In der Dreieich-Zeitung inserieren ist günstiger als Sie denken!

ANZEIGE

Artgerechte Ernährung als Schlüssel zur Gesundheit

Erschöpft, ausgelaugt und vermeintlich austherapiert: wer zu Dr. Matthias Riedl in die Praxis kommt, hat oft einen langen Leidensweg hinter sich. Bei ihm erfahren sie endlich Heilung oder Linderung – mit einer einfachen und effektiven Methode: der Artgerechten Ernährung. In seinem gleichnamigen GU-Ratgeber erklärt der erfolgreiche Buchautor, wie wir so unser körperliches Gleichgewicht wiedererlangen und gesund werden können. Dr. Riedl ist sich sicher: Unsere Gene sind an die heutige Ernährung nicht angepasst. Wir müssen zurück zu einer artgerechten Ernährung. Sie basiert vornehmlich auf Gemüse, Obst und hochwertigen Fetten, ist ballaststoffreich, enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe und viel pflanzliches Protein, weißes Fleisch, Nüsse, Gewürze und Kräuter. In einem spannenden Reportageteil nimmt uns Dr. Riedl mit zu den zehn gesündesten Ländern der Welt und ihren Essgewohnheiten. Er präsentiert einen Plan für die Ernährungsumstellung mit einfachen Rezepten. Im umfassenden Beschwerdeteil gibt es spezifische Tipps zur Ernährung und zu den besten Begleitmaßnahmen. Der Erfolg dieser Ernährungsform spricht für sich, denn Dr. Riedl ist es gelungen, seine Patienten von funktionalen und unspezifischen Erkrankungen wie Typ-2 Diabetes, Schmerzen, Allergien oder Migräne zu heilen.

INFOBOX

Zustellung/Reklamationen:
Telefon: (0 61 06) 2 83 90-4528

Anzeigenannahme:
bis montags 14.00 Uhr
Tel.: (0 61 06) 2 83 90-4521
mediasales-jh@vrm.de

Kleinanzeigen:
Tel.: (0 61 31) 48 48
mediasales-privat@vrm.de

Verkaufsleitung:
Heribert Cloes
Tel.: (0 61 06) 2 83 90-4530
heribert.cloes@vrm.de

Regionale Anzeigenleitung:
Stephan Leslie Cradle
Tel.: (06151) 387 2560
leslie.cradle@vrm.de

Mediaberatung:
Norman Reichenbach
Tel.: 0 61 06/28390-4532
Fax: 0 61 06/28390-4539
norman.reichenbach@vrm.de

Redaktion:
Harald Sapper
Tel.: (0 61 06) 2 83 90-4542

Text und Fotos an:
www.vrm-lokal.de

E-Mail:
dreieich-zeitung-a@vrm.de

Redaktionsschluss:
Montag, 12.00 Uhr

IMPRESSUM

Die Dreieich-Zeitung erscheint mittwochs und wird im Verbreitungsgebiet (dargestellt in unseren gültigen Media-Daten) kostenlos an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

Objektleitung:
Ulla Niemann

Anzeigen:
Heribert Cloes
Bernd Koslowski (verantw.)

Redaktion:
Jens Hühner
Simona Olesch (verantw.)

Verlag: VRM Gratismedien GmbH, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), vertr. d. d. Geschäftsführer Hans Georg Schnücker, Dr. Jörn W. Röper und Bernd Koslowski

Telefon (06131) 48 30
Fax (06131) 485533
www.dreieich-zeitung.de

Druck: VRM Druck GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

Provisorium statt Sandkasten

Gemeinde will das Planschbecken im Freibad übergangsweise erhalten

Von Harald Sapper

FEIN HERAUSGEPUTZT wurde das Planschbecken im Egelsbacher Freibad erst im vorigen Jahr. Doch weil unter anderem die Durchströmung nicht ausreichend stark genug ist, konnten sich 2018 in der großen Attraktion für die kleinen Gäste zweimal Bakterien breitmachen. Um dies in der bevorstehenden Saison zu verhindern, soll das Wasser regelmäßig händisch verwirbelt werden. Die von einem Gutachter vorgeschlagene wenig erfreuliche Alternative hierzu wäre die Umwandlung des Beckens in einen Sandkasten. Foto: FVFE

EGELSBACH – Die letztjährige Freibad-Saison brachte für die Verantwortlichen der Gemeindeverwaltung und des rührigen Fördervereins ein Wechselbad der Gefühle mit sich: Einer dem nicht enden wollenden Sommer zu verdankenden Rekordbilanz stand die zweimalige Schließung von Plansch- und Nichtschwimmerbecken wegen Bakterienbefalls in der Hochsaison gegenüber. Dies war vor allem deshalb besonders ärgerlich, weil das Planschbecken direkt vor dem Saisonstart 2018 für rund 25.000 Euro vollständig saniert worden war. Doch nun scheint der großen Attraktion für die kleinen Gäste das endgültige Aus zu drohen.

Diese Befürchtung legt zumindest eine Beschlussvorlage für die aktuelle Sitzungsrunde der Gemeindevertretung nahe. Unter dem Tagesordnungspunkt „Sanierung Freibad – Notwendige Maßnahmen zum Erhalt des Badebetriebs“ heißt es nämlich unter anderem: „Das aktuelle Planschbecken wird in einen Sandkasten umfunktioniert und vorerst nicht ersetzt.“

Dieser Passus schlug beim Förderverein Freibad Egelsbach (FVFE) nach Angaben des Vorsitzenden Matthias Schröder „ein wie eine Bombe“ Kein Wunder, hatte der Verein zur letztjährigen Aufpeppung des Planschbeckens doch stolze 8.000 Euro beigesteuert. „Da kann man weder Mitgliedern noch Sponsoren nachvollziehbar vermitteln, wieso es nur ein Jahr später geschlossen werden soll und unser Zuschuss somit gewissermaßen für die Füße gewesen wäre“, stellt Schröder fest.

Für die Empörung im Kreis der „FVFEler“ hat Bürgermeister Tobias Wilbrand volles Verständnis – allerdings hat sich seit der Formulierung der Beschlussvorlage schon wieder einiges getan, betont der Rathaus-Chef auf Anfrage der *Dreieich-Zeitung*: „Wir gingen zunächst davon aus, dass die Empfehlungen, die in einer vom Kreis-Gesundheitsamt angeordneten sogenannten Gefährdungsbeurteilung eines Gutachters enthalten sind, auch eins zu eins umgesetzt werden müssen, um das Freibad in diesem Jahr überhaupt öffnen zu können.“ Und eine dieser Maßnahmen sei die Schließung des Planschbeckens gewesen.

Der Sachverständige hat Wilbrand zufolge nämlich zwei Gefährdungsfaktoren für einen Bakterienbefall festgestellt. Zum einen den auch als Schwallwasserbehälter (oder kurz „Schwalli“) bekannten Rohwasserspeicher, zum anderen eben das Planschbecken. Doch während an der Notwendigkeit der mit 35.000 Euro zu Buche schlagenden Sanierung des „Schwallis“ kein Weg vorbeiführt und die genannte Summe daher auch in den Haushalt eingestellt werden soll, gibt‘s für das Planschbecken nunmehr noch einen – zumindest vorläufigen – Hoffnungsschimmer.

Weil es bis zum Beginn der neuen Freibadsaison im Mai nicht möglich wäre, eine ordentliche Planung, Ausschreibung und Bauausführung für eine neues Planschbecken zu realisieren, will man zunächst einmal provisorisch über die Runden kommen. „Das Schwimmbadpersonal soll das Wasser im Becken immer mal wieder händisch verwirbeln, da die Durchströmung nicht ausreichend stark genug ist“, erläutert der Bürgermeister. Diese Maßnahme findet auch bei FVFE-Boss Schröder Zustimmung, der von älteren Mitgliedern erfahren hat, „dass dies in der Vergangenheit immer so gemacht wurde“.

Zudem soll das Wasser in regelmäßigen Abständen zumindest teilweise abgelassen und durch neues ersetzt werden, und auch Nachchlorungen sollen hin und wieder durchgeführt werden, um einen abermaligen Bakterienbefall zu verhindern. Denn eins steht laut Wilbrand zweifelsfrei fest: „Das Kreis-Gesundheitsamt hat uns auf dem Kieker und wird das Freibad des Öfteren kontrollieren. Und wenn dann nochmals eine Bakterienkonzentration oberhalb des zulässigen Grenzwertes festgestellt wird, dann wird das Planschbecken endgültig geschlossen.“

Modernisierungsvarianten

Für Egelsbachs Bürgermeister steht daher fest, dass es sich bei den erwähnten Maßnahmen nur um eine Übergangslösung handeln kann. „Mittelfristig muss etwas Neues her, da das Becken in seiner jetzigen Form nicht mehr den DIN-Normen entspricht und beispielsweise auch ein Durchschreitebecken fehlt, um Sand und Gras von den Füßen der kleinen Badegäste zu entfernen“, so Wilbrand. Dementsprechend beinhaltet die aktuelle Vorlage für die Gemeindevertreter auch zwei Modernisierungsvarianten.

Die „günstigere“ sieht ein neues Becken am jetzigen Standort nach den aktuellen Standards vor. Während hierfür rund 250.000 Euro veranschlagt werden, wäre die als zweite Option genannte Integration des Planschbeckens ins Nichtschwimmerbecken mutmaßlich doppelt so teuer. Dabei könnte allerdings Letzteres gleich mitsaniert werden.

Für welche dieser Varianten sich die Abgeordneten letztendlich entscheiden, steht natürlich noch in den Sternen, doch sollten sie sich mit der Entscheidung nicht allzu viel Zeit lassen, mahnt der Verwaltungsboss: „Wir müssen noch in diesem Jahr mit den Planungen beginnen, damit wir 2020 auch wirklich über ein neues Planschbecken verfügen.“ Genau deshalb habe die Gemeinde auch schon mal vorsorglich einen Antrag auf Fördermittel beim Land Hessen gestellt. Für Tobias Wilbrand wie auch für Matthias Schröder steht nämlich fest, dass die beliebte Freizeiteinrichtung an der Freiherr-vom-Stein-Straße ohne ein Planschbecken sicherlich kein so großer Ankommer mehr für Familien wäre.

„Naturfreunde“ mit vielfältigem Programm am Start

EGELSBACH (hsa) – Ein „abwechslungsreiches Programm“ haben die örtlichen „Naturfreunde“ eigenen Angaben zufolge für das Jahr 2019 auf die Beine gestellt. Zum Auftakt präsentieren Hermann Chodura, Thomas Hoppe und Arno Weller am Samstag (26.) ab 20 Uhr im Naturfreundehaus, Hans-Fleissner-Straße 85, einen Vortrag über ihren Trip auf dem „Grande Randonnée 20“, der als „spektakulärster und anspruchsvollster der französischen Fernwanderwege“ gilt und auf 180 Kilometern quer durch Korsika verläuft. Der Eintritt ist frei, für einen Imbiss und Getränke gesorgt.

In den darauffolgenden Monaten werden innerhalb der Veranstaltungsreihe „Freitag im Waldhaus“ im Domizil gegenüber dem Flugplatz weitere Reiseberichte und Konzerte über die Bühne gehen. Als ein Höhepunkt wird für den 18. und 19. Mai die Landeskonferenz der Hessischen Naturfreunde im Egelsbacher Bürgerhaus angekündigt, und auch das Kinderprogramm des Vereins kann sich wieder sehen lassen, denn es umfasst verschiedene Kurse, die vom Waldpädagogen Jean Beetz geleitet werden.

Ab Anfang April ist dann auch wieder das Naturfreundehaus an den Wochenenden geöffnet und lockt unter anderem mit Kaffee, Kuchen sowie kühlen Getränken. Das Programmheft liegt in den Rathäusern von Egelsbach und Erzhausen sowie im Naturfreundehaus selbst aus, darüber hinaus ist es im Internet (*www.naturfreunde-egelsbach-erzhausen.de*) zu finden.

Preisskat des Kulturvereins

EGELSBACH (hsa) – Der örtliche Kulturverein veranstaltet am Samstag (2. Februar) ab 14 Uhr im Domizil des Angelsportvereins, Im Bruch 1, wieder einmal ein Preisskat-Turnier, bei dem zweimal 36 Spiele absolviert werden. Die Teilnahme kostet 8 Euro, Anmeldungen werden unter der Rufnummer (0170) 4500014 beziehungsweise per E-Mail (*rudi.moritz@eku-verein.de*) entgegengenommen.

FASZINIERENDE IMPRESSIONEN aus der Bergwelt Korsikas beinhaltet der Vortrag von Thomas Hoppe, Hermann Chodura und Arno Weller, mit dem (ausnahmsweise) an einem Samstag (26.) die Reihe „Freitag im Waldhaus“ der „Naturfreunde“ eröffnet wird. Foto: Thomas Hoppe

Zwei Yoga-Kurse im SGE-Center

EGELSBACH (hsa) – Getreu der Maxime „Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen“ findet im SGE-Sportcenter an der Freiherr-vom-Stein-Straße am Montag (4. Februar) ab 10 Uhr eine Schnupperstunde „Hatha Yoga 60 + “ statt. Der eigentliche Kurs, bei dem laut einer Ankündigung „die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gekräftigt, gedehnt und entspannt sowie die Organe gut durchblutet werden“ und auch „bewusste Atemübungen“ auf dem Programm stehen, beginnt eine Woche später.

Zudem geht ab Mittwoch (6.) die Offerte „Fitness-Yoga für den Rücken“ über die Bühne, die dem Vernehmen nach „nicht nur die Muskulatur stärkt und die Beweglichkeit steigert, sondern auch entspannend und ausgleichend auf die Seele wirkt, wo in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden zu finden ist“. Die zehn Termine steigen mittwochs ab 18.55 Uhr. Die Kosten betragen bei beiden Kursen für „SGEler“ je 60 und für Nichtmitglieder jeweils 90 Euro.Weitere Infos gibt‘s unter Telefon (06103) 2007277 sowie im Internet (*www.sge-sportcenter.de*).

Individuelle Traumküchen
Perfekt geplant und realisiert

Besuchen Sie unsere Fachausstellung in Großheubach. Wir beraten Sie gerne!

TECH-ART Küchen-Design

Wir sind für Sie da:
Mo.-Mi. 9.30 - 18.30 Uhr
Do. 9.30 - 20.00 Uhr
Fr. 9.30 - 18.30 Uhr
Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

Sandt | TECH-ART
Industriestraße 23
63920 Großheubach
Tel. 0 93 71/40 31-5
info@tech-art-sandt.de

www.tech-art-sandt.de