

DER MAINZER

DAS MAGAZIN FÜR MAINZ UND RHEINHESSEN
DIE STADTILLUSTRIERTE ■ NR. 364 ■ JANUAR 2021



BUSINESS- INTERNET MIT GLASFASER- POWER

FÜR MAINZ UND DIE REGION



INTERNET



ETHERNET



WLAN



CLOUD

www.mainzer-breitband.de



MAINZER
BREITBAND

IMPRESSUM

VERLAG/REDAKTION/DRUCK

Typo Druck Horn und Kohler-Beauvoir GmbH
117er Ehrenhof 5 · 55118 Mainz
Telefon 061 31 / 965 33-0
Telefax 061 31 / 965 33 99
briefkasten@dermainzer.net
www.dermainzer.net

HERAUSGEBER

Werner Horn

REDAKTIONSLEITUNG

Dr. Marion Diehl (SoS) Tel. 061 31 / 965 33 46
redaktion@dermainzer.net

REDAKTEURE

Dr. Matthias Dietz-Lenssen (mdl), Kerstin Halm (KH),
Lou Kull, Lutz Schulmann, Spectator,
Maximilian Horn

TERMINKALENDER

terminkalender@dermainzer.net

REDAKTIONSSCHLUSS

war am 21. Dezember 2020

TITELBILD

Kupferberg-Terrasse, Jahreszeiten

FOTOS

WHO, SoS, adobe.stock.com,
Altstadt-Fotograf: R. Kissig

LAYOUT

Andreas Gierlich

PRODUKTION

Alexander Kohler-Beauvoir
produktion@dermainzer.net
Telefon 061 31 / 965 33 -10

PAPIER

Bilderdruck matt gestrichen

GÜLTIGE ANZEIGENPREISLISTE

vom 1. Januar 2021

ANZEIGENLEITUNG

Werner Horn (verantwortlich)
Tel. 061 31 / 965 33 66
horn@dermainzer.net

ANZEIGENVERKAUF

Swaantje Süring, Tel. 061 31 / 965 33 44
suering@dermainzer.net
Rolf Kissig, Tel. 061 31 / 965 33 42
kissig@dermainzer.net
Klaus Reichert, Tel. 061 31 / 965 33 47
klaus.reichert@dermainzer.net
Fax 061 31 / 965 33 99

ERSCHEINUNGSWEISE

monatlich, 32.000 Exemplare

ABONNEMENT

Jahresabonnement 42,84 Euro inkl. MWSt.
Die Kündigung des Abonnements ist nur schriftlich
und unter Einhaltung einer Frist von 6 Wochen
vor Ablauf des Jahresabonnements gültig.
Bei Umzug bitte Benachrichtigung an uns.

ALLGEMEINES

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbeding-
t die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck,
auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der
Redaktion. Die im Mainzer veröffentlichten Beiträge
und die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind
urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit
schriftlicher Genehmigung der Redaktion des Ver-
lags weiterverwendet werden. Für unverlangt einge-
sandtes Material wird keine Haftung übernommen.
Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben
im Terminkalender wird keine Gewähr übernommen.



WAS UNS ERHALTEN BLEIBT

Vieles ist untergegangen in diesem Pandemie geprägten Jahr 2020. Obwohl vieles über den vom Virus beherrschten Zeitraum hinaus wirken dürfte.

Auf den Tag zwei Jahre war es her, dass die Arbeitswerkstatt Gutenberg Museum zum ersten Mal getagt hatte und dann konnte Marianne Grosse in ihrer Funktion als Kulturdezernentin gemeinsam mit Museumsdirektorin Anette Ludwig im Juni 2020 verkünden: es bleibt. Das Museum. Am alten Standort. Allerdings wird es am Liebfrauenplatz neu gebaut und der Schellbau abgerissen. Mitte Dezember kam dann die nächste gute Nachricht zum »GuMu«: die Machbarkeitsstudie ist beauftragt. Und im Innenhof bietet ein »Schau-
fenster« Einblicke in die Neubau-Geschichte (siehe Foto). Wann die beginnt, ist noch offen.

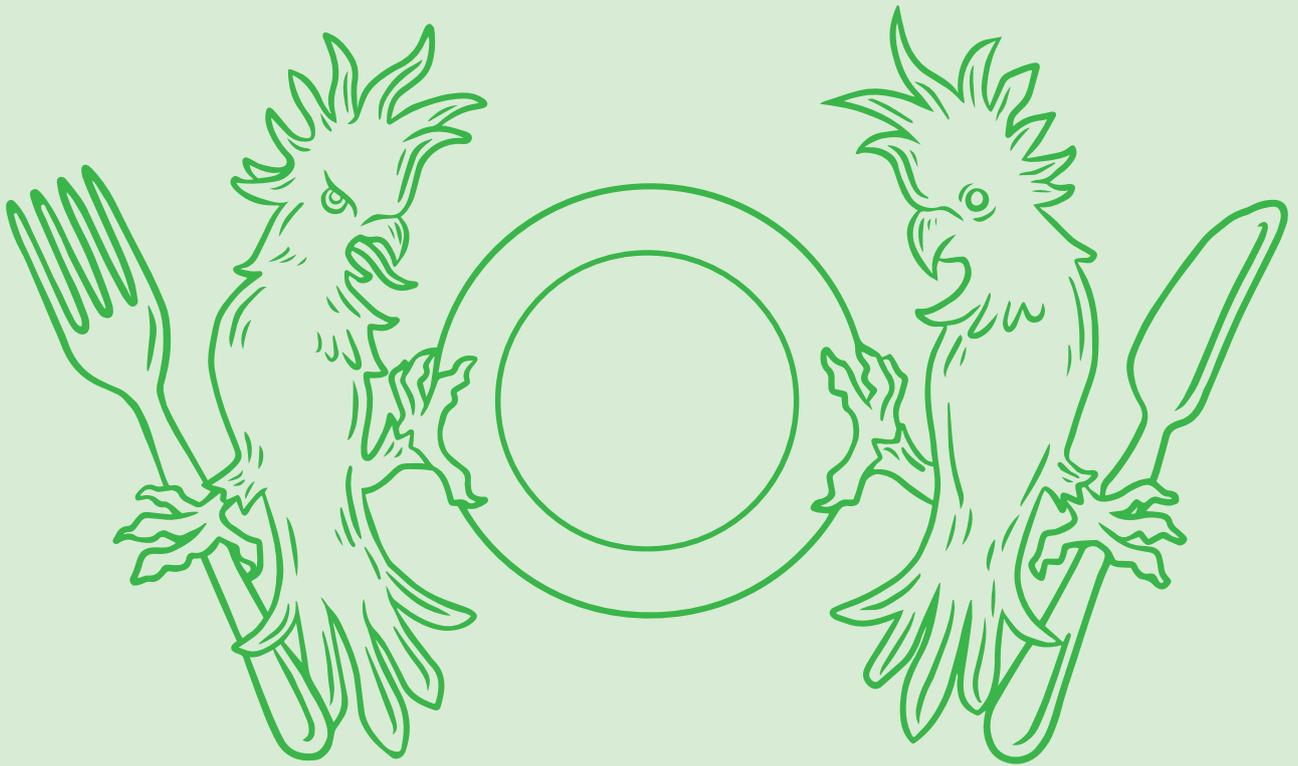
Im Mainzer Hauptbahnhof, genauer am Haupteingang zwischen den großen Flügeltüren hängt er: Der taktile Stadtplan. Für blinde und stark sehbehinderte Menschen bietet er eine Orientierungshilfe. Die Hauptachsen des Mainzer Straßennetzes in der Innenstadt sind im Maßstab 1:1800 dargestellt. Außerdem die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten, touristische Höhepunkte, sowie wichtige infrastrukturelle Einrichtungen wie Behörden, Kultur-einrichtungen, Fußgängerüberwege, Fußgängerzonen, barrierefreie Toiletten, Taxistände und Schiffsanlegestellen in Mainz. Ein zweiter taktile Stadtplan wurde vor dem Tourist Service Center im Brückenturm montiert.

Der Mainzer Dom ist ein »ewiges« Bauwerk und eine ebensolche Baustelle. Über tausend Jahre alt, muss der Dombau ständig instand-

gehalten und instandgesetzt werden. Ein Teil der Instandsetzungsarbeiten wird in den kunsthandwerklichen Werkstätten der Dombauhütte ausgeführt und die ist nun Teil des »Immateriellen Kulturerbes«. Die UNESCO entsprach dem Antrag von 18 europäischen Bauhütten auf Einschreibung des Bauhüttenwesens in das Register »Guter Praxisbeispiele«.

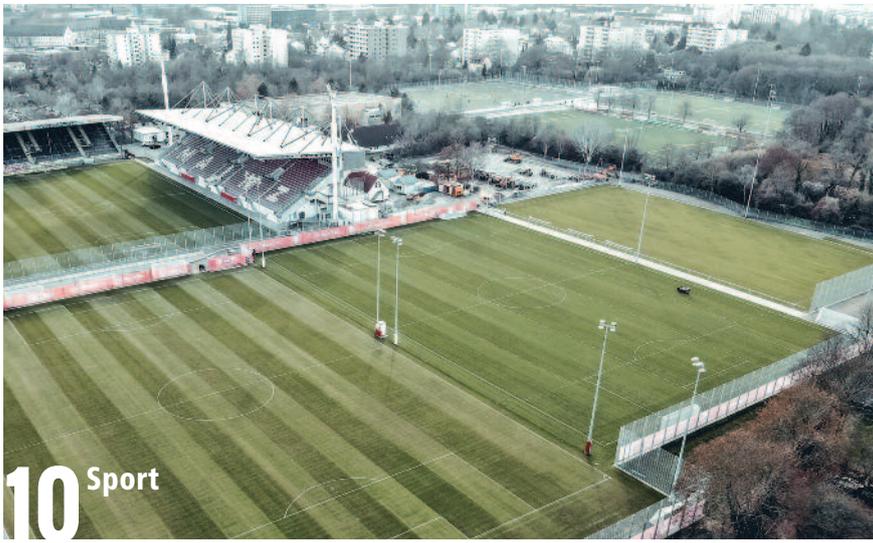
Seit Ende November bepflanzt das Grün- und Umweltamt 150 Baumstandorte im Stadtgebiet und ergänzt damit Lücken im Baumbestand die durch notwendige Fällungen entstanden sind. Überwiegend werden heimische Baumarten, wie beispielsweise Linde, Ahorn und Erlen gepflanzt, für beengte Standorte wurden Säulenformen wie Stieleiche, Spitzahorn oder kleinkronige Baumarten (Hartriegel, Eisenholzbaum) ausgewählt. Um die Artenvielfalt des Mainzer Baubestandes zu erweitern, werden auch einzelne Maulbeerbäume und Esskastanien angepflanzt. Die Kosten für eine innerstädtische Ersatzpflanzung, einschließlich der dreijährigen Entwicklungspflege liegen je nach Baumart und Standort bei mehr als 1.000 Euro pro Baum – macht 150.000 Euro. Nicht gerade ein Pappenstiel. Hoffentlich halten die Bäumchen durch – so wie auch Sie alle hoffentlich weiterhin durchhalten! Alles Gute im Neuen Jahr wünscht Ihnen DER MAINZER. Trotz und alledem!

| SOS



Ein Versprechen
für wunderbare Momente:
Gutscheine für Theater-
abende und gemeinsame
Essen in unserem neuen
Restaurant *Zum grünen Kakadu*
jetzt online erhältlich
unter [www.staatstheater-
mainz.com](http://www.staatstheater-mainz.com)





10 Sport



06 Titel



14 Politik



18 Gesellschaft



08 Kultur



09 Kultur



22 Gesundheit

INHALT

SPITZFINDIG

- 03 Was uns erhalten bleibt
- 03 Impressum

TITEL

- 06 Es war einiges los im Jahre 2020

KULTUR

- 08 Staatstheater: Figuren, die auf ihren Auftritt warten
- 09 Erinnern – auf der Straße und im digitalen Raum

GESELLSCHAFT

- 18 Digitales Erbe verwalten

WIRTSCHAFT

- 17 Corona-Soforthilfe: Liquiditätsengpass?

POLITIK

- 13 Mogunzius und sein Mainz – Der Kommentar
- 14 »Bypass« für die Straßenbahn
- 21 Zitadelle Mainz: An einem Strang ziehen

GESUNDHEIT

- 22 Das Sonnen-Vitamin

SPORT

- 10 Mainz 05 und der Nachwuchs

MAGAZIN

- 12,16, 20 Kurzmeldungen aus Mainz und Rheinhessen

EINZELHANDEL

- 08 Altstadt
- 12 Fischtor
- 13 Mainzer Mitte
- 14 Gonsenheim
- 15 Schillerplatz
- 18 Flachsmarkt
- 19 Neustadt
- 20 Nieder-Olm

ES WAR EINIGES LOS IM JAHRE 2020

Kaum zu glauben aber wahr: Es passierte in diesem Jahr vieles, was gar nichts mit der Virus-Geschichte zu tun hatte und was (hoffentlich) länger wirkt, als die Pandemie.

ASCHENBECHER FÜR DIE KIPPEN FOTO 1

Im Rahmen der Aktion »RheinKippen« wurden in sieben Städten entlang des Rheins rund 800.000 Kippen gesammelt, auch die Mainzer/-innen bückten sich am 12. September 2020 beim RhineClineUp und lasen die Giftbolzen entlang des Mainzer Rheinuferes eifrig auf. Bekannt ist, dass viele Kippen auf dem Boden landen, weil gerade kein Aschenbecher in Armlänge erreichbar ist. Der Kippenmüll gelangt über die Gullys ins Abwasser, was der Umwelt gar nicht guttut. In einem einzigen Zigarettenstummel sind u.a. nachweisbar: Arsen, Blei, Chrom, Kupfer, Cadmium, Formaldehyd und Nikotin. Es dauert 15 Jahre, bis sich ein Zigarettenfilter komplett zersetzt. »Eine Kippe vergiftet bis zu 40 Liter Wasser und gehört daher auf keinen Fall in die Kanalisation«, so Katrin Eder (Die Grünen). Die Mainzer Umweltdezernentin kündigte an, dass an 250 vorhandenen Abfalleimern in der Stadt Aschenbecher angebracht werden und zwar separat ohne Kontakt zu den Abfällen. Damit die Rauchenden die neuen Aschenbecher auch wahrnehmen sind sie mit einem farbigen Hinweis gekennzeichnet: »Kippen gehören hier rein!«

NEUE RADABSTELLANLAGEN AM HAUPTBAHNHOF

FOTO 2

Imposant sieht sie aus, die Radabstellanlage auf der Südseite des Mainzer Hauptbahnhofs, Richtung Alicebrücke. Etwa 500 neue Abstellplätze wurden hier geschaffen. Im Rahmen der Bike & Ride-Offensive soll sie »der großen Nachfrage nach sicheren und zeitgemäßen Radabstellmöglichkeiten am Hauptbahnhof gerecht werden«, meint Katrin Eder, die auch Verkehrsdezernentin in Mainz ist.

Die Anlage besteht aus Doppelstockparkern. In der oberen Reihe lassen sich Fahrräder mithilfe einer Gasdruckfeder einstellen. Für das sichere Anschließen können die Räder an den jeweils montierten Bügeln angeschlossen werden. Wie das Einstellen funktioniert, erklären Piktogramme auf der Abstellanlage.

An Gleis 13, auf der östlichen Seite des Mainzer Hauptbahnhofs, befindet sich eben-

falls eine neue Doppelstockanlage für Fahrräder. Deren Besonderheit: die 240 Abstellplätze sind überdacht. Im Rahmen der »Bike & Ride – Offensive« sollen weitere Fahrradabstellplätze im demnächst fertiggestellten Fahrradparkhaus am Hauptbahnhof West entstehen, sowie am Bahnhof Römisches Theater und am Bahnhof Laubenheim. Es wäre toll,

Dass der Drususstein als bedeutendstes Bau- und Denkmal aus römischer Zeit in Mainz gilt, ist vermutlich nicht allen so wirklich bekannt, dass er schon lange vor sich hin bröckelt, war aber nicht zu übersehen. Das römische Erbe in Mainz zu erhalten stellt sich immer wieder als schwierige Aufgabe heraus. Werden Gelder zur Sanierung oder Erhaltung von Denkmä-



wenn die schönen Radabstellanlagen auch von denjenigen genutzt würden, die ihre Fahrräder auf dem Bahnhofsvorplatz abstellen. Zu den Gleisen kommt man so schneller und die paar Schritte mehr in die Bahnhofshalle sind echt verkraftbar.

EINGEHAUST: DER DRUSUSSTEIN FOTO 3

Den Besuchern/-innen des Open Ohr-Festivals in Mainz ist der Drususstein auf jeden Fall ein Begriff. Im Programm des Festivals findet er sich regelmäßig als Ortsangabe für Lesungen und musikalische Darbietungen. Kein Wunder, das auch als Eichelstein bekannte Denkmal auf dem Zitadellen-Gelände fällt schon ob seiner eigenartigen Form auf.

lern im Etat der hoch verschuldeten Stadt Mainz eingestellt, gelten diese »freiwilligen Leistungen« der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion oft als verzichtbar und werden nicht genehmigt. Es bedarf in solchen Fällen eines forcierten Engagements von Bürger/-innen z.B. in der Initiative Römisches Mainz, die im Einklang mit der Expertise der Landesarchäologie nicht nachlassen, um den Verfall des römischen Erbes aufzuhalten. Tatsächlich konnten Oberbürgermeister Michael Ebling (SPD) und Kulturdezernentin Marianne Grosse (SPD) 2018 den Start umfangreicher Sanierungsarbeiten am Drususstein verkünden, die damals auf 880.000 Euro veranschlagt wurden und zwei Jahre andauern sollten. Nun, Ende 2020 ist die Konservierung des

Mauerwerks größtenteils abgeschlossen, der noch junge Mörtel besonders am »römischen Sockel« muss über den Winter vor Aufweitung und Frost geschützt werden, weshalb eine Einhausung als Winterschutz angebracht wurde. Im Frühjahr soll die Umfeldgestaltung des Drusussteins beginnen. So die Coronapandemie es zulässt, werden sich beim 2021er



Open Ohr an Pfingsten manche Open Ohr-Veteranen beim Anblick des »neuen« Drususstein die Augen reiben.

FAST FERTIG: DIE GROSSE LANGGASSE

FOTO 4

2018 an Aschermittwoch begann der Umbau der Großen Langgasse, nur zwei Jahre später, im Dezember 2020 stand sie vor der Fertigstellung. Im Umfeld dieser Baumaßnahme wurden auch die Kötherhof-, Emmerans-, und Dominikanerstraße saniert und neugestaltet, es entstanden mit dem Gisela Thews-Platz und dem Maria Einsmann-Platz zwei neue Plätze. Auch vor der ehemaligen katholischen Kirche St. Emmeran ist in Rich-

tung Kardinal Volk-Platz und Römerpassage der Bürgersteig so verbreitert worden, dass er wie ein Boulevard wirkt. Hier müssen Poller zur Straße hin dafür sorgen, dass sich Fahrzeuge nicht widerrechtlich breit machen.

Bis auf weiteres beeinträchtigt das harmonische Gesamtbild der Großen Langgasse noch die private Baustelle in der ehemaligen Resi-



tigen Parkplätzen, Ladezonen und verkehrsberuhigten Bereichen mit absolutem Parkverbot auf den Plätzen gesteuert. Im Vergleich zur »alten« Großen Langgasse stehen zwischen 50 und 60 Parkplätze weniger zur Verfügung. Die Parkhäuser Am Kronberger Hof und Proviantmagazin sind in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen. Einschließlich Baunebenkosten und Nebenleistungen (inkl. Kanalsanierungen und Erneuerung von Leitungen der Mainzer Netze) belaufen sich die Baukosten für die Gesamtmaßnahme auf insgesamt 7,4 Mio. Euro. Aus dem Programm »Aktive Stadtzentren« steuern Land und Bund einen Zuschuss in Höhe von ca. 3,3 Mio. Euro bei.

Eine »kurze« Verzögerung von bislang vier Wochen ist bei der Baumaßnahme Münsterplatz eingetreten. Die Sanierung der Kleinen Langgasse, die zu dieser Baumaßnahme zählt, ist aber abgeschlossen, die schmale Straße ist in zwei Richtungen befahrbar, so dass die direkte Ein- und Ausfahrt ins Parkhaus Proviantmagazin gewährleistet ist. Auf der rechten Seite in Richtung Große Langgasse ist der Gehweg schön breit, Zufußgehende haben genügend Platz (was vor der Umgestaltung nicht der Fall war). Bis Mai 2021 soll die Baumaßnahme Münsterplatz und Schillerstraße komplett abgeschlossen sein.

MÜNSTERPLATZ: NEUER INVESTOR?

FOTO 5

Ob es der Stadtverwaltung bis dahin gelingt einen neuen Investor für das Bauprojekt Münsterplatz/Große Bleiche 1 zu finden? Für die Notbebauung aus der Nachkriegszeit wird seit Jahren eine städtebauliche Lösung gesucht. Zuletzt war 2019 in einem gemeinsamen Wettbewerb mit dem Investor eine »Insula Verde« angedacht, die eine Platzwand zum neu gestalteten Münsterplatz bilden sollte. Dem Vernehmen nach hat der Investor aufgrund der Corona-bedingt schwierigen wirtschaftlichen Situation von dem Projekt Abstand genommen.

denzpassage und der Platz vor der Wohnbauliegenschaft in der Großen Langgasse mit Baucontainern passt so gar nicht ins Bild.

Für viele Einzelhandelsgeschäfte war insbesondere der erste Teil der Baumaßnahme zwischen Ludwigs- und Emmeransstraße eine harte Geduldssprobe, die einige um die Existenz bangen ließ und andere zur Geschäftsaufgabe zwangen. Nach der Fertigstellung fallen auch bei winterlichem Schmuddelwetter viele Details der neu geschaffenen Aufenthaltsqualität ins Auge, wie vergrößerte Bauscheiben, Sitzgelegenheiten und breite Bürgersteige durchgängig barrierefrei abgesenkt, die zum Flanieren animieren. Der Fahrzeug- und Radverkehr wird mit Tempo 20 – 30, Verkehrskreiseln, Radabstellanlagen, kostenpflich-



OH LA LA KREATIV ZU ALLEN ZEITEN

Gerade erst hatte der schöne Laden im Kirschgarten aufgemacht, dann kam die Corona-Zwangsschließung.

Aber die Familie Schué weiß sich wie immer zu helfen: Wer an den kreativen Bad-Accessoires, Bad-Zubehör und Pflegeprodukten interessiert ist, der hat weiterhin Zugang zu den Objekten. Wie? Zum Telefon greifen und bestellen. Die gewünschten Waren können Sie im Handwerksbetrieb nebenan abholen oder sie werden im Stadtgebiet auch ausgefahren. Also nicht verzagen sondern einfach Schué fragen – und anrufen: Tel. 06131 223555, buero@schue-mainz.de, Instagram: schue_mainz



Augustinerstrasse 46 · Tel. 2147212
www.caffestivale.de · Facebook: Caffè Stivale



MÜLLER
KAFFEERÖSTEREI

Graben 3
www.mueller-kaffee.com



Sanitär Heizung Elektrik
Kirschgarten 26-30 · Tel. 223555
www.schue-mainz.de

REUTER'S
CASUAL SPORTSWEAR

Schöfferstr. 6 · Tel. 231523
www.reuters-fashion.de

Deedee

traditionelle
thailändische Massagen
&
Fußpflege

Kapuziner Str. 7-9 · Tel. 4923954
www.deedee-mainz.de

MI VESTO

Exklusive Damenmode
Leichhof 19
Tel. 5534400
www.mi-vesto.de



**HUTHAUS
AM DOM**



Johannisstraße 16 · Tel. 225596



© Martina Pippich

FIGUREN, DIE AUF IHREN AUFTRITT WARTEN

Endlich wieder möglich, was wir vermissen? Das Staatstheater Mainz wagt eine Vorausschau – hoffnungsfroh und ungeduldig.

»Wir sind auf ein Wunder angewiesen«, sagt der große Magier Alexander in »Traurige Zauberer«. Da könnte er wohl Recht haben, vielleicht brauchen wir auch mehrere. Aber wir sind im Theater, also glauben wir selbstverständlich an Wunder, kleinere und größere. Und züchten optimistisch unsere Vorfreude auf ein wundervolles Theaterjahr, wo endlich wieder möglich ist, was wir so sehr vermissen: Oper, Schauspiel, Tanz, Konzert, aufregendes Theater auf der Bühne, anregende Gespräche im Foyer und im Theaterrestaurant »Zum Grünen Kakadu«. Denn so wie der Zauberer sein Wunder braucht, brauchen wir die Zauberer und die Spieler, die uns verwirren und erhellen. Wir brauchen andere Welten, ungewohnte Klänge, Geschichten und Figuren, die uns die Augen öffnen, unsere Fantasie anzünden und uns wagen lassen, neu zu denken.

Es war viel zu viel Alltag in unserem Leben in diesem ziemlich mäßigen Jahr 2020, zu viel Alltag und zu viel Abstand. Es gibt eine Menge nachzuholen. Wir hier im Staatstheater proben hinter dem geschlossenen Vorhang neue Stoffe und Stücke, die so nicht vorgeesehen waren – im Musiktheater ist ein völlig neuer Spielplan entstanden. Mit großer Ungeduld warten die Figuren auf ihren Auftritt und mit großer Vorfreude warten wir alle hier nur auf eines: Wieder für unser Publikum spielen zu können!

| SoS



Textgrundlagen:
www.staatstheater-mainz.de

ERINNERN - AUF DER STRASSE UND IM DIGITALEN RAUM

Hoppla – was ist das? Kleine Messingplatten auf dem Bürgersteig, in die Namen eingraviert sind. Es sind sogenannte Stolpersteine, die an die nationalsozialistische Vernichtungspolitik erinnern.

Die »Stolpersteine« erinnern an die Opfer des Nationalsozialismus: Juden, Menschen aus dem Widerstand, Homosexuelle, Euthanasieopfer und andere religiöse und ethnische Gruppen.

Der Kölner Künstler Gunter Demnig rief die Aktion »Stolpersteine« im Jahr 2000 ins Leben. Das europäische Kunstprojekt ist mittlerweile das größte dezentrale Denkmal weltweit. In mehr als 20 Ländern Europas wurden mehr als 74.000 Stolpersteine verlegt.

Auf private Initiative hin und in Zusammenarbeit mit der Stadt Mainz verlegt Gunter Demnig mit Messing verkleidete Pflastersteine im Bürgersteig vor dem Haus, das die Opfer als letzten Wohnsitz frei gewählt hatten. Name und Geburtsjahr, Datum der Verhaftung, der Deportation und der Ermordung werden eingeprägt. Wer die kleinen Inschriften auf dem Gehweg lesen will, muss sich bücken und macht mit dem Neigen des Kopfes eine Verbeugung vor dem Opfer.



Um mehr zu erfahren über die Opfer und ihr Leben hilft der Gang ins Internet. Über www.mainz.de gelangt man zum Gesamtverzeichnis aller in Mainz verlegten Stolpersteine, sie können im pdf-Format herunter geladen

werden. Außerdem arbeiten das »Haus des Erinnerns – für Demokratie und Akzeptanz« (HdE) sowie der Verein für Sozialgeschichte Mainz e. V. in einem gemeinsamen Projekt an einer »Stolperstein-Homepage«.

Das Gesamtverzeichnis aller in Mainz verlegten Stolpersteine umfasst 255 Einträge, davon allein 134 in der Altstadt. Die Suchfunktion ermöglicht sowohl die Recherche nach Namen der Opfer, Deportationsdatum, als auch nach Straßen- und Verlegungsdatum der Stolpersteine. Im Aufbau befindet sich die Sammlung der Biografien, die Aufschluss über Leben und Sterben der Opfer geben. Ein Glossar informiert anhand verschiedener Stichpunkte detailliert über die Geschichte des Nationalsozialismus.

Aus Sicht des HdE stellt die Stolperstein-Homepage eine wichtige Erweiterung der Mainzer Erinnerungskultur im digitalen Raum dar, die zukünftig auch über Instagram und Twitter gestärkt werden soll.

| SoS

1. Oktober 2020
verlängert bis 28. März 2021

Ich sehe was, was Du nicht siehst.

Rassismus, Widerstand und Empowerment

Historisches Museum Frankfurt

Stadtlabor M

Stadtlabor-Ausstellung mit 27 Beiträgen
von über 60 Stadtlaborant*innen.

Historisches Museum Frankfurt
Saalhof 1, 60311 Frankfurt am Main
www.historisches-museum-frankfurt.de

EIN BUCH VON HARALD STRUTZ DER UNFASSBARE AUFSTIEG VON MAINZ 05

24,90 Euro
im Buchhandel

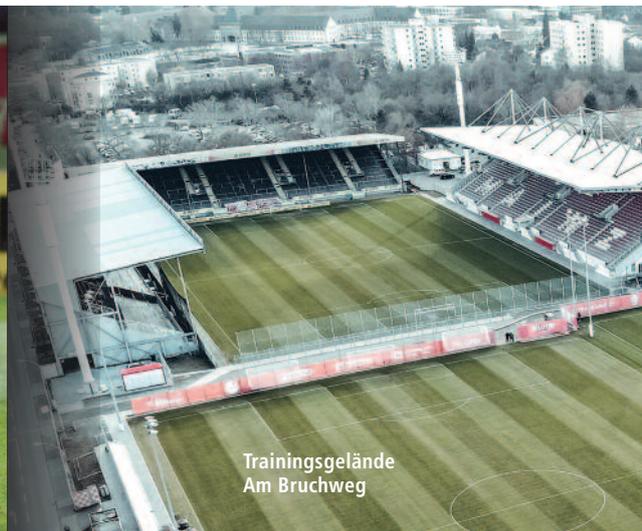
Nach der unwürdigen Pressekampagne gegen den früheren Präsidenten von Mainz 05, Harald Strutz, veröffentlicht er seine Sicht der Dinge. Da wird mit vielen Gerüchten, Vorurteilen und Missverständnissen aufgeräumt. Sie werden erstaunt sein wie viele Hintergrundinformationen auf 316 Seiten passen. 29 Jahre im Dienste des deutschen und des Mainzer Fußballs.



Volker Kersting



Leandro Barreiro



Trainingsgelände Am Bruchweg

MAINZ 05 UND DER NACHWUCHS

Wo früher die Profis kickten, befindet sich heute das Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) des Vereins. Der MAINZER sprach mit dessen Leiter Volker Kersting über Philosophie und Herausforderungen seiner Arbeit

»Mainz ist ein Aus- und Weiterbildungsverein« – Diesen Satz hört man oft, wenn man über die Struktur und Situation des FSV Mainz 05 diskutiert. Besonders dann, wenn man sich wieder einmal von einem jungen Leistungsträger verabschieden muss: André Schürle, Jan Kirchhoff, Florian Müller, und Ridle Baku seien hier beispielhaft genannt. Andere, wie Stefan Bell, Robin Zentner, Leandro Barreiro und Jonathan Burkardt tragen (noch) das rot-weiße Trikot. So unterschiedliche ihre Biografien sind – sie haben alle eines gemeinsam – eine Ausbildung im Mainzer Nachwuchsleistungszentrums (NLZ).

MAINZER: Her Kersting, Sie sind seit fast 30 Jahren bei Mainz 05 und haben die Entwicklung des NLZ von Anfang an miterlebt. Was hat sich in dieser Zeit geändert?

Volker Kersting: Vor ungefähr 20 Jahren begannen DFB und DFL den Aufbau von Leistungszentren im Profibereich zu forcieren. Auch in Mainz begannen wir, nachdem die Profis in die 1. Bun-

desliga aufgestiegen waren, die Nachwuchsarbeit neu zu organisieren. Ich denke da mit gemischten Gefühlen an unsere Container hinter der Haupttribüne zurück, in denen alles begann. Eine Heizung hatten wir dort zwar nicht, aber viele Ideen, die wir nach und nach umsetzen konnten. 2012 kam dann der Umzug in die Haupttribüne am Bruchweg. Hier haben wir jetzt genug Räume für

Verwaltung, Training und vor allem: für die Jugendlichen.

Der Verein hat in dieser Zeit auch eine spezielle Ausbildungsphilosophie entwickelt.

Wir legen neben der sportlichen Entwicklung auch großen Wert auf die schulische und berufliche Ausbildung und sind daher froh, dass wir mit zwei Schulen eng zusammenarbeiten können. Schule kommt bei uns nicht hinter dem Sport – sie ist ein zweites Standbein. Daher bieten wir auch Hausaufgabenbetreuung und individuelle Nachhilfe an. Dazu kommt noch ein dritter Aspekt unserer Philosophie: Die Persönlichkeitsentwicklung. Teamgeist und Kommunikationsfähigkeit kommen nicht von allein.

Ein eigenes Internat hat der Verein aber nicht?

Nein, wir arbeiten sehr gut mit dem Mainzer Kolping-Haus zusammen, sind aber der Meinung, dass die Nähe zu den Eltern und dem Elternhaus auch wichtig ist. Viele Aspekte eines Internats finden sie auch im Betreuungsangebot des NLZ wieder.

Als verantwortlicher Leiter müssen sie doch Fachmann in den verschiedensten Bereichen sein: Fußball, Sportwissenschaften, Pädagogik, Jugendpsychologie, Management, europäisches Arbeitsrecht – wie haben Sie das geschafft?

Ich bin breit aufgestellt und in vieles reingewachsen bzw. mitgewachsen. Außerdem habe ich ein großes Team, das mich sehr gut unterstützt. Klar: Wir stehen ständig vor neuen Herausforderungen in unserem Zentrum.

Um wie viele Spieler und Teams müssen Sie sich zurzeit kümmern?

Wir haben zehn Mannschaften im Juniorenbereich – von der U 9 bis zur U 19 – außerdem noch unsere U 23. Aktuell bilden wir etwa 200 Jugendliche und junge Erwachsene in unserem Leistungszentrum aus. Dazu kommen noch die »05er Fußballschule« und diverse Sichtungmaßnahmen.

Die U 9 sind die Jüngsten – wie kommt jetzt ein junger Fußball in dieses Team?

Wir bieten für diese Altersstufe Schnuppertrainings-Einheiten an,

UNFASSBAR! 29 JAHRE MAINZ 05

Harald Strutz

unfassbar!
29 JAHRE MAINZ 05
Hintergründe, Tatsachen und Meinungen

GEWINNEN SIE
2 Bücher von Harald Strutz
»unfassbar«
gewinnspiele@dermainzer.net
Betreff: unfassbar



Fotos: © Mainz 05

Denton
Snoh

für die sich jeder (über das Internet) anmelden kann. Daneben haben wir noch unser U 8 Perspektivteam, das ins wöchentliche Fördertraining kommt.

Im Sommer finden außerdem die »Mini-Kicker-Tage« statt. Hierzu können sich Spieler aus den Bereichen U 8 / U 9 anmelden, einen Trainingstag bei uns erleben und sich dabei für eines unserer Teams empfehlen.

Da ist immer Eigeninitiative von Seiten der Kids gefragt. Hat Mainz 05 auch Scouts, die sich nach Nachwuchsspielern umsehen?

Selbstverständlich. Die Arbeit unserer Scouts beschränkt sich aber zunächst einmal auf die Region um Mainz und beginnt im Bereich U 10 / U 11. Hierbei legen wir großen Wert auf die Zusammenarbeit mit den Eltern und den Vereinen vor Ort.

Was hat man da konkret unter »Region« zu verstehen?

Das steigert sich: bei U 10 / U 12 haben wir einen Radius von rund 50 km um die Stadt, bei U 14 dann schon bis zu 250 km. Darüber hinaus gehen wir nicht –

wir sind auch bei den Älteren nicht bundesweit tätig.

Sie haben sich vor einiger Zeit kritisch über einige Spielervermittler geäußert.

Ja, es kommt leider immer wieder vor, dass die jungen Spieler über die sozialen Medien in eindeutiger Absicht kontaktiert werden. Man will die Jungs durch Beraterverträge binden oder aber, im Extremfall, abwerben. Eine höchst fragwürdige Praxis. Hier ist es wichtig, dass alle Profivereine an einem Strang ziehen – dazu sind wir alle moralisch verpflichtet.

Die meisten Jugendspieler wollen sicherlich Profi werden – wie viele schaffen es wirklich?

Unser Ziel ist es, dass jedes Jahr mindestens ein Spieler in den Profi-

Kader wechselt. Wenn mehrere einen Vertrag bekommen, ist das natürlich umso besser. Gerade weil aber die große Mehrzahl im Amateurbereich bleibt, legen wir so großen Wert auf die parallele schulische und berufliche Ausbildung.

Selbstverständlich zeigen wir unseren jungen Spielern immer wieder ihre Perspektiven auf: Jeder weiß, wo er steht und was er unter welchen Voraussetzungen noch erreichen kann.

Herr Kersting, wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen dem Zentrum ein erfolgreiches neues Jahr.

| MDL



NTA

Genfer Allee 2
55129 Mainz
www.nta-systemhaus.de

AUTOMÜLLER

Mobilitätspartner des 1. FSV Mainz 05
Rheinallee 138
55120 Mainz
www.auto-mueller-mainz.de

STAPF + STURNY

Beratende Ingenieure
und Baugrundgutachter
Mombacher Str. 93
55122 Mainz
www.stapfsturny.de

metallbau lehr

Carl-Zeiss-Straße 19
55129 MZ-Hechtsheim
www.metallbau-lehr.de



FISCH JACKOB DAS SCHMECKT AUCH 2021!

Gesund und munter ins Neue Jahr: das Team von Fisch Jakob wünscht allen Kunden, und denen, die noch Kunden werden, ein gesundes und gutes neues Jahr. Mit gesundem Fisch und leckeren Krustentieren nimmt man nicht zu und ernährt sich gesund. Gerade Kinder und Jugendliche profitieren besonders davon, denn das Gehirn braucht die Omega-3-Fettsäuren, um sich prächtig zu entwickeln.

Fisch Jakob empfiehlt im Januar 2021 geräucherte Köstlichkeiten: Makrele, Lachs, Bücking, Forelle, entfalten Ihr Aroma besonders im Rauch. Mann schmeckt das gut!

Und Fisch-Jakob verspricht für 2021: »Wir halten unsere anerkannte Frische und Qualität auch 2021«.



Seit 1897 in Mainz
Fischfachgeschäft und
Restaurant am Fischtor
www.fischjakob.de



jung.

Fischtorstr. 2
Tel. 216862
www.jungpunkt.de



Liebfrauenplatz 10
Tel. 223289
www.optikeramdom.de
facebook.com/optikeramdom



MÜLLER
KAFFEERÖSTEREI

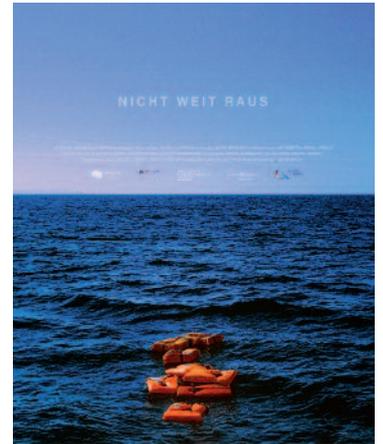
Fischtorstr. 7
Tel. 06135-705655
www.mueller-kaffee.com

»EUROPA IM FILM«

Medien-Design, Hochschule Mainz

Mit seinem Kurzfilm »Nicht weit raus«, der die Seenotrettung an Europas Grenzen thematisiert, hat Beran Ergün, Student des Medien-Designs an der Hochschule Mainz (Buch, Regie), die Auswahlkommission des Wettbewerbs »Europa im Film« überzeugt. Der Wettbewerb wird auf Initiative des Auswärtigen Amtes und der Deutschen Filmakademie ausgerichtet. Unter den zwölf Gewinnerprojekten ist auch die Hochschule Mainz.

Trotz erschwelter Bedingungen durch Corona konnte das Team unter der Leitung von Prof. Daniel Seideneder das Projekt zusammen mit der Hochschule Belas Artes de Lisboa, dem Institut für Mediengestaltung und dem Studiengang Zeitbasierte Medien in Sintra, Portugal, produzieren. Herausgekommen ist ein szenischer Kurzfilm, der kostenlos auf alleskino.de zu sehen ist.



www.alleskino.de

WIR BLEIBEN SICHER FÜR SIE DA

Saturn Markt Mainz

Auch wenn Ihr SATURN-Markt Mainz aktuell geschlossen hat, sind wir telefonisch und online für Sie da. Surfen Sie rund um die Uhr unter saturn.de, sichern Sie sich telefonisch oder online Ihre Favoriten unter der großen Auswahl an moderner Technik sowie den attraktiven Angeboten und holen Sie Ihre Bestellung kontaktlos im Markt ab oder lassen Sie sich Ihre Bestellung nach Hause liefern. Auch für Reparaturen können Sie gerne vorbeikommen und Ihr defektes Gerät kontaktlos abgeben.



www.saturn.de

ÜBERLEBEN
IM ZELT

Jetzt Leben retten und
Menschen schützen. Weltweit.
Mit Ihrer Spende: www.care.de

IBAN: DE 93 3705 0198
0000 0440 40





MOGUNZIUS & SEIN MAINZ DER KOMMENTAR

Wurschtigkeit

Von Anfang an fremdelten die Zeitungsverlage in Deutschland mit dem Internet und der fortschreitenden Digitalisierung: Wer früher als Student sehnsüchtig auf die prall gefüllte Wochenendausgabe der Mainzer Allgemeinen Zeitung wartete, um in den Wohnungsanzeigen zu schmökern und dies mit der heutigen Wochenendausgabe vergleicht, weiß wovon ich rede.

Es ist nicht so, dass sich die Verlage wehrlos den Googles dieser Welt ergeben hätten; es wurde viel ausprobiert, letztlich ohne durchschlagenden Erfolg. Jüngstes Beispiel: Vor kurzem hat die Verlagsgruppe Rhein Main, wo auch die AZ erscheint, bekanntgegeben, dass sie den Merkurist nach fünf Jahren einstellt; sang- und klanglos.

Mittlerweile sind die Lokalredaktionen personell ausgezehrt, der Kampf der letzten 25 Jahre, um die Marktanteile zu verteidigen, haben die Branche müde gemacht. Ein Teufelskreis. Das kann der Leser Tag für Tag erkennen: ein Sammelsurium an belanglosen Themen, inhaltliche Fehler, Rechtschreibfehler, Überschriften, die nicht zum Text passen. Und: Es wird schriller.

Zuletzt ein AZ-Chefredakteur, der selbstverliebt über die angebliche Wurschtigkeit einer ganzen Stadt doziert und der seine Redakteure ausschwärmen lässt, um Beweise dafür zu finden. Ein verbaler Rundumschlag, der vielleicht ablenken soll von der Wurschtigkeit des eigenen Blattes, für das er als Chefredakteur die Verantwortung trägt.

Es kommt nicht von ungefähr, dass die AZ in Mainz seit 2010, als der derzeitige Chefredakteur sein Amt antrat, dramatisch an Auflage verlor: Fast 25 % der Abonnenten haben sich seitdem vom Blatt abgewandt. Zuletzt beschleunigte sich der Niedergang sogar noch. Vielleicht hat sich die AZ mit dem Aus der Mainzer Rhein-Zeitung Ende 2013 in falscher Sicherheit gewogen, ist ihr der Elan abhandengekommen. Das ist umso bedauerlicher, weil gerade in den heutigen Zeiten der sogenannten vierten Gewalt eine immens wichtige Rolle zukommt.

| Mogunzius



MAINZER MITTE

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/MAINZER-MITTE



METZGEREI WALZ

TÄGLICH FRISCH GEKOCHT – AUS EIGENER KÜCHE!

Wussten Sie, dass wir jeden Tag frisch einen schmackhaften Mittagstisch in unserer Filiale am Münsterplatz anbieten?

Bereits ab 4,50 € stehen Ihnen dort wechselnde Gerichte, Aufläufe oder Gratins ab 11 Uhr zur Abholung zur Verfügung.

Wie zu Omas Zeiten werden mit viel Liebe und guten regionalen Produkten die Klassiker wie Gulasch, Sauerbraten oder lecker gefüllte Rouladen angeboten. Schauen Sie doch mal auf unseren Speiseplan unter: www.metzger-walz.de.

Ein Tipp: Diese leckeren Gerichte haben wir auch für Sie in der Dose für Daheim, einfach erwärmen und genießen.

RÖMER  PASSAGE

Adolf-Kolping-Str. 4
www.roemerpassage.com

TOP **OPTIK**
PFEIL

Seppel-Glückert-Passage 5 · Tel. 231681
www.top-optik-mainz.de

Destille 
Pfundhausstraße 1 · Tel. 2115758
www.destille24.de


MONSIEUR
co.reuter
Gutenbergplatz 2
Tel. 238844
www.reuters-fashion.de


Metzgerei *Walz*
seit 1824
Mittlere Bleiche 6 · Tel. 227771
Schönbergstr. 2 · Tel. 683294
www.metzger-walz.de



ARTS & CRAFTS

ALLEN KUNDEN EIN GUTES UND GESUNDES 2021!

Schauen Sie doch zum Start ins Neue Jahr bei ARTS & CRAFTS in den Internetshop rein und informieren Sie sich über das gesamte Angebot: interessante Design-Artikel und schöne Dinge des täglichen Gebrauchs, exklusive Gartenmöbel und Kunst, z.B. die Gemälde und Plastiken des Finther Künstlers Reinhold Petermann.

Gary Dorman steht auch während des Shutdowns für Beratungen und Bestellungen via Telefon, E-Mail oder Internet zur Verfügung. Bestellungen werden persönlich und durch den Paketdienst ausgeführt, die Ware kann nach vorheriger Terminabsprache auch direkt am Geschäft abgeholt werden.

Arts & Crafts

Gary Dorman

Budenheimer Str. 32 · Tel. 44558
www.artscrafts.de

Noldas
Cafe und mehr...

Breite Straße 13 · Tel. 6277340
www.noldascafe.de

flair

Breite Straße 45 · Tel. 41726
facebook.de/flairgonsenheim

RENATE LAUE
Apotheke

Breite Straße 30 · Tel. 941253
Kapellenstraße 4 · Tel. 211430
www.renate-laue-apotheke.de

MFP
MONIKA F. PETER
DER FRISSEUR

Dionysiusstraße 2 · Tel. 475010
www.friseur-peter.de

»BYPASS« FÜR DIE STRASSEN

Der erste Baustein des Straßenbahnausbaus in Mainz, die Verbindung Hauptbahnhof West (Alicebrücke), könnte 2025 fertig sein.

Es sind nur 250 Meter, die es allerdings in sich haben. Die Binger Straße, das Verbindungsstück zwischen Münsterplatz und Hauptbahnhof West ist verkehrlich hoch belastet aber die Straßenbahnhaltestellen am Mainzer Hauptbahnhof haben ihre Kapazitätsgrenzen erreicht. Sollen mehr Straßenbahnen fahren, braucht es eine Umgehung für den Bahnhofsvorplatz. Der »Bypass« durch die Binger Straße scheint die einzige Möglichkeit zu sein und war bereits in den Planungen für den Bau der Citybahn enthalten. Die schienengebundene Verbindung zwischen Mainz und Wiesbaden ist Geschichte, der politische Wunsch in Mainz, die Straßenbahn auszubauen, aber ungebrochen.

Nachdem die Stadtratsmehrheit am 3. Juni 2020 grundsätzlich dem Ausbau des Mainzer Straßenbahnnetzes zugestimmt hatte, beschloss der Aufsichtsrat der Mainzer Stadtwerke AG (MSW) Anfang

Dezember

2020 eine vorläufige Prioritätenliste für den weiteren Ausbau des Mainzer Straßenbahnnetzes.

Zuerst soll der »Bypass« zwischen Münsterplatz und Alicebrücke in Angriff genommen werden. Oberbürgermeister und Aufsichtsratsvorsitzender der MSW, Michael Ebling: »Lieber hätten wir das im Gesamtkonzept Citybahn gemacht, aber die Wiesbadener Entscheidung gegen die Citybahn bremst uns nicht aus.« Daniel Gahr, Vorstand der MSW ergänzt, diese Verbindung sei bereits in den Planungen für die Citybahn geprüft worden. 2016 waren die Baukosten für den Abschnitt auf 35 Mio. € veranschlagt worden. Aufgrund der stetig steigenden Baukosten sei mit höheren Kosten zu rechnen. Eine seriöse Kostenschätzung könne aber erst nach Abschluss der Planungen in Verbindung mit der Auftragsvergabe genannt werden. Der Mainzer OB hält die Einweihung der neuen Straßenbahnstrecke Mitte 2025 für möglich.

Einer der Knackpunkte für den »Bypass« ist die Haltestellen-Anordnung für die Straßen-



...dung zwischen Münsterplatz und

bahn. Bereits im Mai 2020 hatte die Mainzer Mobilität GmbH in Abstimmung mit der Verkehrsverwaltung eine Leistungsfähigkeitsbetrachtung in Auftrag gegeben, um Auswirkungen des Streckenabschnitts auf den Individualverkehr zu untersuchen. Zur Debatte stehen u.a. verschiedene Optionen für die Haltestellenanordnung: Ein Bahnsteig in Mittel- lage und eine »dynamische Haltestelle«, auch unter dem Begriff »Zeitinsel« bekannt. Laut Stadterwerke-Vorstand Daniel Gahr, sind die Untersuchungen Anfang Dezember noch nicht abgeschlossen.

MEHR BUNDESMITTEL

Die Fahrgastzahlen im ÖPNV sind aufgrund der Corona-Pandemie drastisch gesunken. Dennoch halten die Mainzer Politik im Schulterschluss mit den Mainzer Stadtwerken am Ausbau des ÖPNV und dem Bau weiterer Straßenbahnverbindungen fest. »Die Straßenbahn ist stadtverträglich, emissionsfrei, CO2-neutral und hat eine deutlich höhere Kapazität als der Bus. Sie ist als großstädtisches Verkehrsmittel zudem für viele Fahr-

gäste deutlich attraktiver als Busse«, begründete OB Ebling diese Strategie. Außerdem hätten sich seit der Fertigstellung der Mainzelbahn (2016) die Förderbedingungen für solche Projekte deutlich verbessert. So sollen die Bundesmittel bis 2025 auf zwei Milliarden Euro jährlich versechsfacht werden und bei neuen Straßenbahnprojekten könnten künftig Planungskosten mit bis zu 10 Prozent der Baukosten in die Förderung einbezogen werden. Zudem seien die Fördersatzte von 60 auf 75 Prozent erhöht worden. Daraus resultiere ein geringerer Eigenanteil der Mainzer Stadtwerke AG bei der Finanzierung neuer Strecken.

Gemäß der Prioritätenliste sollen zwei weitere Straßenbahnprojekte ab 2021 in Machbarkeitsstudien geprüft werden: Der Innenstadtring vom Bismarckplatz zur Sömmeringstraße, übers Höfchen bis zum Schillerplatz sowie die Anbindung an die Mainzer Oberstadt bis nach Weisenau und das Heiligkreuz-Wohnviertel.

| SoS



Am Münsterplatz sollen links in die Binger Straße, Richtung Alicebrücke Straßenbahnschienen verlegt werden.



SCHILLERPLATZ

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/SCHILLERPLATZ



WIRTH DER KINDERLADEN LIEBER LIVE – ABER...

Was ein Glück, dass bei WIRTH der Kinderladen der Online Shop läuft, wobei dem WIRTH-Team der lebhafteste Kontakt zu den Kunden mehr liegt. Immerhin kennen die Mainzer jetzt das Riesensortiment des Kinderladens, weshalb der Online-Einkauf bei wirthmainz.de eine Vertrauenssache ist, worauf sich alle verlassen können.

Und: umweltfreundliche Andienung mit den Velo-Carrier, die in Mainz und Stadtteilen Pakete befördern. Reinschauen in die Welt von über 20.000 Online-Artikeln unter www.wirthmainz.de.



Der Kinderladen®

Schillerstr.46-48 + Gr. Bleiche 4 · Tel. 275539 0
www.wirth-mainz.de



Schillerstraße 24a · Tel. 234075
www.juwelier-willenberg.de



Medizinische Versorgung für Frauen

Schillerstraße 26 · Tel. 619418
www.anima-mainz.de



Mainzer Fastnachtsmuseum

Neue Universitätsstraße 2 (Proviant-Magazin, Westeingang)
Tel. 1444071 · www.mainzer-fastnachtsmuseum.de

WIR TRAUERN 2020 UM

ÄGYPTEN: 13. Juli **Mohamed Monir**, Printjournalist | AFGHANISTAN: 30. Mai **Amiri Samir**, Fernsehjournalist | 30. Mai **Sabih Schafik**, Fernsehmitarbeiter | 12. November **Daji Alijas**, Radiojournalist | 10. Dezember **Malalai Maiwand**, Fernsehjournalistin | 10. Dezember **Taher Chan**, Fernsehmitarbeiter/Fahrer | BANGLADESCH: 11. Oktober **Ilijas Hossain**, Zeitungsreporter | HONDURAS: 1. Juli **Jorge Posas**, Fernsehjournalist | 1. Juli **German Gerardo Vallecillo**, Fernsehjournalist | 28. September **Luis Almdares**, freier Journalist | INDIEN: 19. Juni **Shubham Mani Tripathi**, Zeitungsreporter | 8. November **Isravel Moses**, Fernsehjournalist | 12. November **Parag Bhuyan**, Print-/Fernsehjournalist | 28. November **Rakesh Singh »Nirbhik«**, Printjournalist | IRAK: 10. Januar **Safaa Ghali**, Kameramann | 10. Januar **Ahmad Abdelsamad**, Fernsehreporter | 20. Januar **Jussef Satar**, Fotojournalist | 11. Februar **Nisar Thanun**, Fernsehgeschäftsführer | 6. Juli **Hischam al-Haschimi**, Publizist | 12. August **Huner Rasul**, Fernsehjournalist | IRAN: 12. Dezember **Ruhollah Sam**, Blogger | JEMEN: 2. Juni **Nabil Hassan**, Foto-/Videojournalist | KOLUMBIEN: 13. August **Abelardo Liz**, Radioreporter | MEXIKO: 1. Februar **Victor Fernando Alvarez Chávez**, Onlinejournalist | 30. März **Maria Elena Ferral Hernández**, Zeitungsreporterin | 16. Mai **Jorge Miguel Armenta Ávalos**, Printjournalist | 2. August **Pablo Morrugares**, Onlinejournalist | 9. September **Julio Valdivia Rodríguez**, Polizeireporter | 29. Oktober **Arturo Alba Medina**, Fernsehjournalist | 9. November **Israel Vázquez Rangel**, Onlinejournalist | 9. Dezember **Jaime Castaño Zacarías**, Fotojournalist | NIGERIA: 21. Januar **Alex Ogbu**, Korrespondent | 24. Oktober **Onifade Pelumi**, Fernsehjournalist | PAKISTAN: 15. Februar **Aziz Memon**, Print-/Fernsehjournalist | 26. Mai **Zulfiqar Mandrani**, Printjournalist | 23. Juli **Anwar Jan Kethran**, Printjournalist | 25. September **Abid Hussain Abidi**, Printjournalist | PARAGUAY: 12. Februar **Lourenço »Léo« Veras**, Onlinejournalist | PHILIPPINEN: 5. Mai **Rex Cornelio**, Radiojournalist | 14. September **Jobert Bercasio**, Fernsehjournalist | 10. November **Virgilio »Vir« Maganes**, Radiojournalist | RUSSLAND: 9. November **Alexander Tolmatschew**, Printjournalist | SAUDI-ARABIEN: 19. Juli **Saleh al-Schehi**, Printjournalist | SOMALIA: 16. Februar **Abdulwali Ali Hassan**, Reporter | 4. Mai **Said Yusuf Ali**, Fernsehjournalist | SYRIEN: 5. Februar **Amdschad Aktalati**, Fotograf | 20. Februar **Abdel Nasser Hadsch Hamdan**, Fotograf | 26. Oktober **Raschid Bakr**, Reporter/Kameramann | 12. Dezember **Hussein Chattab**, Fernsehjournalist | VENEZUELA: 18. August **José Carmelo Bislick**, Radiojournalist

Ihre Spende für die Pressefreiheit:
www.reporter-ohne-grenzen.de/spenden

RSF REPORTER
OHNE GRENZEN

© Mafred Kohl



AUF DEM SIEGERTREPPCHEN

Atrium-Hotel

Die Mannschaft des inhabergeführten 4 Sterne Superior Hauses freut sich über Top-Bewertungsergebnisse. Das Atrium Hotel steht auf dem Siegertreppchen der »Certified Green Hotels« in Rheinland-Pfalz. Bereits 2019 nahm es diesen Platz ein. Damit ist das Atrium Hotel Mainz auch 2020 das beste nachhaltige Hotel im Bundesland.

Das von »Certified« nach einem Punktesystem vergebene Qualitätszertifikat will dem anspruchsvollen Reisenden eine zuverlässige Bewertung an die Hand geben. Auch im Urteil der Business Kunden konnte das Atrium Hotel wieder kräftig punkten. Geschäftsreisende lieben das Haus und wählten es auf Platz 2 der »Certified Conference Hotels« in Deutschland.



www.atrium-mainz.de

ABHOLEN? IM MEDIA MARKT!

Media Markt Mainz

Bis voraussichtlich 10. Januar 2021 ist der Mainzer Media Markt geschlossen – die Kunden können jedoch rund um die Uhr im Onlineshop Produkte zu sich nach Hause bestellen. Auch telefonisch ist der MediaMarkt in Mainz für seine Kunden da: unter 06131/93420-560 können Sie sich von Montag bis Freitag jeweils von 10 bis 18 Uhr beraten lassen. Auch per E-Mail ist der Markt erreichbar: mainz@mediamarkt.de. Außerdem: Sie können die online bestellte und bezahlte Ware an einer speziell eingerichteten Abholstation am Markt abholen.



www.mediemarkt.de



BIOGRAFIEN

MEIN LEBEN · MEINE FAMILIE · MEINE FIRMA
FAMILIEN- UND FIRMENCHRONIKEN

Wir helfen Ihnen gerne bei der Umsetzung
Ihres Projektes. Ein Team von Journalisten,
unser eigenes Fotostudio und ausgesuchten
Druckereien warten auf Ihre Wünsche.

DER MAINZER · 117er Ehrenhof 5 · 55118 Mainz
Telefon 06131 965330 · Telefax 06131 9653399
E-Mail: produktion@dermainzer.net

CORONA-SOFORTHILFE: LIQUIDITÄTSENGPASS?

Knapp 2.500 Unternehmen haben in Rheinland-Pfalz ihre Corona-Soforthilfe vom März/April 2020 zurückgezahlt. Nicht allen ist klar, warum sie dazu aufgefordert wurden.

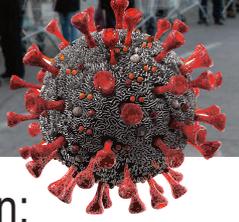
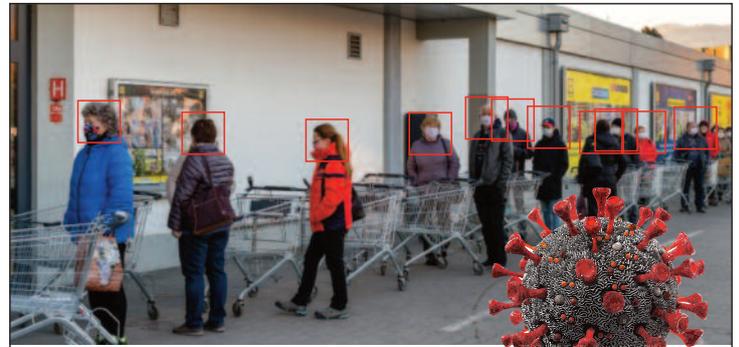
Im ersten Lockdown von Mitte März bis Ende April sollte alles ruckzuck gehen. Die Anträge für die Soforthilfe des Bundes mussten schnell ausgefüllt werden, damit die Gelder (bis maximal 9.000 Euro pro Unternehmen) zügig ausgezahlt werden konnten. Manche Gewerbetreibende und Handwerksbetriebe nahmen die Hilfe von Steuerberater/-innen in Anspruch, andere arbeiteten sich selbst durch die Formulare. Dabei scheint manchen nicht klar gewesen zu sein, dass die nachträgliche Prüfung zu einer Rückzahlung führen kann. In den letzten Wochen flatterten einigen Unternehmen die Rückzahlungsbescheide ins Haus und verursachten mindestens Erstaunen.

Für die Auszahlung und auch für die Rückforderungen ist in RLP die ISB (Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz) zuständig.

Laut Auskunft der ISB-Pressestelle gingen 110.324 Anträge bis 15.7.20 ein, davon wurden 68.900 bewilligt und 543,4 Mio. Euro ausgezahlt. Stand 30.11.20 wurden 8,5 Mio. Euro zurückgefordert, knapp 2.500 Unternehmen zahlten ganz oder teilweise zurück, darunter sind auch freiwillig Rückzahlungen.

NICHT MIT EINNAHMEN GERECHNET?

Gründe für die Rückzahlungsforderungen sind laut ISB-Pressestelle z.B., dass die angegebenen Liquiditätsengpässe nicht in vollem Umfang eingetreten sind. Die Unternehmen mussten im Antrag für einen Zeitraum von drei Monaten nach Antragstellung ihren Liquiditätsbedarf abgeben. Dieser ergebe sich aus dem laufenden Sach- und Finanzaufwand des Antragstellers abzüglich der gewerblichen und betrieblichen Einnahmen, die dem Antragsteller in den drei Monaten zugeflossen sind. Da zum Zeitpunkt der Antragsstellung ein Ende des Frühjahrs-Lockdowns nicht absehbar war, haben einige Unternehmen nicht mit den Einnahmen rechnen können, die sie ab dem 4. April 2020 wieder erwirtschafteten. Im Falle von Unklarheiten bei diesen Rückzahlungen will die ISB individuell Auskunft geben.



Corona Einschränkungen:

Intelligente Zutrittssteuerung über PRO AI Kamera.
Echtzeit-Überwachung mit automatischer Personenkontrolle

Aufgrund der geforderten Maßnahmen zum Infektionsschutz während der Coronavirus Pandemie sehen sich viele Verantwortliche, von öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten, einer großen Herausforderung gegenüber. Mit der richtigen Zutrittssteuerung und dem richtigen Partner sind die Hürden gar nicht so hoch, wie sie scheinen.

-  Erfassung aller Personenzugänge und -abgänge
-  Echtzeit Erfassung der Personendichte
-  Einlasskontrolle mit Ampelsystem
-  Erkennung von Schutzmasken
-  Einfache Handhabung für den Kunden
-  Protokollierung der Personenanzahl



Informieren Sie sich noch heute:
www.nta.de / 06131 8845-0

powered by
NTA

IHR TOP-PARTNER
für Badrenovierungen
ab 3 m²

Bagno Badstudio
Experte für Komplettbäder

BADRENOVIERUNG ALLES AUS EINER HAND



**BESTE
BAD
STUDIOS
2019**

**WIR VERWIRKLICHEN IHR BAD
MIT UNSEREM HANDWERKERTeam**

Bagno Badstudio Mainz OHG
Fischtorplatz 11 • 55116 Mainz
Telefon +49 (0) 6131 / 972 69 26
www.bagno-mainz.de



FLACHSMARKT

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/FLACHSMARKT



HUTHAUS STREIBICH SCHUTZ FÜR IHRE HÄNDE

»Sie haben den Kopf, wir den Hut.« Mit diesem Slogan wirbt das Huthaus Streibich für seine große Auswahl an Kopfbedeckungen. Doch das Mainzer Traditionshaus bietet noch mehr: Gerade in der kalten Jahreszeit sind Handschuhe sehr gefragt – ein wärmendes Accessoire, das farbliche Akzente setzen kann: In diesem Winter sind kräftige Farben angesagt. Lassen Sie sich von Familie Ehrhard die aktuellen Modelle bekannter Labels, wie dem italienischen Familienunternehmen Caridei aus Neapel zeigen: Farbenfroh, aus Leder oder Wolle, mit angenehmen Kaschmir-Futter.

Huthaus-streibich.de



Christofsstr. 5 | Tel. 372444
www.die-radgeber.de



Klarastraße 5 · Tel. 231825
www.moritz-mainz.de



Stadionerhofstraße 1 · Tel. 225845
www.stadthaus-schaenke-mainz.de



Flachmarktstr. 34 · Tel. 223930
www.huthaus-streibich.de



Flachmarktstr. 13-17 · Tel. 28855-12
www.einrichtungshaus-holz.de



Flachmarktstraße 24-26 · Tel. 224559
www.raummass-mainz.de

DIGITALES ERBE VERWALTEN

E-Mail-Konto, Kundenkontos rund um die Welt, Online-Konto für Telefon und Bankzugang: Herzlichen Glückwunsch, wenn Sie selbst einen Überblick haben, wo sie welche Daten hinterlegt haben.

Es gibt sie bestimmt, die Menschen, die sämtliche Passwörter für ihre digitalen Zugänge in Listen (Excel-Tabellen!) speichern und so sicher lagern, dass Datendiebe damit nichts anfangen können. Ob es viele solcher Zeitgenossen gibt, sei dahin gestellt. Wenige dürften es sein, die solche Listen mit denjenigen besprochen haben, die im Todesfall alles regeln, vulgo auflösen müssen. Das Suchen in (echten) Ordnern nach Versicherungen und Verträgen, die zu kündigen oder aufzulösen sind, kann mühselig sein. Immerhin haben die Suchenden aber sprichwörtlich etwas in der Hand, in dem sie suchen können. Wie aber funktioniert das in der digitalen Welt?

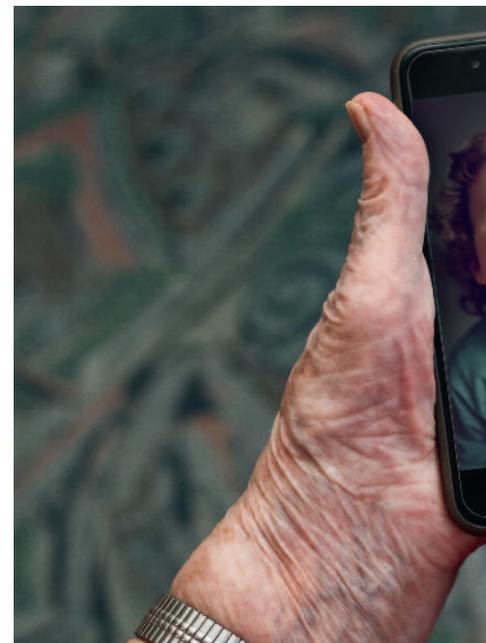
Die Oma hat ein Facebook-Konto, der Opa kommuniziert mit den Enkeln via E-Mail. Wie können Facebook- und E-Mail-Konten gelöscht werden, ohne das Passwort zu kennen? Was passiert mit all den Fotos, die in einer Cloud abgelegt sind – wem »gehören« die überhaupt?

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz stellt auf ihrer Webseite detailliert dar, was zu tun ist, um

den Nachkommen die Löschung digitaler Konten zu ermöglichen.

WOHIN MIT DER LISTE?

Das wichtigste zuerst – und wie im analogen Leben ist, rechtzeitig Vorsorge zu leisten, angefangen mit einer Vollmacht, in der die



Person des Vertrauens bestimmt wird, die das digitale Erbe regeln soll. Das zweitwichtigste ist die Liste aller Accounts mit Benutzernamen und Kennwörtern für Ihre Vertrauensperson. Dafür hat die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz eine Muster-Vollmacht

und eine Muster-Liste auf ihrer Webseite zum Downloaden eingestellt. Nicht vergessen werden sollten bei der Erstellung dieser Liste die Zugangscodes für z.B. Fitnessarmbänder und für die App, mit der die Photovoltaik-Anlage auf dem heimischen Dach gesteuert wird. Nützlich ist auch eine Festlegung, wie mit den Daten auf elektronischen Endgeräten (PC, Smartphone etc.) verfahren werden soll: Kurznachrichten und Fotos alle löschen?

Die Liste einfach abheften und vergessen – ist keine gute Lösung. Einen Tresor haben nicht alle im Haus und auch nicht ein Bankschließfach gemietet. Gut ist, wenn die Person, die als Bevollmächtigte/r die digitalen Angelegenheiten nach dem Tod regeln soll, von der Liste weiß – und entweder eine Kopie davon aufbe-

den es auch einen Aufenthaltsort zu finden gilt und der besser nicht mit einem Passwort gesichert wird, das niemand kennt. Sinnvoll ist, wenn die Liste immer mal wieder auf Aktualität geprüft wird – ab und an werden Passwörter vergessen und durch neue ersetzt. Es macht Sinn, die anstelle der unbrauchbaren alten in die Liste aufzunehmen.

DIGITALER TRESOR?

Den eigenen digitalen Nachlass so zu regeln, dass er für die Bevollmächtigten handhabbar ist, erfordert einiges an Aufwand. Den sich sparen oder wenigstens reduzieren kann, wer eine Firma mit der Verwaltung des digitalen Nachlasses beauftragt. Hier ist allerdings – logischerweise – Vorsicht geboten, da die Sicherheit solcher Anbieter nur schwer einzuschätzen ist. Wer als Erbe mit der Abwicklung des digitalen Nachlasses beauftragt ist, über keine Zugangs- und Passwörter verfügt, kann einen Dienst beauftragen, der den digitalen Nachlass ermittelt und abwickelt. Die konkreten Leistungen sollten im Verhältnis zu den Kosten bewertet sowie die Sicherheitsstandards des Unternehmens unter die Lupe genommen werden. Mit einer Checkliste bietet die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Anhaltspunkte, die bei

der Auswahl von Anbietern für den digitalen Nachlass helfen können.

| SoS

 Textgrundlage und weitere Infos: www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt



wahrt oder zumindest den Aufenthaltsort der Liste kennt. Wer ein notarielles Testament gemacht hat, kann Liste und Vollmacht dem Testament beifügen. Klar besteht auch die Möglichkeit, Vollmacht und Liste auf einem Datenträger zu speichern – für



ROCKER SERVICE MAINZ GESUND LEBEN #LIKEABOSCH

Ein gesunder Lebensstil für alle und überall. In der Küche sorgt die Technologie von Bosch Geräten für eine gesunde und vitaminreiche Ernährung. Wenn es um die Sauberkeit geht, sorgt sie Zuhause für perfekte Hygiene: Wäsche, Geschirr, Böden und Decken lassen sich einfach und gründlich reinigen. Geräte von Bosch unterstützen Sie bei einem gesunden Leben.

Lassen Sie sich die Innovationen von Bosch bei Rocker Service Mainz zeigen.



Küchenplanung
Hausgeräte
Service

Gartenfeldstr. 7 · Tel. 67 95 99
www.rocker-service.de



Frauenlobstraße 69 · Tel. 6296136
www.chiangrai-mainz.de



NIEDER-OLM

WWW.DERMAINZER.NET/EINZELHANDEL/NIEDER-OLM



CASAMODA RÄUMUNGSVERKAUF GEHT WEITER

Nach über 25 Jahren schließt das Damenmodengeschäft Casa Moda in Nieder-Olm. Die Chefin verabschiedet sich in den Ruhestand und will ihren Räumungsverkauf nach dem Lockdown im Januar fortsetzen. Sie bietet ihren Kundinnen zuvor besondere Schnäppchen an: Alle Hosen der bekannten Marken für 49 €, Kleider für 49 €, Blazer für 49 Euro und Shirts für 10, bzw. 19 €. Besuchen Sie Casa Moda nach dem Lockdown – es lohnt sich!

Mode für Frauen
Gr. 36 bis 50
Einkaufserlebnis in persönlicher Atmosphäre

Kleine Wassergasse 3
Tel. 06136 2112
www.casamodadannenberg.de

BINO
BÜCHER IN NIEDER-OLM

Pariser Str. 107
Tel. 06136 7668840
www.bino-buchhandlung.de

Akzente

Stil • Design • Genuss

Oppenheimer Str. 6
Tel. 06136 9090582
www.akzente-home.de

PARKHÄUSER IN MAINZ

Im Mainzer Zollhafen öffnet ein neues Parkhaus, in der Mainzer Innenstadt wird eines geschlossen. Betreiber beider Parkhäuser ist die Parken in Mainz GmbH. Allerdings hat die Schließung des einen nichts mit der Öffnung des anderen zu tun. In der Mainzer Innenstadt war im Dezember aufgrund des Lockdowns die Nachfrage nach Parkplätzen viel geringer. So wurde das Parkhaus Theater geschlossen, das nahebei liegende Parkhaus am Kronberger Hof bietet genügend Stellplätze.

Im nördlichen Bereich de Zollhafens, direkt an der Inge-Reitz-Straße nahe der Rheinallee, öffnete das neu gebaute öffentliche Parkhaus, es bietet etwa 400 Stellplätze und soll dazu beitragen, dass weniger Fahrzeuge im öffentlichen Raum abgestellt werden, um die Aufenthaltsqualität in dem neuen Stadtquartier zu verbessern.

| SoS



www.parken-in-mainz.de



EIN SCHMUCKSTÜCK DES GUTENBERG-MUSEUMS

Der Druckladen

Die museumspädagogische Mitmach-Werkstatt des Gutenberg-Museums feierte Ende 2020 ihren 30. Geburtstag, Corona-bedingt digital. In »normalen« Zeiten wird im Druckladen Drucken unter fachkundiger Anleitung zum spannenden Erlebnis für Groß und Klein, Laien oder Fachleute, allein oder in der Gruppe.

Für das Jahr 2021 hat das Museums-Team das Veranstaltungsprogramm in einer neuen Ausgabe der »#drucklust« zusammengefasst. Sie bietet einen Überblick über Workshops, Führungen und weitere individuelle Angebote, ist als Broschüre am Eingang des Druckladens erhältlich und steht zum Downloaden bereit: www.gutenberg-museum.de



www.gutenberg-museum.de

ANHÄNGER FASTNACHSTSBRUNNEN

Limitiert auf
111 Stück

925 Sterlingsilber
mit Teilvergoldung

€ 111,-



Willenberg
DER JUWELIER AM SCHILLERPLATZ

Schillerstraße 24 a · 55116 Mainz · Tel. 0 61 31 - 23 40 75
www.juwelier-willenberg.de



ZITADELLE MAINZ: AN EINEM STRANG ZIEHEN

Die Sanierung der Mainzer Zitadelle hat eine lange Vorgeschichte, in der auch Querelen in Mainzer Amtsstuben eine Rolle spielten. Aber sie kommt voran.

Wenn Denkmalschutz und Naturschutz in Person der jeweiligen Dezernentinnen an einem Strang ziehen, die Initiative Zitadelle Mainz und der NABU Mainz ihren

Beitrag leisten, ist eine ökologische Mauersanierung zu stemmen, deren Ergebnisse sich sehen lassen können.

Ein langer Mauerabschnitt entlang der Windmühlenstraße sowie ein kürzerer Abschnitt im Bereich der Bastion Drusus im Zitadellengraben sind fertig saniert. Darin eingebunden waren die Instandsetzung der Contrescarpe und der Bastionspitze Drusus, deren Instandsetzungsarbeiten von einer eigens geschaffenen »Zitadellen-Bauhütte« umgesetzt werden. Die Bauhütte ist eine zentrale Empfehlung aus dem Gutachten, das die Grundlage für die bereits durchgeführten und noch anstehenden Maßnahmen zur naturverträglichen Sanierung des Zitadellenmauerwerks bildet. Zwei Steinmetze und zwei Aushilfskräfte dieser Bauhütte setzten das Projekt um.

LEBENSRAUM ERHALTEN

Die Böschung an der Contrescarpe wird nun mit Gehölzen bepflanzt, um den Lebensraum Graben zu den Wallanlagen hin abzugrenzen und zu schützen. An der Bastionspitze Drusus beginnt ab April/Mai 2021 der Wiederaufbau, im September 2021 soll die Maßnahme an der Bastionspitze ebenfalls abgeschlossen werden.

| SoS

 Textgrundlage
www.mainz.de

**Jederzeit erreichbar,
24 Stunden
dienstbereit.**

Wie erreichen Sie uns?

Wir sind 24 Stunden dienstbereit, um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können. Telefonisch erreichen Sie uns immer. Nach Büroschluß wird unsere Telefonnummer zu unserem ständigen Bereitschaftsdienst weitergeleitet.

Geschäftszeiten
 Mo. - Fr.
 von 8 bis 17 Uhr.
 Ständiger
 Bereitschaftsdienst.
 Persönliche Beratung
 zu jeder Zeit.

**Wir
stehen Ihnen auch in
allen Fragen der
Bestattungsvorsorge
zur Verfügung.**



**Bischofsplatz 8
55116 Mainz
Tel. (0 61 31) 2 85 40**

Wir sind Partner des



Kuratorium
 Deutsche Bestattungskultur e.V.
 Bonn



EINE AUSWAHL DER BESTEN WINZER IN MAINZ & RHEINHESSE



Weingut Beiser
 Vendersheim · Tel. 06732 8732
www.weingut-beiser.de

Weingut Bischofsmühle
 Nieder-Olm · Tel. 06136 1257
www.weingut-bischofsmuehle.com

Weingut Braunewell
 Essenheim · Tel. 06136 88917
www.weingut-braunewell.de

Weingut Bretz
 Bechtoltsheim · Tel. 06733 356
www.weingutbretz.de

Weingut Cisterzienser
 Dittelsheim-Heßloch · Tel. 06249 8258
www.cisterzienser-weingut.de

Weingut Eppelmann
 Stackeden-Elsheim · Tel. 06136 2778
www.weingut-eppelmann.de

Weingut Fauth
 Udenheim · Tel. 06732 64503
www.weingutfauth.de

Weingut Gehring
 Nierstein · Tel. 06133 5470
www.weingut-gehring.de

Weingut Gres
 Appenheim · Tel. 06725 3310
www.weingut-gres.de

Weingut Gröhl
 Weinsheim · Tel. 06249 93988
www.weingut-groehl.de

Weingut Hemmes
 Bingen-Kempen · Tel. 06721 12420
www.weingut-hemmes.de

Weingut Dr. Hinkel
 Framersheim · Tel. 06733 368
www.weingut-dr-hinkel.de

Weingut Georg Gustav Huff
 Nierstein-Schwabsburg · Tel. 06133 50514
www.weingut-huff.com

Weingut Immerheiser
 Schwabenheim · Tel. 06130 929394
www.immerheiser-wein.de

Weingut Jung
 Udenheim · Tel. 06737 246
www.wein-macht-jung.de

Weingut Keller
 Worms-Pffigheim · Tel. 06241 75562
www.weingutkeller.de

**Weingut Klostermühlhof –
Familie Ruzycki**
 Hahnheim · Tel. 06737 71586 20
www.klostermuehlenhof.de

Weingut Köster-Wolf
 Albig · Tel. 06731 2538
www.koester-wolf-weingut.de

Weingut Luff
 Jugenheim · Tel. 06130 7090 829
www.luffwein.de

Weingut Martinshof
 Dienheim · Tel. 06133 2280
www.wein-martinshof.de

Weingut Jakob Neumer
 Uelversheim · Tel. 06244 4921
www.weingut-neumer.de

Weingut Raddeck
 Nierstein · Tel. 06133 58115
www.raddeckwein.de

Weingut Ruppert-Deginther
 Dittelsheim-Heßloch · Tel. 06244 292
www.ruppert-deginther.de

Weingut Scherner-Kleinhanß
 Flörsheim-Dalsheim · Tel. 06243 435
www.scherner-kleinhanss.de

Weingut Gerold Spies
 Dittelsheim-Hessloch · Tel. 06244 7497
www.weingut-spies.com

Weingut Steitz
 Stein-Bockenheim · Tel. 06703 93080
www.weingut-steitz.de



Die Auswahl aus den **besten Winzern** in Mainz & Rheinhesse finden Sie auch unter www.dermainzer.net/2020/12/top-winzer-aus-rheinhesse. Die komplette Vorstellung der Weingüter finden Sie im »Restaurant- und Weinführer 2021«. Im Buchhandel erhältlich.

LIEFER-SERVICE
DIREKT
INS HAUS

**Jeden Freitag
von 9 – 14 Uhr
oder nach
Vereinbarung.**

Weinbestellungen bis
Donnerstagabend liefern
wir am Freitag aus.

Frei Hauslieferung
ab 6 Flaschen in Mainz
und Umgebung.

**SIE KÖNNEN AUS
UNSEREM GESAMTEN
SORTIMENT BESTELLEN.**

**lieferservice@
weinkontor-kessler.de**

Braunewell • Gutzler • Knewitz
Raumland • Gunderloch
Neus • Stallmann-Hiestand
Wagner-Stempel
Weedenborn • Wittmann

Weinkontor Keßler
Heiliggrabgasse 9 • 55116 Mainz
Montag – Freitag 10 – 19 Uhr
Samstag 10 – 16 Uhr
Tel: 0 61 31 – 1 43 11 43
www.weinkontor-kessler.de

DAS SONNEN-VITAMIN

Vitamin D übernimmt in unserem Organismus viele Aufgaben und der Körper kann es selbst herstellen. In den Wintermonaten ist das aber schwierig.

Wird von Vitamin D gesprochen, geht es meist um das Vitamin D3 – das natürliche Vitamin, das der menschliche Körper produziert. Notwendig ist Vitamin D3 vor allem, um die Knochen zu stärken, es spielt außerdem eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut. Unter den Vitaminen hat es insofern eine Sonderstellung, als der Körper das Vitamin mit Unterstützung von Sonnenlicht selbst herstellen kann. In der helleren Jahreszeit ist die Deckung des Vitamin D3-Bedarfs

gänzlich bedecken beziehungsweise verschleiern, leiden ebenfalls häufiger unter Vitamin D3-Mangel. Der Mangel kann bei Erwachsenen zur Knochenerweichung und zu Osteoporose führen. Mediziner raten daher Risikogruppen, in den Wintermonaten Vitamin D3-Präparate als Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Zu bedenken ist allerdings, dass eine Vitamin D3-Überdosierung zur Bildung von Nierensteinen oder zu einer Nierenverkalkung führen kann. Feststellen lässt sich ein Vitamin D3-



von Menschen, die viel draußen sind in der Regel kein Problem. 80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D3 kann der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht selbst produzieren. Im Winter gelingt das kaum. Die Deckung des täglichen Vitamin D3-Bedarfs allein über die Nahrungsaufnahme ist schwierig, es kommt nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten, wie Makrele, Hering und Lachs.

VITAMIN-D-BILDUNG NIMMT MIT DEN JAHREN AB

Bekannt ist, dass insbesondere ältere Menschen in Deutschland nicht ausreichend mit Vitamin D3 versorgt sind, da die körpereigene Vitamin-D3-Bildung mit den Jahren abnimmt. Menschen, die sich nur selten draußen aufhalten, oder die ihren Körper

Mangel mit einer (kostenpflichtigen) Blutuntersuchung. Ob die Einnahme von Vitamin D3 sinnvoll ist, sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Für die Knochengesundheit ist zudem Kalzium wichtig. Menschen, die viel Milch und Milchprodukte verzehren, sind in der Regel über die Ernährung ausreichend mit Kalzium versorgt. Andere, insbesondere vegan lebende Menschen, können auf grünes Gemüse wie Blattspinat, Grünkohl, Fenchel und Broccoli, Sojamilch, Nüsse, kalziumreiches Mineralwasser sowie kalziumangereicherte Lebensmittel zurückgreifen.



**DER MAINZER
REZEPTE**

www.dermainzer.net

DER MAINZER

RESTAURANT- UND WEINFÜHRER 2021
DIE BESTEN RESTAURANTS UND WINZER IN MAINZ & RHEINHESSEN



Umkreissuche



GenussClub



Navigator

IN IHREM
BUCHHANDEL
AUCH BESTELLBAR

ISBN 978-3-00-067251-4



EURO 17,90



Durch die Bank ein Erlebnis. Kunst und Kultur mit der LBBW.

Ob Lachen oder Weinen, Staunen oder Begeistern: Wir geben Emotionen eine Bühne. Die LBBW schafft mit ihrem Engagement den Rahmen für einzigartige Veranstaltungen – in Theatern, Konzerthallen oder mit der eigenen

Kunstsammlung. Das garantiert nicht nur beste Unterhaltung, sondern sorgt vor allem für eine lebendige und vielfältige Kulturlandschaft in unserer Region. Mehr zum Engagement der LBBW unter: www.LBBW.de

Bereit für Neues

LBBW