ihrer Stellvertreterin Birgit Puttendörfer (2.v.r.) hat Kultur- und Wissenschaftsdezernentin Ina Hartwig (l.) in Anwesenheit des Stadtteilhistori-

kers Sascha Mahl die neue Gedenktafel an das Zwangsarbeiterlager in der Froschhäuserstraße der Öffentlichkeit übergeben. Die Tafel wurde durch das Kulturamt, den Ortsbeirat 6 und private Spenden finanziert.

ffm/red

-ANZEIGE-

Innovative Therapie bei Arthrose

ANZEIGE

Die Injektion eines neuartigen Gels aus zwei Wirkstoffen kann in bestimmten Fällen sowohl den Knorpelabbau als auch das Fortschreiten einer bestehenden Arthrose hemmen.

Die Wirkung dieser speziellen Doppelkammerspritze beruht auf zwei Komponenten, die Hilfe für die beiden wichtigsten Probleme bei Arthrose bieten: die verminderte Hyaluronsäureproduktion und der Knorpelabbau.

In der ersten Kammer befindet sich eine spezielle kurzkettige Hyaluronsäure, die den Knorpel mit Nährstoffen versorgt und damit die körpereigene Gelenkschmierproduktion wieder anschiebt. Dank des neuen Verfahrens kann oft auf eine Kortisonspritze verzichtet werden.

Die zweite Kammer enthält eine langkettige Hyaluronsäure. Diese soll oberflächliche Knorpelaufbrüche abmildern und wie „Motoröl“ für

die Gelenke wirken. Studien belegen die bessere Wirksamkeit gegenüber Einkammerspritzen. Die Schmerzen lassen früher und deutlicher nach, oft bis zur Schmerzbefreiung. Die Kosten werden von privaten Kassen übernommen, gesetzlich Versicherte zahlen 248 Euro pro Spritze, zzgl. ärztlicher Leistung.

Das Deutsche Orthopädie Netzwerk bietet zum Thema Gelenkerkrankungen eine kostenlose Hotline an unter Tel. 0800/6738411, Mo. – Fr. von 10 – 15 Uhr.

www.dononline.de

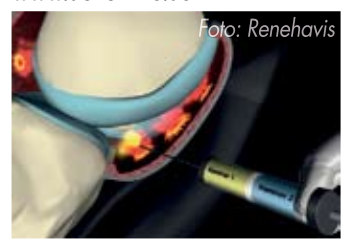


Foto: Renehavis

InterWhisky 2023 in Frankfurt



Vom 24. bis zum 26. November ist die Whiskyszene endlich wieder drei Tage lang vereint in Deutschlands Finanzmetropole in Frankfurt am Main. Die InterWhisky lockt 2023 mit spannenden Ausstellern, einem vielfältigen Weiterbildungsprogramm und natürlich mit Whiskygenuss der Extraklasse.

Ende November wird das Gesellschaftshaus des Frankfurter Palmengartens erneut zum Treffpunkt der internationalen Whiskyszene. In den schönen Messehallen präsentieren sich nationale und internationale Whiskyhersteller. Das Team der Medienbotschaft Verlag & Events GmbH, Veranstalter der Messe, erwartet derzeit rund 50 Aussteller. Außerdem bietet die Fachmesse erneut ein vielfältiges und interessantes Angebot an Master Classes. Hier wird alles rund um den jeweiligen Lieblingswhisky unter fachkundiger Anleitung der Markenbotschafter, Distillery Manager und Spirituosenexperten aufbereitet.

Im Mittelpunkt dieser 24. Whiskymesse steht der gemeinsame Whiskygenuss und fachkundige Austausch mit Freunden sowie Expertinnen und Experten. Liebhaber, Profis, Einsteiger und viele weitere Persönlichkeiten treffen aufeinander, um sich auszutauschen. Der Medienbotschaft-Autor Wolfgang F. Rothe brachte den Spirit der InterWhisky mit dem Stichwort „Generationsübergreifender Genuss“ auf den Punkt. Der Whiskygenuss im Festsaal mit der großzügigen Galerie des Gebäudes stellt dabei ein besonderes Highlight dar. Eine Neuheit in diesem Jahr ist die verlängerte Öffnungszeit am Samstagabend. Die Messe wird von nun an bis 22:30 Uhr anstatt bis 21:00 Uhr geöffnet sein.

Dabei wird es weiterhin möglich sein, zwei unterschiedliche Zeiten am Samstag zu buchen, womit Engpässe an den Ständen der Aussteller umgangen werden.

Die Vielfalt der Aromen

Das Programm beinhaltet zahlreiche kostenlose Whisky-Seminare sowie weiterführende „Master Classes“ und „GRAND Master Classes“, bei denen sowohl Einsteiger wie auch Profis allerlei Wissenswertes zu ihrer Lieblingsdestillerie erfahren können. Die Vielfalt der unter-



Im Rahmen der InterWhisky bietet sich zudem die Möglichkeit des direkten Austauschs mit besonderen Gästen aus der Whisky-Szene wie z.B. Laphroaig Distillery Manager Barry McAffer

Fotos: muck* Fotografie

schiedlichen Aromen können hier auf spielerische Art und Weise erlernt werden, denn im Rahmen der Seminare werden die jeweiligen Whiskys unter fachkundiger Anleitung degustiert. Die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich im Anschluss an einem der zahlreichen Messestände anwenden. Wieder werden nahezu alle namhaften Whisky-Marken aus Schottland, Irland, Amerika und dem Rest der Welt repräsentiert. Dabei gibt es eine Vielzahl neuer Abfüllungen zu entdecken.

Festliches InterWhisky Talk & Dinner

Im Anschluss an den Eröffnungstag der Messe findet ein festliches Whisky Talk & Dinner statt. Das Event steht ganz im Zeichen der schottischen Whisky-Kultur. Das Besondere dieser Veranstaltung ist ein Whisky-Menü begleitet von internationalen Whisky-Experten. Im vergangenen Jahr waren u.a. Barry McAffer – Distillery Manager von Laphroaig und Sandy McIntyre – Distillery Manager von Tamdhu – im Rahmen des InterWhisky Talk & Dinner Events zu Gast.

Veranstaltungsort:

Gesellschaftshaus Palmengarten, Palmengartenstr. 11, 60325 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten*

Freitag, 24.11.: 14 - 21 Uhr;
Samstag, 25.11.: 11 - 17 Uhr und 18 - 22:30 Uhr;
Sonntag, 26.11.: 12 - 18 Uhr;

Programm:

Master Classes - an allen drei Tagen; **Grand Master Classes** - Samstag; **Whisky-Foren** - an allen drei Tagen;

Freitagabend Special: InterWhisky Talk & Dinner am 24. November im NH Collection Frankfurt Spin Tower

Preise*

Tagesticket: Freitag/Sonntag: 22 € pro Tag/Person, Halbzeitticket: Samstag: 17 € pro Halbzeit/Person. Preise inkl. Messeguide & Nosingglas
Eintrittskarten und Tickets für Masterclasses und Grand Masterclasses erhalten Sie im Ticketshop auf www.interwhisky.com.

*Mögliche Änderungen vorbehalten.



24.11. – 26.11.2023

Gesellschaftshaus Palmengarten
Palmengartenstr. 11 | Frankfurt am Main

FREITAG

24.11. 2023
14.00 - 21.00 Uhr

SAMSTAG

25.11. 2023
11.00 - 17.00 Uhr
18.00 - 22.30 Uhr

SONNTAG

26.11. 2023
12.00 - 18.00 Uhr

Der Whisky-
Botschafter
www.whiskybotschafter.com

TH COLLECTION
FRANKFURT SPIN TOWER

DRINKS

Black Forest
still

Lassen Sie sich überraschen!

Franz Dinda wünscht sich ein besseres Miteinander



Autor, Künstler, Schauspieler und Hörbuchinterpret: Franz Dinda probiert sich gern auf unterschiedlichen Gebieten aus.

Foto: highgloss.de

Seit Ende September ist Franz Dinda wieder als Leitender Ingenieur in der 4. Staffel der erfolgreichen Sky-Serie „Das Boot“ zu sehen. Darin wird er nach schrecklichen Erlebnissen während der Gräueltaten des zweiten Weltkrieges schließlich zum Helden, der das Töten verhindern will. Auch im wahren Leben ist der 40-Jährige keiner, der wegschaut. So traf er vor einiger Zeit in Berlin auf einen blutenden Obdachlosen, der am Boden lag. Viele Passanten liefen einfach achtlos vorbei, er selbst jedoch konnte das nicht, so Dinda kürzlich gegenüber „Super Illu“: „Deswegen: Notruf, stabile Seitenlage & Co. Ich erzähle das einigermaßen widerwillig,

weil derlei schnell selbstverliebt klingt. Aber: Wir müssen uns umeinander kümmern, sonst wird alles schnell sehr hässlich.“ Guter Typ! Kümmern tut sich der vielbeschäftigte Darsteller („Honigfrauen“, „Brecht“, diverse „Tatort“) natürlich auch um seine Familie: „Seit ich zwei Kinder habe, ist mein Zeitfenster noch enger geworden“, gibt er im Interview mit dem Pressebüro Jens Hirsch zu. Und dennoch findet er noch für seine anderen Leidenschaften Zeit. Denn wenn der gebürtige Jenaer nicht gerade dreht, ist er als vielseitiger Künstler in seinem Berliner Atelier aktiv, wo er beispielsweise Gedichte schreibt und experimentelle Kunstinstallationen entwirft. pst

Europäische Antibiotika-Woche 2023

ANZEIGE

Online-Vortrag von Dr. Franziska Rubin „Wenn die Blase brennt – es müssen nicht immer Antibiotika sein“

Umfassende Informationen, praktische Tipps und Antworten auf persönliche Fragen rund um das Thema Blasenentzündungen – all das gibt es am **23. November von 18 – 19 Uhr**: Wann sind Antibiotika nötig? Welche pflanzlichen Mittel können helfen? Was tun bei ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen? Wie lassen sich Verdauungsprobleme nach einer Antibiotika-Therapie vermeiden? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Ärztin, Fernsehmoderatorin und Buchautorin Dr. Franziska Rubin, im Rahmen ihres Online-Vortrages am 23. November von 18 – 19 Uhr, der anlässlich der Europäischen Antibiotika-Woche 2023 stattfindet. Im Anschluss an ihren Vortrag steht die Expertin den Teilnehmenden per Chaffunktion für persönliche Fragen zur Verfügung.

Blasenentzündungen zählen zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch und sind für einen hohen Anteil der Antibiotikaverordnungen verantwortlich. Wegen der zunehmenden Antibiotikaresistenzen sollen daher bei unkomplizierten Blasenentzündungen zunächst alternative Behandlungsansätze zum Einsatz kommen. So lassen sich auch unangenehme Nebenwirkungen der Antibiotika wie Durchfall oder Pilzinfektionen der Scheide vermeiden. Bakterien und Entzündungen können zum Beispiel auch durch pflanzliche Wirkstoffe wie z. B. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich bekämpft werden.



Dr. Franziska Rubin
Foto: Susanne Schramke



Die Teilnahme ist kostenfrei. **Jetzt anmelden unter antibiotika-woche.de/antibiotikaresistenzen**

Offen reden, auch wenn's weh tut

Nora Tschirner nimmt kein Blatt vor den Mund – mit einer Ausnahme

Sie ist ein echter Zuschauerliebling: Spätestens seit „Keinohrhasen“ gehört Nora Tschirner zu Deutschlands Top-Stars. Ab 26. Oktober ist sie mit „One for the Road“ im Kino zu sehen. Zahn und angepasst ist sie aber bei allem Erfolg noch lange nicht. Die 42-Jährige erhebt gern Widerspruch und sagt offen, was sie beschäftigt. So prangerte sie im Zuge der Vorwürfe gegen Til Schweiger die schwierigen Arbeitsbedingungen in der Filmbranche an und wies darauf hin, dass sie schon früher die Verantwortlichen dahingehend informiert habe. Auch im Fall Till Lindemann nahm sie kein Blatt vor den Mund, bezog klar Position und äußerte sich auf Instagram erbot darüber, dass die Ermittlungen eingestellt wurden. Allerdings zeigt die Schauspielerin und Musikerin mitunter ebenso ihre weiche Seite. So gab sie öffentlich zu, dass sie zeitweilig unter Depressionen gelitten habe. Die Folgen solcher Unverblüm-



Begehrter Leinwandstar: Gerade präsentierte Nora Tschirner ihren neuesten Film „One for the Road“.

Foto: highgloss.de

heit sind ihr herzlich egal: „Mein Wertesystem sieht nicht vor, Geld zu scheffeln, Karriere zu machen und Everybody's Darling zu sein“, sagte die gebürtige Berlinerin im Interview mit „tz“. Nur in einer Sache ist die hübsche Ex-

„Tatort“-Kommissarin verschwiegen: ihrem Privatleben. Ob sie einen Partner hat, behält sie für sich. Bekannt ist nur, dass Nora Tschirner 2013 Mutter wurde. Sohn oder Tochter? Das bleibt vorerst ihr Geheimnis ... pst

Schon gewusst, dass ...

- Ozzy Osbourne (74) mal wieder einen rausgehauen hat?

Der Black Sabbath-Sänger schockt ja gerne mal mit Worten oder Taten. Jetzt verkündete er im Podcast „The Osbournes“: „Wenn ich auf der Bühne stand, dann habe ich manchmal in die Hose gemacht.“ Der Rocker und seine Bandkollegen hätten sowieso bei den Live-Acts mit Wasser herumgespritzt, daher sei er eh nass gewesen ... Tatsächlich hat der Musiker bei Konzerten oft mit Wasserpistolen und -eimern sein Publikum unterhalten. Wenn es dann einmal presste, war sein Motto eben „einfach laufen lassen“.

Seine am Podcast ebenfalls teilnehmende Ehefrau Sharon (71) kommentierte die Enthüllung ironisch: „Danke, dass du das mit uns geteilt hast ...“ pst

-ANZEIGE-

Auf der Hormon-Achterbahn Mit Magnesium für die Wechseljahre wappnen

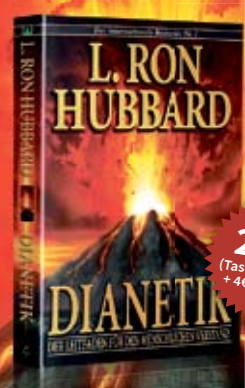
(djd-p). Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen sind zwei von vielen möglichen Auswirkungen der Wechseljahre. Zum Glück gibt es sanfte Hilfen, damit Frau gut durch diese Zeit kommt. Neben viel Bewegung ist auch die Ernährung eine wichtige Stellschraube. Während der Energiebedarf durch die Hormonumstellung zunehmend sinkt, bleibt der Bedarf an Mikronährstoffen hoch. Ein für den Körper zentraler Mineralstoff ist Magnesium. Er trägt zur normalen Funktion der Psyche und des Nervensystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Zudem ist Magnesium maßgeblich am



© Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Getty Images/atareaz

Energiestoffwechsel beteiligt. Sonnenblumen- und Kürbiskerne enthalten viel Magnesium, genauso wie Hülsenfrüchte. Neben einer ausgewogenen Ernährung bieten auch hochwertige Präparate aus der Apotheke, etwa Bioelectra Magnesium, eine gute Möglichkeit, das wichtige Mineral in den Alltag zu integrieren.

DIANETIK DER LEITFADEN FÜR DEN MENSCHLICHEN VERSTAND VON L. RON HUBBARD



PROBLEME, UNGLÜCKLICHSEIN, STRESS, SELBSTZWEIFEL USW. HABEN EINE GEMEINSAME URSACHE.

KAUFEN SIE DIESES BUCH, LESEN SIE ES, WENDEN SIE ES AN – UND ENTDECKEN SIE IHR WAHRES GEISTIGES POTENTIAL!

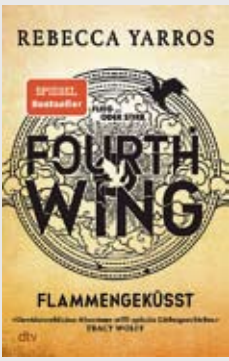
20€
(Taschenbuch)
+ 4€ Versand

de.dianetics.tv



Kontaktieren Sie: Scientology Kirche Frankfurt e.V., Kaiserstraße 49, 60329 Frankfurt, 0 69 - 23 04 67, frankfurt@scientology.net

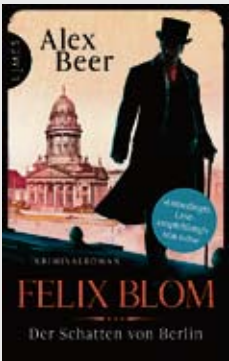
Lesetipps *aus unserer Redaktion*



Fourth Wing - Flammengeküsst
Violet möchte Schriftgelehrte am renommierten Basgiath War College zu werden. Doch ihre knallharte Mutter, Generalin und hochdekorierte Kriegsheldin, befiehlt, dass sie am Auswahlverfahren der Drachenreiter teilnimmt. So klein und zart wie Violet ist, bedeutet das ihr Todesurteil. Dazu kommt, dass sich Drachen nicht an schwache Menschen binden und ferner, dass die meisten Kadetten sie vernichtet sehen wollen; insbesondere Geschwaderführer Xaden, dessen Eltern als Verräter abgestempelt und getötet wurden, hat es auf sie abgesehen. Doch Violet will nur eins: überleben.
Fesselnder Auftakt einer hochspannenden und emotionalen Fantasy-Reihe für Jugendliche und Erwachsene. Sehr gut!
Rebecca Yarros / dtv, S. 768, € 24,00, ISBN 978-3-423-28340-3



Das strömende Grab
Ein verzweifelter Vater sucht Cormoran Strike auf, weil sein Sohn Will sich einer undurchsichtigen Glaubensgemeinschaft angeschlossen hat und jeden Kontakt zur Familie ablehnt. Bei seinen Nachforschungen entdeckt Strike recht schnell, dass sich unter dem friedfertigen Mäntelchen dieser Kirche Böses verbirgt, weshalb Robin anbietet, eine Zeitlang inkognito unter den Gemeindegliedern zu leben und mit Will zu reden. Was sie dort erwartet, hätte sie nie für möglich gehalten. Trotz heimlichen Kontakts zu Strike gerät sie in Lebensgefahr.
Hart und schwer erträglich ist der siebte und bislang beste Krimi dieser ausgezeichneten Reihe. Ein unbedingtes Muss für alle Fans!
Robert Galbraith / blanvalet, S. 1.296, € 29,90, ISBN 978-3-7645-0865-4



Felix Blohm - Der Schatten von Berlin
Berlin, 1879: Weil sie kurz vor dem Bankrott stehen, kommt Felix Blom und seiner Geschäftspartnerin Mathilde Voss ein lukrativer Auftrag genau zur rechten Zeit: In der Gruft eines kürzlich verstorbenen Archäologie-Professors wurde dessen Sarg aufgebrochen, jedoch nichts gestohlen und sie sollen herausfinden, was Sache ist. Als kurz darauf ein Kleinganove brutal ermordet wird, scheinen die Fälle miteinander verbunden zu sein. Die Spur führt zu Bloms früherem Mentor, dem Gangsterboss Arthur Lugowski. Für Felix ist klar, dass der Fall nicht mit legalen Mitteln zu lösen ist.
Macht großen Spaß, den gerissenen ehemaligen Gauner und seiner Partnerin beim Lösen des zweiten mysteriösen Falls zu begleiten.
Alex Beer / Limes, S. 336, € 18,00, ISBN 978-3-8090-2764-5



Helle Tage, dunkle Schuld
Ruhrgebiet, 1948: Carl Bruns musste während der Nazizeit unter Tage arbeiten, konnte seinen Beruf als Kriminalbeamter nicht ausüben. Jetzt ist er für die Abteilung Kapitalverbrechen im Essener Polizeipräsidium tätig und muss in einem Fall ermitteln, bei dem die Mutter eines flüchtigen SS-Verbrechers tot aufgefunden wurde. Dabei erfährt er von einer grauenvollen Bluttat, die sich drei Jahre vor Kriegsende ereignet hat. Es geschehen weitere Morde, und nicht nur er gerät in große Gefahr, sondern auch die verwitwete Krankenschwester Anne, die Frau, welche er noch immer liebt.
Spannender Auftakt zu einer historischen Krimiserie in der Nachkriegszeit. Sehr aufwühlend.
Eva Völlner / Droemer, S. 400, € 16,99, ISBN: 978-3-426-30944-5



November
Lock Haven, eine beschauliche kleine Stadt in Washington State. Hier, in der Bird Street, wohnen die Erfolgreichen, alle glücklich und gesund mit wohlgerateten Kindern. So zumindest elf Monate im Jahr. Denn im November brechen die dunklen Tage an, Misserfolg und Krankheit halten Einzug. Jetzt sollen die Schulden eingetrieben werden. Es ist Zeit, den Preis für all den Wohlstand und das gute Leben zu zahlen. Und er ist hoch, er kostet ein Menschenleben.
Horror der ganz besonderen Art, nervenzerreißend, gruselig und brutal. Wie weit geht der Mensch für sein Glück? Wer das Genre liebt wird hier begeistert sein. Zartbesaitete halten lieber Abstand.
Thomas Olde Heuvel / Heyne, S. 640, € 18,00, ISBN 978-3-453-32144-1



Die Einladung
Als Marla die Einladung zum Abi-Treffen in den Bergen bekommt, hält sich ihre Begeisterung in Grenzen. Aber ein handgeschriebener Zusatz verleitet sie dann doch, zu dem einsam gelegenen Hotel zu fahren. Bei ihrer Ankunft in dem verschneiten Berghotel sind alle Zimmer bereits bezogen. Benutztes Geschirr steht auf dem Esstisch, der Kamin flackert, doch es ist niemand da. Marla beginnt die anderen zu suchen. Dann beginnt der Alptraum.
Spannend, atmosphärisch dicht, dazu undurchsichtige Figuren, hier ist alles da für den perfekten Thriller. Ein absoluter Page-turner.
Sebastian Fitzek / Droemer, S. 384, € 24,00, ISBN 978-3-426-28158-1

Traumzeit – 75

Die Uhr ist – leider nur für die finsternen Monate – auf Normalzeit eingestellt. Wie immer habe ich die schon sehnsüchtig erwartete eine Stunde mehr freudig angenommen. Gleich darauf hat sich der Monat November herangeschlichen, der dicke Nebelschwaden, Regen, starken Wind und fahles Licht übers Land ausschenkt. Birken biegen sich im Wind, und nur selten dringt mattes Sonnenlicht durch die grauen, bisweilen schwarzen Wolken. Doch gelegentlich bricht der Himmel auf und die gelb gewordenen, vor Nässe triefenden Birken beginnen zu strahlen. Solch traumhafte Szenen sind es, die mein Herz berühren, sie sind kleine Hoffnungsschimmer in dieser fürchterlichen von Terror, Kriegen, Unsicherheit und Trauer geprägten Zeit. Fühlbar hat Kälte Einzug gehalten. Nicht nur merkbar auf der Haut, sondern schon seit Langem verhakt im Geistesgut vieler Menschen.
Am 9. November gedenken wir der Reichspogromnacht vor 85 Jahren. Mit dem Niederbrennen von zahlreichen Synagogen und jüdischen Einrichtungen begann der grausame Terror der Nazis.
In ihrem Rassenwahn riefen sie bereits 1933 zum Boykott gegen jüdische Geschäfte auf, die sie plünderten, zerstörten, enteigneten. Jüdische Wissenschaftler, Künstler sowie bedeutende Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens wurden ihrer Funktionen beraubt, Ärzte, Anwälte und Universitätsprofessoren mussten ihre Arbeit aufgeben. Wer es sich noch leisten konnte, emigrierte.

1935 wurden die Nürnberger Gesetze verabschiedet. Doch das genügte dem braunen Pack noch immer nicht. Das jüdische Leben musste – nicht nur wegen irrsinniger Befehle, sondern aus eigenem Antrieb, geboren aus einem unverständlichen Hass auf alles, was anders ist - ausgemerzt werden. Im Hochdrucktempo wurde an einer Endlösung gearbeitet. Jüdinnen und Juden befanden sich in ständiger Lebensgefahr; wer sich nicht verstecken konnte, wurde misshandelt und gefoltert. Zudem drohten Zwangsdeportationen an unbekannte Orte sowie die Gefangenschaft in viel zu eng bemessenen Ghettos oder der Abtransport wie Schlachtvieh in die berüchtigten Konzentrationslager. Dort wurde selektiert und Familien voneinander getrennt, es herrschten unmenschliche Bedingungen. Die machtbesessene sogenannte Herrenrasse konnte nicht genug bekommen vom Quälen und Töten und überzog die Gefangenen mit pausenloser Arbeit und Auspeitschungen; die Gefangenen litten unter elendem Hunger und psychischem und physischem Terror. Erschießungen, abartige medizinische Versuche und Vergasungen waren an der Tagesordnung. Bis 1945 dauerte diese perverse und abartige Schreckensherrschaft, welche sechs Millionen unschuldiger Jüdinnen und Juden das Leben kostete.
Was war ihr Vergehen? Ihre Intelligenz? Ihr Geschick im Umgang mit Finanzen? Ihr Glaube?
Wir schreiben 2023. Und noch immer beherrschen unbegreifliche Vorurteile und grundlose Ablehnung viele Köpfe. Es reicht!
EmKa

SO STEHEN IHRE STERNE



WIDDER 21.3.-20.4.

Eine Aussprache wäre ratsam, wenn Sie das Seelenklima in der Partnerschaft wieder etwas harmonischer gestalten wollen.



STIER 21.4.-21.5.

Ihre Lieben freuen sich, wenn Sie sich mal wieder Zeit für Gespräche nehmen. Vergessen Sie alles andere rundherum.



ZWILLINGE 22.5.-21.6.

Vertrauen Sie: Die Person, die Ihnen eine interessante Nachricht überbringt, hat doch keinen Grund, Sie zu täuschen.



KREBS 22.6.-22.7.

Einer gut gemeinten Einladung sollten Sie unbedingt folgen. Auch, wenn Ihnen gerade nicht nach Geselligkeit zumute ist.



LÖWE 23.7.-23.8.

Beruflich werden Sie weniger gefordert als Sie befürchtet haben. Sie finden sogar Zeit, um ein paar Stunden zu ruhen.



JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Gestalten Sie Ihren Alltag bunt und lustig – aber übertreiben Sie nicht: Ihre wirkliche wichtige Aufgabe hat Priorität!



WAAGE 24.9.-23.10.

Lassen Sie sich nicht zu etwas überreden, was Sie gar nicht wollen. Das kann nicht nur teuer, sondern auch gefährlich sein.



SKORPION 24.10.-22.11.

Beruflich bekommen Sie ordentlich Rückenwind: Jemand scheint bereit zu sein, Sie tatkräftig zu unterstützen.



SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Etwas Vorsicht ist am Arbeitsplatz und im privaten Bereich angebracht. Schenken Sie nicht allem Gerede Glauben.



STEINBOCK 22.12.-20.1.

Verhalten Sie sich jetzt bloß nicht unfair einem bestimmten Mitmenschen gegenüber: Der hat das am wenigsten verdient.



WASSERMANN 21.1.-19.2.

Im Beruf bedarf die Lösung einer großen Aufgabe gleich mehrerer Anläufe. Ihre Hartnäckigkeit wird sich aber auszahlen.



FISCHE 20.2.-20.3.

Ihr Denken ist lebhaft und sehr kreativ. Sie könnten in dieser Woche manches erreichen, was sonst nicht möglich ist.

Solarcheck macht Hoffnung

(djd-k). Im Rahmen des von der Bundesregierung beschlossenen Solarpakets I soll mit einer Vielzahl von Maßnahmen der Bau und Betrieb von Photovoltaikanlagen ab 2024 vereinfacht werden. Tatsächlich ist das PV-Potenzial auf Neubaudächern enorm. Wie gut die 14 größten deutschen Städte es bereits nutzen, zeigt der SolarCheck 2023 des Ökostromanbieters LichtBlick. Dabei wird das Verhältnis der Fläche neu errichteter Solaranlagen zu den neu gebauten Dachflächen erfasst. Die Studie wurde zum vierten Mal durchgeführt - und das diesjährige Ergebnis macht Hoffnung. Denn im Durchschnitt liegt der Solar-Faktor nun bei 51,2 Prozent – mehr als die Hälfte des PV-Potenzials neuer Dachflächen wird also genutzt. Spitzenreiter ist Leipzig mit 91,3 Prozent, Schlusslicht Frankfurt am Main mit 22,8 Prozent. Mit jeweils 73,8 Prozent landen Dresden und Köln gemeinsam auf dem zweiten Platz.



Foto: djdk/LichtBlick, SE/Oyub, Oyub/Fotoaia

Heizen im Altbau mit erneuerbaren Energien

Die Wärmepumpe gilt als das Heizsystem der Zukunft - nicht nur im Neubau, sondern ebenso in älteren Gebäuden. Mit einer durchdachten Planung gelingt der Umstieg und bietet gleich mehrere Vorteile, wie das Beispiel der Familie Freitag zeigt: Ihr im Jahr 1968 gebautes Eigenheim wird nun mit einer Luft-Wasser-Wärmepumpe Daikin Altherma 3 H HT, die speziell auf Bestandsbauten ausgelegt ist, beheizt. Bereits bestehende Heizkörper können dabei weiter genutzt werden, eine Kombination mit Fußbodenheizung oder Konvektoren ist ebenso möglich. Abgerundet wird die Gebäudetechnik durch eine Photovoltaikanlage. Somit produziert das Haus übers Jahr mehr Strom, als es selbst verbraucht. Unter www.dai-kin.de gibt es mehr Informationen für Modernisierer und Kontaktdaten von Fachbetrieben aus der Nähe. **djd-k**



Foto: djd-k/www.dai-kin-heiztechnik.de

Umweltfreundlich heizen im Altbau: Fachleute aus dem Handwerk können individuell zu den Möglichkeiten beraten.

Erneuerbare Energie aus dem Wald



Foto: djd-k/Bundesverband Bioenergie

Holz als nachwachsende und natürliche Ressource spielt eine weiter wachsende Rolle für die Energie- und Wärmeversorgung.

Erneuerbare Quellen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, die Klimaziele zu erreichen und gleichzeitig eine verlässliche Energieversorgung mit Strom und Wärme sicherzustellen. Viele denken dabei zuerst an Solar- und Windkraft, doch die Natur hält noch weitere Optionen in Form von Bioenergie bereit. Holz aus regionaler, nachhaltiger Forstwirtschaft beispielsweise dürfte auch in Zukunft einen wichtigen Beitrag leisten - nicht nur im privaten Wohnbereich in Form von Holzheizungen und Kaminöfen, sondern auch in größeren Maßstäben mit modernen Holzheizkraftwerken. Die Bedeutung, die Holz schon heute für den Energiemix hat, wird oft unterschätzt. So werden in Deutschland

aktuell rund zwei Drittel der erneuerbaren Wärme aus der natürlichen und nachwachsenden Ressource gewonnen. Insgesamt stellt Holz mehr Energie als jede andere erneuerbare Form bereit und ist damit Deutschlands wichtigste erneuerbare Energiequelle. Gleichzeitig hat Holzenergie im Jahr 2022 rund 34 Millionen Tonnen Kohlendioxid an fossilen Brennstoffen eingespart. Denn zu seinen zentralen Vorteilen zählt, dass die energetische Holznutzung klimaneutral ist: „Dies gilt für alle Sortimenten, ob Waldholz, Landschaftspflegematerial oder Altholz. Der geschlossene Kreislauf führt dazu, dass der Atmosphäre durch die Verbrennung kein neues CO₂ hinzugefügt wird“, erklärt Gerolf Bücheler, Geschäftsführer des Fachver-

bands Holzenergie (FVH) im Bundesverband Bioenergie. Neupflanzungen und Holzernte halten sich zudem die Waage und sorgen so für einen stabilen Waldbestand. Während ihres Wachstums binden neu gepflanzte Bäume wiederum große Mengen an Kohlendioxid.

Nachwachsende Ressource

Die nachhaltige und seit Jahrhunderten bewährte Form der Bewirtschaftung macht Holz zu einer wichtigen Ressource - zumal sie regional zur Verfügung steht und somit zu einer sicheren Versorgung beiträgt: „Rund 98 Prozent des genutzten Energieholzes stammen direkt aus Deutschland“, erklärt Bücheler weiter. Unter www.fachverband-holzenergie.de finden sich viele weitere Fakten zum Thema sowie informative Broschüren zum Download. Die zukünftige Nutzung der Ressource Holz wird nach Einschätzung von Fachleuten verschiedenste Bereiche umfassen: von der Heizung im Eigenheim über den Bau und Betrieb hocheffizienter Holzwerkstoffe zur Fern- und Nahwärme-Versorgung bis hin zur Prozesswärme, die beispielsweise in industriellen Produktionsanlagen benötigt wird. Gerade der effiziente Holzeinsatz in Heizwerken weist hier noch viel Potential auf, das es mit Blick auf Klimaschutz und Energiewende zu heben gilt. **djd-k**

-ANZEIGE-

Das Smartphone hört auf Sie



© Foto: djd/emporia Telecom/Andri Nekrasov/Shutterstock

dieser tollen Funktion ausgestattet.

Gestartet wird die Sprachsteuerung mit dem Google-Assistenten. Man kann einen Anruf starten, verschiedene Handy-Einstellungen wie Lautstärke oder Helligkeit ändern, einen Weckruf programmieren, den Taschenrechner mit Rechenaufgaben füttern oder die Haupt-

stadt von Australien abfragen. Laut Bitkom-Studie nutzt fast ein Drittel der deutschen Internet-Nutzer im Alter 65+ die digitale Sprachsteuerung am Smartphone. Emporia-Chefin Eveline Pupeter rät: „Trauen Sie sich, arbeiten Sie mit der Spracherkennung, Sie werden erstaunt sein, was Ihr Smartphone alles kann.“

Immer mehr Menschen nutzen die Sprachsteuerung auf ihrem Handy. Auch einfach bedienbare Smartphones wie das emporiaSMART.6 sind mit

Wasser sparen mit einem Dreh

Um im Alltag Wasser zu sparen, können Verbraucher auf viele bewährte Tricks zurückgreifen: Duschen statt baden, die Sparspültaste bei der WC-Spülung nutzen oder zur Gartenbewässerung gesammeltes Regenwasser verwenden. Ein echter Spar-Geheimtipp versteckt sich unter dem Waschtisch – die Rede ist vom Eckventil. Das Einsparpotenzial des unscheinbaren Bauteils ist enorm: Mit einem optimal einregulierten Eckventil lässt sich der Wasser- und Energieverbrauch wortwörtlich „im Handumdrehen“ um bis zu 40 Prozent senken – und das ganz ohne Komfortverzicht. Wasser zu sparen bringt nicht

nur bares Geld, sondern tut zugleich der Umwelt gut, da der Ausstoß von schädlichem CO₂ durch den verringerten Energieverbrauch zur Warmwasserbereitung gesenkt wird. Wer seinen Verbrauch besonders mühelos reduzieren möchte, sollte unbedingt einen Blick auf die Eckventile in Bad, Küche und Hauswirtschaftsraum werfen. Mit nur wenigen Handgriffen lassen sich diese so einstellen, dass der Wasserverbrauch von Armaturen um bis zu 40 Prozent sinkt. Ermöglicht wird die enorme Ersparnis durch die clevere Regulierfunktion, die Eckventile (Schell GmbH & Co. KG), bieten. **spp-o**



Winterpreise auf alle WAREMA Gelenkarm- und Kassetten-Markisen vom 01.11.2023 bis 28.02.2024



Werner Salzner GmbH
Jalousien - Markisen
Rolladenbau

Mörfelder Landstraße 76
60598 Frankfurt am Main
Tel: +49 (0) 69 66 05 88 0
Fax: +49 (0) 69 62 91 15
info@salzner.de
www.salzner.de



IHR IMMOBILIENPROFI MIT RUNDUM-SERVICE

- Vermietung und Mietverwaltung
- Seriöse Abwicklung
- Beratung und Wertermittlung
- Unabhängiges Familienunternehmen seit 1998
- Verkauf zum Bestpreis

So erreichen Sie uns: 06103 - 310849

AllGrund Immobilien GmbH | service@allgrund.com | www.allgrund.com

Gratis Wert-Check:

