

ELSA

Eine Zeitung für Gonsenheim

1945 - 2025

Gedenken-Mahnen-Handeln

In diesem Jahr jährt sich das Ende des 2. Weltkrieges zum achtzigsten Mal. Eine Gelegenheit, um zu erinnern, das Geschehene mit dem Hier und Jetzt zu verbinden und etwas zu tun.

Gedenken

Durch den Überfall Nazi-Deutschlands am 1.9.1939 auf Polen ausgelöst, waren im Laufe des 2. Weltkrieges direkt und indirekt 60 Staaten involviert. Der Krieg hat weltweit ca. 60 Millionen Menschen das Leben gekostet, davon kamen mehr als 25 Millionen aus der ehemaligen Sowjetunion – viermal so viele wie aus Deutschland.

Am 27. Januar 1945 wurde das KZ Auschwitz von der sowjetischen Armee befreit, die bereits 6 Monate zuvor das KZ Majdanek in Polen und im Oktober 1944 das KZ Riga-Kaiserwald befreit hatte. Auschwitz war das größte der ca. 1000 Konzentrationslager, die die Nazis seit 1940 errichtet hatten und in denen 6 Millionen Menschen ermordet wurden. Deshalb ist es stets der 27. Januar, an dem wir dieser Opfer gedenken.

Einen Monat später, am 27. Februar 1945, wurde Mainz von der Royal Airforce bombardiert. Es starben 1200 Menschen und die Innenstadt wurde fast vollständig zerstört. Auch von der gotischen Kirche St. Christoph ist nur eine Ruine übrig geblieben. Heute dient sie als Mahnmal, Ort der Begegnung und der Stille. Am 27.2.2025 fand hier die offizielle Gedenkveranstaltung der Stadt Mainz anlässlich des 80sten Jahrestages der Bombardierung statt (dazu und zum Download des Veranstaltungskalenders der Stadt aus diesem Anlass <https://www.mainz.de/kultur-und-wissenschaft/stadtgeschichte/aktuell-gedenken-zum-jahrestages-des-bombardements-auf-mainz-am-27-februar-1945.php>).

Mahnen

„Den Toten zum Gedenken/Den Lebenden zur Mahnung“ steht auf einer in St. Christoph im Boden eingelassenen Gedenktafel. Wofür steht das Mahnen? Welche Lehren sollen wir ziehen aus den Geschehnissen von damals? Was ist angesichts der Weltlage heute richtig? Was falsch? Woran können wir uns orientieren? Eine Erkenntnis ist und muss sein, dass eigenständiges Denken dringend erforderlich ist - gerade in Zeiten, in denen es angeblich nur eine Meinung geben kann und darf. Willy Brandt hat in seinen „Erinnerungen“ (1989) geschrieben: „Zur Summe meines Lebens gehört im Übrigen, dass es Ausweglosigkeit nicht gibt“. Oder auch: nichts ist alternativlos!

Eine weitere Erkenntnis ist und muss sein, dass eine zunehmende Militarisierung und immer mehr Waffen stets in ihrer Sinnhaftigkeit hinterfragt werden müssen. Erkennen können wir auch, dass ein immer Mehr an Waffen Kriege verlängert – und damit das menschliche Leid. (Die Katastrophe von Hiroshima und Nagasaki, die durch amerikanische Atombomben zerstört wurden, folgte erst im August 1945 – fast drei Monate nach Kriegsende in Europa.)

Handeln

Am 8. Mai 1945 endete der Krieg in Europa durch Kapitulation der Wehrmacht. Diesen Tag der Befreiung begehen wir in der Elsa in diesem Jahr auf besondere Weise. Wir machen das Gedenken sichtbar durch eine Stele, in der an die Opfer gedacht wird, die auf dem Schießstand 6 im Großen Sand ihr Leben lassen mussten. Die Idee zur Stele entstand 2023 im Rahmen eines Projektes, das sich mit der Geschichte des Großen Sandes vor Bebauung und Entstehung der Elsa-Brändström-Straße beschäftigte und

kann nun durch Spenden und in Zusammenarbeit mit der Stadt Mainz realisiert werden. Hierzu wird noch eine gesonderte Einladung und Öffentlichkeitsarbeit erfolgen.

Gedenken sichtbar machen ist eine Möglichkeit des Handelns.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich an einem der bundesweit stattfindenden Ostermärsche zu beteiligen. Der Mainz-Wiesbadener Ostermarsch startet am Samstag, den 19.4. um 10:30 Uhr am Mainzer Hauptbahnhof und endet gegen 13 Uhr auf dem Paulusplatz in Kastel (<https://www.friedenskooperative.de/ostermarsch-2025> ; <https://www.friedenskooperative.de/ostermarsch-2025/aufrufe/mainz>). Wem das dann doch zu weit geht, der soll wissen, dass die Ostermärsche immer und völlig unabhängig von der politischen Weltlage in der Kritik standen – von Beginn (1960) an. Angesichts der aktuellen Forderung nach immer mehr Aufrüstung und der Stationierung von Mittelstreckenraketen hier in Rheinland-Pfalz aber eben auch in Wiesbaden-Erbenheim, sind sie für viele Menschen dringender denn je!

Die nur scheinbar einfachste Möglichkeit des Handelns ist es, stets kritisch zu bleiben und (vermeintliche) Wahrheiten zu hinterfragen – auch im Gespräch in Familie und Freundeskreis.

Horst Köhler sagte 2009 während einer Rede zur Feier der Verleihung der Buber-Rosenzweig-Medaille, dass es „keinen exklusiven Besitz von Wahrheit“ gäbe. Und weiter: „Nur wo dies akzeptiert wird, ist Dialog möglich.“ Eine einfache Weisheit und doch so schwer zu beherzigen – sei es im Alltag, in der Politik oder wenn es darum geht, Kriege zu beenden. Frieden aber setzt Dialog voraus und er braucht Mut! (pi)

Achtung, 8. Mai
Einweihung Gedenkstele

UNSER ANGEBOT

Öffnungszeiten des Treffs

Montags bis donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr. Montags keine Beratung. Bei uns können Sie kopieren, faxen, drucken und Gelbe Säcke abholen, oder aber nur einen Kaffee trinken, ein paar Nachbarn zum Reden sind immer da.

Homepage

Infos, Links und Termine:

www.stadtteiltreff-gonsenheim.de

Allgemeiner Kontakt per Mail über: mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de

Brotkorb

Eine Lebensmittelausgabe für Bezieher*innen von Grundsicherung in Gonsenheim. Dieser ist donnerstags von 14:30 bis 16:00 Uhr geöffnet, Neuanmeldungen bitte mittwochs ab 14:00 Uhr. Infos zum Brotkorb per Mail: mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de, derzeit keine Aufnahme.

Treffen für neue Ehrenamtliche

Für Menschen, die sich im Stadtteiltreff engagieren möchten, gibt es immer montags um 15 Uhr ein Kennenlertreffen.

Sollten Sie zu diesem Zeitpunkt keine Zeit haben, rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.

Alltagshilfen im Notfall

Ein Angebot kurzfristiger nachbarschaftlicher, kurzfristiger Unterstützung in Notfällen wie Krankheit oder ähnliches, Tel. (06131) 68 75 01

Kinderwerkstatt

Montags ab 16:00 Uhr

Jugendtreff

Mittwochs 17 Uhr

ELSA-Redaktion

Mittwochs 17:00 Uhr im Café des Stadtteiltreffs, wir freuen uns auch über Gäste.

Elsa-Chor

Chorprobe dienstags 19:30 Uhr

Sonstige Angebote

Wir können hier kaum alles aufzählen, auf- unserer Homepage finden Sie tagesaktuell alle Angebote: Beratung, Frauenfrühstück, Ausstellungen, Hilfsangebote, Treff 50-99, Trauercafé, Sprachkurse, Erwachsenenbildung, Nähgruppe, Skatgruppe, Total Normal, Flüchtlingshilfe Miteinander Gonsenheim, Homepage-Gruppe und vieles mehr!

Auf eine gute Nachbarschaft.

**Stadtteiltreff
Gonsenheim**

Editorial

Liebe Leser,

Die fünfte Jahreszeit ist wieder vorbei und die Fastenzeit hat begonnen. Jeder geht mit beidem auf seine Weise um, ruft Helau oder auch nicht und lässt danach Dinge weg oder auch nicht. Was uns als Menschen dabei verbindet, ist die Freude darüber, dass die Welt sich weiterdreht, trotz zunehmendem Wahnsinn in der Welt der Politik. Und ich denke, bevor man in Angst vor einem weiteren Krieg ausbricht, sollte man froh sein, über 80 Jahre Kriegsende. Frieden ist keine Utopie, und das sollte Hoffnung spenden.

Ich persönlich freue mich in dieser Ausgabe auch über vieles: Über den Neuzugang im Stadtteiltreff, Joachim Kessler, der sich hier selber vorstellen wird. Über die Beiträge zur Unterstützung der Frauen und Kinder, über ein leckeres Rezept und das Streetfoodfestival - wo ich ja direkt Appetit bekomme! Und darüber, etwas Neues über den Ramadan zu lernen. Ich freue mich auch über die Chance, in meiner Kurzgeschichte über ein schönes Amerika der

80er Jahre zu erzählen.

Insgesamt fällt diese Ausgabe wieder einmal sehr bunt aus und so sollte die Welt auch meiner Meinung nach bleiben.

Gleichschritt im Extrem - das hatten wir schon. Und deswegen sind auch die Gedenkstellen so wichtig, um die es hier auch geht. Bei allem Streß und schlechten Nachrichten fällt mir doch auf, dass die Menschen auch mehr zusammenrücken und das ist immer ein gutes Zeichen.

Also, lassen Sie uns um das Frühlingslagerfeuer zusammenrücken! Stephan Hespung greift zur Gitarre, ich hole meinen Kontrabass hervor und gemeinsam lassen wir die Seele baumeln - und lesen in der brandneuen "Elsa".

Es grüßt alle herzlich,
Björn M. Klaus





14. – 17.4.2025
täglich von 10 – 14 Uhr
im Stadtteiltreff Gonsenheim
Am Sportfeld 7g

KINDERKLEIDER BASAR

**für alle Leistungsberechtigten von
Bürgergeld, Sozialhilfe, Grundsicherung,
Wohngeld, Kinderzuschlag
und Leistungen nach dem AsylLG**

**ALLE SACHEN
SIND KOSTENFREI!**

Kinderbekleidung und Schuhe
für Kinder von 0 – 10 Jahren
Größe 50 – 170

Wir freuen uns auf Euch!





AG Kinder Gonsenheim
und
Sozialraumgremium
Gonsenheim



Landeshauptstadt
Mainz

Der Neue im Stadtteiltreff



Hallo, ich bin Joachim Keßler, vor 61 Jahren in Dieburg geboren, aufgewachsen in Laudenbach an der Bergstraße und dann zum Studium nach Mainz gekommen. In der Katholischen Hochschulgemeinde habe ich während meines Theologiestudiums meine Frau Sabine kennengelernt, 1988 haben wir dort geheiratet. Obwohl wir beide nicht aus Mainz stammen, ist uns die Stadt am Rhein zur Heimat geworden, als leidenschaftliche Fastnachter sind wir seit dreißig Jahren bei der Mainzer Kleppergarde aktiv und kümmern uns besonders um das gute Miteinander und die Kinder im Verein.

Wir sind beide überzeugte Christen und versuchen, unseren Glauben auch in unserer Ehe zu leben. Gemeinsam sind wir in der franziskanischen Gemeinschaft aktiv.

Wir haben zwei Söhne und erfreuen uns unsrer drei Enkel.

Nach dem Studium habe ich in Liebfrauen in Mainz mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, bevor ich als Internatserzieher zwei Jahre in Berchtesgaden war. Nach der

Rückkehr nach Mainz arbeitete ich zunächst als Religionslehrer an der Gewerblich Technischen Schule in Offenbach und danach als pastoraler Mitarbeiter in St. Petrus Canisius hier in Gonsenheim. 2002 wurde ich dann im Mainzer Dom zum Diakon geweiht. Über dreizehn Jahre war ich Diakon in St. Joseph, bevor ich 2016 nach St. Petrus Canisius in Gonsenheim zurückkehrte. Meine Schwerpunkte dort sind die Seniorenseelsorge, die Caritas und die Ökumene. Stets hatte ich auch Kontakt zum Stadtteiltreff und habe die Gemeinde im Steuerungskreis für das Miteinander Gonsenheim vertreten. Jetzt freue ich mich, mit einem Teil meiner Arbeitszeit den Stadtteiltreff unterstützen zu können. Besonders wichtig sind mir auch spirituelle Angebote wie die bereits gestartete Auszeit in der Fastenzeit. In meiner Freizeit bin ich leidenschaftlicher Wanderer, Fahrrad- und Motorradfahrer. Im Urlaub bin ich meistens mit dem Wohnwagen in den Alpen. (JK)

Einweihung Gedenkstele Schießstand 6 am Donnerstag, dem 8. Mai - bitte vormerken!

Anlässlich des 80sten Jahrestages des Kriegsendes und Tag der Befreiung wird durch den Oberbürgermeister der Stadt Mainz, Nino Haase, eine Gedenkstele für die Opfer eingeweiht, die während des Nazi-Regimes am "Schießstand 6" ihr Leben lassen mussten (siehe dazu Seite 1 dieser Ausgabe). Auf dem heutigen Gelände der Elsa-Brändström-Straße befand sich ein Truppenübungsplatz, der auch von der Wehrmacht genutzt wurde. Der Schießstand 6 diente als Hinrichtungsstätte für Männer, die der sogenannten "Wehrkraftzersetzung" oder "Fahnenflucht" bezichtigt wurden. Außerdem kam dort ein polnischer Zwangsarbeiter zu Tode, der angeblich eine deutsche Frau "getätschelt" haben soll.

Die Gedenkstele wird auf der Höhe des Kiosk am Sportfeld aufgestellt.

Da wir heute (zum Redaktionsschluss) noch nicht sagen können, zu welcher Uhrzeit die Einweihung am 8. Mai stattfindet und davon auch das Rahmenprogramm abhängt, werden wir gesondert auf der Homepage des Stadtteiltreffs, bei nebenan.de sowie per Aushang baldmöglichst informieren und einladen!

FASHION REVOLUTION GERMANY Mainz

WAS IST DIE FASHION REVOLUTION WEEK?
Die Fashion Revolution Week ist eine weltweite Aktionswoche mit dem Ziel, die Kleidungsindustrie nachhaltiger und fairer zu gestalten. Anknüpfungspunkt ist das Gedenken an Rana Plaza, der Einsturz einer Textilfabrik in Bangladesch 2013. In Mainz haben wir uns als die fair.friends zusammengetan, um aktiv zu werden.

23. APRIL - KLEIDERTAUSCH KLEID@NIGHT
19:00 UHR IM ALTEN DOM ST. JOHANNIS

25. APRIL - VORTRAG UND FILM
19:00 UHR IN DER INNENSTADT

26. APRIL - PUBLIC MENDING DAY
AB 11:00 UHR VOR DER RÖMERPASSAGE

SAVE THE DATE

Save the date für die nächste Fashion Revolution in Mainz mit mehreren Möglichkeiten zum Kleider Teilen/Nähen/Verschenken

Merz schon im Februar

Der neue Kanzler scheint klar zu sein

Merz wird Kanzler! Koalitionsgespräche sind im Gange. Die deutsche Besonnenheit und bekannter Schweigefuchs, Olaf Scholz, abgelöst. Black Rock und die rückläufige Wirtschaft das klar stärkere Argument. AfD zwar zweitstärkste Kraft, aber nicht Koalitionsoption. Sofern Merz sich nicht wieder so einen Schnipser erlaubt und unsere rechte Front nutzt um seine und andere Ideen durch den Bundestag zu bringen. Die Linke immerhin so stark wie nie. Trotz des Absprungs von Saha Wagenknecht und ihrem eigens gegründeten Fanclub. Also quasi eine Win-Win Situation. Im Osten stark! Im Westen, Bundestag, quasi vorerst unbrauchbar. Und die FDP weiterhin gekündigt.

Ob es wieder eine GroKo gibt bleibt noch offen. Aber erste Gespräche lassen darauf



schließen. Mit Söder hätten es die Grünen eh eher schwer, Kompromisse zu schließen. Jamaika damit auch schon mal raus. Wenn auch keine unsympathischere Idee, als die GroKo wieder ins Leben zu rufen. Begeisterung für diese war jedoch am Ende Ihrer letzten Amtsperiode auch nicht mehr wirklich zu spüren. Vielleicht ist aber auch nur die GroKo groß genug für Trump, Putin und die Herausforderungen, vor denen dieses Land steht. Europäischer müssen wir werden. Lockerung der Schuldenbremse könnte kommen, die Krankenhausreform noch voll im Gange und unsere marode Bundeswehr wird endlich wieder zu

einer Wehrhaften aufgemotzt. Und ein schöner Themenwechsel, weg von der schwierigen Asylpolitik. Von einer neuen Grenzmauer wird sich ja wohl heutzutage eh niemand mehr wirklich überzeugen lassen. Außer er oder sie hat genug Wut gesammelt, um selbige auch einzureißen.

Die Grünen haben wohl erstmal Pause. Werden aber für Sonderfonds und Veränderung der Schuldenbremse gebraucht. Wenn auch nicht zwingend in einer Koalition. Bei den Militärausgaben sind sie dabei, aber nicht bei Geschenken fürs Volk. Auch wenn die Inflation immer noch sehr hart trifft. Und verweisen auf eine Veränderung der Schuldenbremse, die man auch im neuen Parlament mit der Linken machen könnte. Dem Merz allerdings vergehen bei dem Gedanken wohl die Frühlingsgefühle! (OW)

Was haben ein Ramadankalender und die Mainzer Klimachallenge gemeinsam?



Der Ramadan, der Fastenmonat der Musliminnen und Muslime, ist zu Ende. Die Fastenzeit der Christinnen und Christen läuft noch bis Ostern. Beides überlappte sich kalendarisch in diesem Jahr. Im Ramadan wird von Tagesanbruch bis Sonnenuntergang gefastet. Abends trifft sich die Familie dann zum gemeinsamen Essen. Bei den Christen ist sonntags fastenfrei, weil man so auf die symbolische Zahl von 40 Tagen zwischen Aschermittwoch und

Ostern kommt, an denen auch Jesus in der Wüste fastete. In beiden Religionen ist das Fasten nicht auf den Nahrungsverzicht beschränkt, es geht neben der Gottesbeziehung immer auch um einen bewussten Umgang mit dem eigenen Leben, dem Mitmenschen und der Welt. Hilfsmittel, wie Bücher mit Anregungen zu einem achtsamen Lebensstil gibt es dazu für beide Religionen in den Buchläden.

Und was es schon länger in arabischen oder türkischen Geschäften gab, fand sich - wohl zum ersten Mal - jetzt im Sortiment des Drogeriemarktes in der Elbestraße: Der magische Ramadankalender! Nicht-Muslime erinnert er an den Adventskalender, der ursprünglich übrigens auch das Adventsfasten begleitete. Die Ähnlichkeit ist nicht zu leugnen, beide zeigen an, dass man täglich dem Ziel näher kommt, sie verkürzen das Warten und steigern die Vorfreude. (Nicht nur) bei Kindern funktioniert dies nun mal besonders leicht über etwas Süßes. Und bei Erwachsenen? Auch hier gab es in diesem Jahr etwas Neues: die Städte-Klima-Challenge zwischen Mainz, Wiesbaden und Darmstadt, getragen von den Städten und vom Evangelischen Dekanat Mainz. An ihr kann man über die Klima-

schutzapp H.O.P.E (Humans on Planet Earth) teilnehmen. Spielerisch kann man mit klimafreundlichem Verhalten, wie Müllsammeln, Wassersparen, Radfahren und vielem mehr Ideen und Informationen bekommen und für die eigene Stadt Punkte sammeln.

Und was haben beide nun gemeinsam? Sie stehen für Hoffnung und das Wissen, dass es sich lohnt für ein größeres Ziel auf etwas zu verzichten.

Den Ramadan gibt es nächstes Jahr wieder. Bei der Klimachallenge kann man noch einsteigen und das, egal ob man religiös ist oder nicht. (EA)



Girls Walk Club Mainz

Gemeinsam Spazieren verbindet!



Wenn junge Frauen der Einsamkeit ein Schnippen schlagen, vermengen sich Offenheit mit Lebenslust und Kreativität. Lea von Cancrin (27), Jana Schreck (26) und Estelle Vuilleumier (24) haben sich im Juni 2024 getraut und auf ihrem Instagram Account einen Frauenspaziergang durch Mainz auszurufen. Sie posteten Treffpunkt und Strecke, hielten die Luft an und waren völlig geflascht angesichts der großen Resonanz. 100 Frauen jeden Alters schlossen sich ihnen an, lernten sich kennen und tauschten sich beim Walken sogar in mehreren Sprachen aus. Das Konzept kommt aus Amerika.

Die Mädels haben Ideen und so gibt es inzwischen nicht nur verschiedene lokale at-

traktive Stars, die die Spaziergänge begleiten sondern auch Zwischenziele um den Durst und Hunger zu stillen. Das erinnert mich stark ans Pubcrawling in England oder auch, wie Stephan Hesping vom Stadtteiltreff gleich einwarf, das sei ja ein Kneipenhopping! Inzwischen gab es auch bereits ein Valentins-Spezial, bei dem Paare und Solos eingeladen waren und etwas gewinnen konnten. Im Februar trafen sich die spazierenden Frauen zweimal zum Aufräumen in der Neustadt gegen Rechts um ein Zeichen für ein solidarisches, buntes und sauberes Mainz zu setzen. Eine starke Aktion! Längst haben es die jungen Frauen verstanden, ihr Programm in einem Kalender anzubieten und mehrere Events einzu-

binden, wie zum Beispiel eine Game night. Also auf zum nächsten Girls Walk am 09.03. mit einem Stopp beim Café Hilda. Weiter geht's mit der Karaoke Night am 22.03. um 19 h in der Bar jeder Sicht. Und schließlich gibt es am 30.03. einen Book Club. Hiesige Sponsoren, die Eintrittskarten spendieren oder ihre Tür für die Mädels Schar öffnen, sind bei diesem nachhaltigen Konzept willkommen und werden dabei ganz sicher auch auf ihre Kosten kommen. Wir dürfen gespannt sein, was sich die jungen Damen noch alles einfallen lassen. Anmelden muss man sich übrigens nicht und es kostet keine Teilnehmergebühr. Das macht dieses Projekt barrierefrei! Bravo! (NiSch)

How does MGTW work?

- we will post a calendar with the dates at the beginning of each month
- shortly before the event we will inform you about the meeting point and the route
- you can come 5-10 minutes earlier to already connect with people
- have fun, meet new people & enjoy the weather in good company

Einen Burger mit Rindfleisch bitte

Streetfoodfestival: Die Abrechnung!

Es war mal wieder soweit. Das nächste Streetfoodfestival lief an unserem Rheinufer wieder mal, hoffentlich voll auf Touren. Leider schaffte ich es diesmal nicht hin. Trotz Livemusik, trotz leckeren Essens bei grandioser Aussicht auf unseren geliebten Rhein. Aber dennoch mal ein kleines Fazit. Denn, obwohl ich die Idee und den Hype, der vor Jahren aufpoppte nur feiern kann, nervt er mich allmählich ein wenig. Und das auch noch gerade wegen der Kulinarik, traurig! Aber wussten Sie, dass es in Israel einen Pilzdöner gibt? Pilze an einem Spieß gegrillt, im Fladenbrot mit Hummus, Salat und anderen kleinen Toppings serviert? Oder dass es auf amerikanischen Jahrmärkten eine mit Speck ummantelte Banane gibt, die dann in einem Bierteig frittiert und mit Ahornsirup verschmaust wird? Dass es einen Waffelburger mit Chilli-Erdbeeren, Baiser crumbs und Schwarzbier-Vanillesoße gibt? Und wenn nicht, gerne

noch verrücktere, wenn auch manchmal fragwürdigere Leckereien?! Aber gerne meist aus Süß und Salzig, und gerne mit viel Speck! Wohl nicht der Zeitgeist. Aber Burger!!! Neu seit Ronald McDonald es ins Fernsehen geschafft hat. Jedes afrikanische Restaurant bietet sehr wahrscheinlich eine größere Kulinarik. Aber halt im Warmen, so dumm, ey! Und das sogar seit Jahren, wenn nicht Jahrzehnten. Und hier regiert der König Burger! Burger mit Rind von besonderen Wiesen. Burger mit selbst gebackenen Brötchen. Da Rinder aus Argentinien, dort aus Polen und da mit anderen Tieren gemischt. Mit oder auch ohne Käse. Auf meinem letzten Streetfoodfestival waren, ungelogen, von ca. 30 Foodtrucks fünf oder gar sechs, die sich mit bestimmt sehr leckeren, aber - laut Zutatenliste - relativ standardmäßigen Burgern beschäftigten. Es nervt! Ist das alles?! Und schlimmer noch.: jede gedrehte, quasi gehobelte und

dann frittierte Kartoffel oder selbstgemachte Kartoffelchips, die man sogar auf der Kerb findet, stößt auf mehr Begeisterung. Mehr Umsatz! Und damit mehr Erfolg. Zu Recht! Und ich kann einem guten Burger schon sehr viel abgewinnen. Doch hierzulande?! Die mit erfolgreichsten Innovationen immer noch Biofleisch, kein Fleisch-Fleisch und Bubbletea. Gut, Bubbletea die zweite. Aber dennoch. Ein Grauen! Kein Schnitzel neu gedacht, keine Puffer, die nicht nur rein aus Kartoffeln bestehen. Keine abgefahrenen Dips mit denen man es aufschmücken kann. Um nur zwei Klassiker zu nennen die schon gut laufen. Jede Suppenküche wäre bestimmt angesagter auf einem Streetfoodfestival als auch noch den siebten Burgertruck aufzustellen. Kein Mut und voll eingespartes Budget! Entschuldigt bitte den Sarkasmus, aber da wird selbst das groß geschnürte Finanzpaket unserer Regierung nichts ändern. (OW)

Kleine Erfindungen - große Wirkung



In der Welt der Erfindungen gibt es zahlreiche Beispiele für einfache, aber äußerst effiziente Lösungen, die das Leben von Menschen in verschiedenen Lebensphasen verbessern. Diese Neuerungen sind oft das Ergebnis kreativen Denkens und der Beobachtung alltäglicher Bedürfnisse. Hier sind einige bemerkenswerte Erfindungen, die durch ihre Einfachheit bestechen und dennoch einen großen Einfluss auf die Lebensqualität haben.

Ich persönlich erinnere mich beispielsweise gut daran, als ich zum ersten Mal ein Kleinkind auf einem Laufrädchen gesehen habe, ich war wirklich sehr beeindruckt. Der kleine Knirps, kaum älter als zwei Jahre, beherrschte sein Fahrzeug meisterhaft und „laufradelte“ mit Helm (!) und sichtlicher Freude vor seinen Eltern her, und das überhaupt nicht wackelig! Diese Laufräder sind m. E. eine der einfachsten und effektivsten Erfindungen für die frühkindliche Mobilität. Sie bestehen aus einem leichten Rahmen, zwei Rädern und einem Sitz, der es Kindern ermöglicht, sich mit den Füßen abzustößeln und das Gleichgewicht zu trainieren.

Sie fördern nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch das Selbstvertrauen der Kinder. Durch das Fahren mit einem Laufrad lernen die Kleinen spielerisch, wie man das Gleichgewicht hält, was ihnen später beim Fahrradfahren zugute kommt.

Auch Rollatoren sind eine geniale Erfindung, die älteren Menschen mehr Mobilität und Unabhängigkeit bieten. Diese Gehhilfen sind mit Rädern, einem stabilen Rahmen und oft auch mit einem Sitz ausgestattet, sodass Senioren sich sicher fortbewegen können. Rollatoren ermöglichen es den Nutzern, längere Strecken zu gehen, ohne Angst vor Stürzen haben zu müssen. Sie bieten nicht nur Unterstützung beim Gehen, sondern auch eine Möglichkeit, sich auszuruhen, wenn nötig. Die einfache Handhabung und die Möglichkeit, persönliche Gegenstände oder auch kleinere Einkäufe in einer vorne angebrachten, offenen Tasche zu transportieren, machen Rollatoren zu einem unverzichtbaren Hilfsmittel im Alltag vieler älterer Menschen.

So gibt es auch in der Küche zahlreiche einfache, aber geniale Erfindungen, die den Kochprozess erheblich erleichtern. Nicht nur die heute nicht mehr wegzudenkenden, multifunktionalen Küchengeräte, die mehrere Funktionen in einem Gerät vereinen - z. B. Gemüseschneider oder Alleschneider - auch der schon seit vielen Jahrzehnten be-

liebte elektrische Handmixer sind gute Beispiele dafür. Diese Werkzeuge sparen in der Küche viel Zeit und Platz. Einmal Schalter betätigen und schon wird - mal langsamer, mal schneller - gerade so, wie 's gebraucht wird, gehackt, geschnitten und gerührt. Ein Umstand, der besonders für Menschen mit wenig Zeit von großen Nutzen ist.

Tragbare Einkaufstaschen aus Baumwolle, Jute oder ähnlichen Materialien sind ein weiteres Beispiel für eine einfache, aber effektive Erfindung. Diese wiederverwendbaren Taschen sind leicht, zusammenfaltbar und können überallhin mitgenommen werden. Sie bieten eine umweltfreundliche Alternative zu Plastiktüten und fördern nachhaltiges Einkaufen. Durch die Verwendung von tragbaren Einkaufstaschen können Verbraucher ihren ökologischen Fußabdruck reduzieren und gleichzeitig den Komfort beim Einkaufen erhöhen.

Oftmals sind Einfachheit und Effizienz der Schlüssel zu erfolgreichen Erfindungen, die das Leben der Menschen verbessern können. Ob es sich für Laufräder für Kleinkinder, Rollatoren für Senioren oder multifunktionale Küchengeräte u. m. handelt. - all diese Neuerungen zeigen, dass durchdachte Lösungen in vielen Lebensbereichen einen großen Unterschied machen und das Leben im Alltag erheblich erleichtern können. (UB)

Kinderbekleidung & Schuhe gesucht

Die AG Kinder Gonsenheim veranstaltet vom **14.4.25 – 17.4.25** einen **Kinderkleiderbasar** im Stadteiltreff, für Menschen die eine Sozialhilfeleistung beziehen. Dafür suchen wir Kleiderspenden! Es wäre toll, wenn Du uns etwas dazugeben würdest!

Wir suchen gewaschene und unbeschädigte Kinderbekleidung **für Kinder von 0 – 10 Jahren**, in den Größen 50 – 170, und Schuhe bis Größe 40. Bitte keine Spiele, Spielsachen, Bücher, CDs und DVDs abgeben.

Die Spenden können am **Freitag, 11.4.25 von 12 – 17 Uhr im Stadteiltreff Gonsenheim, Am Sportfeld 7g** abgegeben werden.

Wir bitten um Verständnis, dass wir evtl. Spenden ablehnen müssen, wenn zu viele abgegeben werden. Sollte Bekleidung übrig bleiben werden wir diese an unseren Verscheneraum „das Körbchen“, an die Aktion Lichtblick RLP, an das ZMO oder andere soziale Organisationen weitergeben.

Vielen DANK für Eure Unterstützung!
Fragen gerne an E.Lissen@Stadteiltreff-Gonsenheim.de



Fort Randall - Eine Schwimmergeschichte

Nach meiner Geburt im Jahr 1979 in Nairobi, Kenia und zwei Jahren Aufenthalt zogen meine Eltern und ich in die Vereinigten Staaten, um dort bald ein weiteres Mitglied unserer Familie in unseren Reihen zu begrüßen, meine Schwester S. und um, ohne es zu wissen, die Grundlagen für ein Bündnis zu legen, dass noch manchen späteren Sturm letztendlich in die Schranken weisen sollte.

Wir lebten in der Inverness Ridge Road in Potomac, Maryland, einem Vorort von Washington D.C, und meine Tage bestanden aus "Stifte malen", also dem Malen von Bildern, meiner Mutter beim Shoppen zu folgen und, sie imitierend, kopfschüttelnd das Preisschild zu betrachten - "Zu teuer, Mama" - und mit meinen Freunden im riesigen Wald hinter dem Haus zu spielen, wo es einen großen weißen Felsblock, ein Klettertipi und einen Spielplatz gab und, irgendwo draußen, das sagenumwobene Baumhaus der älteren Jungs. Ich war bei den Boy Scouts, ging in einen amerikanischen Kindergarten und später auf die Deutsche Schule Washington. Jackie, die waschechte Bilderbuch-Busfahrerin mit wallendem, knallroten Haar am Steuer des gelben amerikanischen Schulbusses begrüßte mich immer herzlich und gab mir Frohsinn und Sicherheit. Und so hatte ich eine Kindheit mit Peanut Butter & Jelly Sandwiches, Macaroni & Cheese (tm) und Erfahrungen mit der amerikanischen Kultur und ihrem Umgang mit Kindern, für die ich mich heute noch gesegnet fühle.

In den Winterzeiten stand der Schnee so hoch, dass ich durch ihn durch gehen konnte und es war immer noch welcher über mir. Wir fuhren in leuchtend orangen und blauen Plastikwannenschlitten die Abhänge des Waldes hinunter und quietschten vergnügt, um uns danach zuhause mit Kakao mit kleinen Marshmallows aufzuwärmen.

In den Sommerzeiten jedoch war ich ein stolzes Mitglied des Inverness Swim Teams, mit Nessie als Schutz-Tier und den Farben weiß und grün. Den Kapuzenpull-over von damals bewahre ich immer noch als einen meiner größten Schätze.

Ich war kein besonders guter Schwimmer und nutzte am liebsten den Spaß des im Zentrum des Ortes gelegenen Pools mit Tennisanlage, wo mein Vater spielte.

Ein bisschen planschen, mit den anderen Kindern spielen. Und wenn der Eiswagen kam mit den neuesten Produkten der Eisindustrie, fragten wir unsere Eltern um Geld und rannten barfuß über den glühend heißen Asphalt.

Es gab auch einen Automaten mit Grape Soda, Root Beer und Cream Soda. Getränke, die Europäern, meinen eigenen Tests zufolge zumeist die Haare zu Berge stehen lassen - aber die für mich immer nach Inverness und Liebe schmecken werden.

Eines Sommers begab es sich, dass ich völlig verrückt war nach einem Playmobil-Fort: Fort Randall.

Es war großartig, mit Palisaden und Soldaten, die man ausrüsten und positionieren konnte. Ich wollte nichts lieber auf der Welt als Fort Randall, es war nur Fort Randall, von morgens bis abends. Aber es war viel zu teuer für mich.

Mein Vater erbarmte sich, bzw. nutzte die Chance und machte mir ein Angebot.

Sollte ich ein blaues Bändchen nach Hause bringen vom nächsten Schwimm-Wettkampf, dann würde ich Fort Randall bekommen.

Es gab die Plätze Vier bis Eins in den verschiedenen Grundfarben.

Ich blickte traurig auf den Boden und sagte ihm, dass ich das nie schaffen würde.

Er erwiderte: "Wenn du schwimmst" - und meine Disziplin war das Kraulen - "dann denkst du mit jedem Zug "Fort Randall, Fort Randall" und ziehst, so gut du kannst durch.

Wir schlugen ein.

Am Tag des Wettkampfs schien die Sonne und ich erinnere mich vage an die allgemeine festliche Stimmung. Aber nicht an viel mehr, denn ich hatte etwas Neues in mir, etwas, dass ich vorher nicht hatte. Keine Softdrinks, kein Eis, kein Planschen konnte diesen Hunger stillen.

Es ging nur noch um etwas, was mein Vater in meinen Kopf gepflanzt hatte. Und um etwas, das in meinem Kinderherzen ganz, ganz wichtig war.

Die Pistole erhob sich zum Himmel über Maryland: "On your mark... get set...GO!" und ich stürzte mich in die Fluten der Bahn, während die Menge uns alle anfeuerte, und ich hörte tatsächlich nur diese Stimme im Kopf: "Fort Randall, Fort Randall". Das

nächste, woran ich mich erinnerte war, dass ich, nach unserem traditionellem Team-French-Fry-Essen bei Roy Roger's (tm), immer noch tropfend vor meinem Vater stand und vier Bändchen in der Hand hielt. Es waren zwei blaue und zwei schwarze. Die blauen bedeuteten: Erster, die schwarzen waren daran hinzugefügt: Erster mit Abstand. Es war Zeit, sich die Belohnung abzuholen und ich bat meinen Vater um meine zwei Fort Randall's.

Das war gar nicht gierig gemeint, nur reine Logik. Aber mein Vater erteilte mir mit einem "Also, weißte..."

direkt die nächste Lektion, die des bescheidenen Siegers.

Viel Jahre später fand ich in unserer Garage in Deutschland Teile von Fort Randall wieder und musste lächeln.

Wie glücklich ich mit so etwas war, kleine Haufen mit den jeweiligen Ausrüstungsgegenständen zu machen, die Pferde aufzureihen, und die Soldaten möglichst fair einzudecken.

Dann alles wieder auf die Haufen und von vorne, den lieben langen Tag. Die Bändchen und das Fort sind bei Umzügen verloren gegangen. Die Lektion ist geblieben. Auch wenn sie in den Tiefen des Alltags oft untergeht.

Wenn ich im Leben etwas wirklich will, weiß ich, Dank meiner Eltern, wie ich zumindest versuchen kann, es zu erreichen, solange alles in geordneten Bahnen bleibt.

Auf den Startblock.

Die innere Pistole gegen den Himmel über Maryland gerichtet.

Den inneren Wunsch im Brustkorb und hinter den Schläfen pochend.

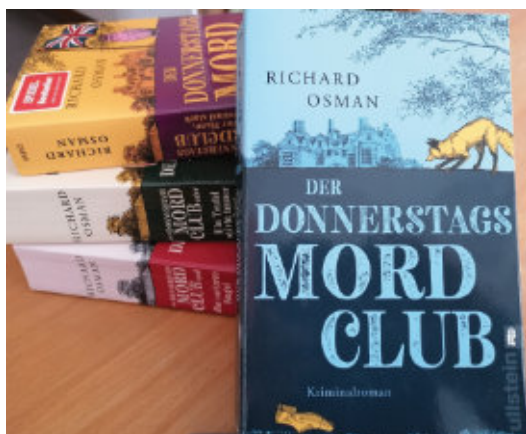
On Your mark. Get set. Go.

(BMK)



Buchtipp: Der Donnerstagsmordclub

von Richard Osman



Der Frühling kommt und mit ihm die Leselust. Wer Freude hat an britischem Humor und gerne Krimis liest, der ist mit dem Donnerstagsmordclub gut beraten.

Eine Seniorenresidenz im lauschigen Kent mit illustren Bewohnern und Bewohnerinnen. Auf Rente und daher mit viel freier Zeit ausgestattet, sucht sich jeder und

jede so ganz eigene Beschäftigung: um den Geist fit zu halten, dem Alleinsein zu entfliehen und noch einen sinnvollen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten.

Die 4 Hauptfiguren könnten unterschiedlicher nicht sein. Elizabeth als Ex-Geheimagentin ist immer auf der Suche nach ungelösten kriminalistischen Fällen. Ibrahim, der älteste in der Runde, aber seiner Ansicht nach derjenige, der noch am besten aussieht, war Psychiater und ist seinem Beruf auch heute noch verpflichtet. Ron war Gewerkschaftsführer, ist begeisterter Fußballfan und dafür bekannt, dass er eher etwas rauheingig daher kommt.

Zu guter letzt ist da Joyce, die ehemalige Krankenschwester, die liebend gerne backt, ein wenig naiv auf die Welt blickt und uns

netterweise durch ihre Tagebucheinträge dazu verhilft, immer wieder eine Zusammenfassung des Geschehnisse zu bekommen. Und diese auf ihre typische Art einordnet.

Die 4 werden – gewollt oder ungewollt – ein kriminalistisches Team und zeigen der Polizei, wo es langgeht. Daraus entstehen Verwirrungen, Freundschaften, Selbsterkenntnis und tief sinnige Einblicke in das Wesen dieser durchweg sympathischen Menschen.

Ach so: der Kriminalfall ist natürlich auch spannend....

Das Schöne: sollte man nach dem Lesen des ersten Teils bereits süchtig geworden sein, kann man auch den zweiten bis vierten Band noch lesen. Die schlechte Nachricht: der fünfte Teil ist erst für Herbst diesen Jahres avisiert – da ist also Geduld gefragt! (pi)

Frauen sind Frauen

Immer wertvoll - nicht nur am Weltfrauentag!



Frauen jedes Alters brauchen Me-Time und Austausch zur Wiederaufladung ihrer Energie. Denn sie wollen es meist allen um sich herum recht machen, Vor allem ist eine Würdigung ihrer vielseitigen Einsätze in Beruf, Familie und Freundschaft so essentiell für ihre Motivation, Kraft und seelische Gesundheit.

Frauen sind sehr stark. Sie schaffen viel, halten viel aus und oft merken sie erst im Zusammenbruch, dass sie vergessen hat-

ten, zu atmen und für sich Grenzen zu setzen. Da hilft dann nur noch herauszufinden: Wer bin ich, was sind meine Bedürfnisse und wie kann ich ihnen im Alltag Zeit einräumen?

Die Kunsttherapeutin Nicole Schmitt lud am 8. März alle Frauen in den Stadtteiltreff, um sich mit ihrem Selbstportrait in 'blinder Kontur' mit sich und ihrem Frausein ein Denkmal zu malen. Sabine, Liliia, Xenia und Sonja kamen und malten sich mutig mit

geschlossenen Augen, die eine Hand das Gesicht ertastend, die andere, ohne Abzusetzen, zeichnend auf der Leinwand. Wieder sehend füllten sie ihre abstrakte Zeichnung dann mit Farbe.

Liebe Frauen, danke für euer mutiges Mitmachen und die Zeit, die ihr euch für euch selbst so spontan genommen habt! Bleibt dran, lenkt euren Fokus auf euch und feiert euer Frausein. (NiSch)

Das Rezept / Die Rezepte auf Seite 9



Am 2. April jährt sich zum 47. Mal der Tag meiner Erstkommunion. Das war, wie damals üblich, am Weißen Sonntag. Das war immer der erste Sonntag nach Ostern. Demnach war 1978 Ostern schon Ende März. Der Weiße Sonntag ist für die Kommunionkinder immer ein ganz besonderer Tag, nicht zuletzt wegen der Geschenke, die man bekommt. Ein Kochbuch war damals mein absolutes Lieblingsgeschenk - „Das Große Buch für kleine Köche“ von Jutta Kürtz. Ich bin auch heute noch von der schönen Gestaltung des Buches begeistert. Vermutlich wurde damals damit meine Leidenschaft zum Stöbern in Kochbüchern geboren. Die Zutaten und Arbeitsschritte der einzelnen Rezepte sind im Buch kindge-

recht und mit viel Liebe zum Detail beschrieben. Allerdings klingen manche Formulierungen und Begriffe etwas aus der Zeit gefallen und wären heute pädagogisch nicht mehr vertretbar - z.B. wenn für ein Gericht ein Stück Butter in der Größe einer Zigaretenschachtel benötigt wird...

Die Autorin hat das erste Kapitel des Buches passend zum bevorstehenden Osterfest dem Ei gewidmet, weshalb ich mich für folgendes Rezept entschieden habe.

Spinat Gesichter

(Ab 10 mit Hilfe) – Originalrezept, Originaltext (Eine „Fratze“ ergibt ein Mittagessen für einen nicht zu Hungrigen – für Spinatfreunde mehr machen)

Pro Gesicht:

- 1 kleines Päckchen Spinat (tiefgekühlt, etwa 150 Gramm)
- Salz, Muskatnuß gemahlen
- 2 Eier
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Stich Margarine (das ist ungefähr soviel, wie Du fürs Beschmieren von einer normalen Scheibe Brot brauchst)
- Tomatenketchup

- Gieße in einen Topf eine Teetasse voll Wasser und lasse darin bei mittlerer Hitze den Spinat heiß werden
- Mit Salz und Muskatnuß würzen und schön warm stellen (Spinat niemals abkühlen lassen und wieder aufwärmen.
- Verrühre die Eier mit dem Salz
- Nimm eine kleine Pfanne und lasse darin das Fett auf mittlerer Flamme heiß werden.
- Gib das verschlagene Ei hinein und laß es auf kleiner Flamme stocken. Wenn es nicht mehr klitschig ist, ist es gut.
- Jetzt gibst Du das fertige Ei auf einen Teller – und zwar so, daß es am Rand eine Rundung hat. Du mußt Dir vorstellen, daß das Eigelb das Gesicht werden soll, der Rand unten das Kinn.
- Dann malst Du mit dem Spinat einen wirren Haarschopf drumherum.
- Mit Tomatenketchup werden schnell Augen, Nase und Mund aufgespritzt.
- Fertig ist das Spinat-Gesicht.

Guten Appetit und schöne Ostern! (UBa)



Knusprige Haferkekse

Bestimmt haben Sie auch schon einmal die köstlichen Haferkekse des allseits bekannten schwedischen Möbelhauses probiert? Diese kleinen, knusprigen Leckerbissen sind einfach unwiderstehlich! Aber warum sich nur auf die schwedischen Kekse beschränken, wenn Sie sie auch ganz einfach selbst backen können? Lassen Sie sich doch einfach mal von der IKEA-Inspiration mitreißen und zaubern Sie ihre eigenen Haferkekse, die fast genauso gut schmecken - vielleicht sogar noch besser! Ich habe verschiedene Rezepte ausprobiert, bevor ich dieses entdeckte und ich kann Ihnen versichern, diese Kekse werden Sie lieben! Und das Beste, Sie können sie nach Ihrem eigenen Geschmack variieren: gehackte Nüsse oder Mandeln, Sesam, vielleicht etwas Zimt, Vanille... ganz wie's beliebt!

Die hier angegebenen Zutatenmengen ergeben etwa 40 - 50 Kekse, ca. 2 Bleche; mit der halben Menge erhält man ca. 25 Stück.

Zutaten:

- a) 140 g weiche (!) Butter oder Margarine, 120 - 140 g Zucker, 1 Ei,
- b) 200 g kernige Haferflocken, 100 g Mehl, 1/2 Pck. Backpulver, 1 Prise Salz
- c) (optional: trocken geröstete Sesamkörner, ca. Pfannenbodenmenge, etwas Zimt)

Zubereitung:

Zutaten a) miteinander verrühren, dann nach und nach Zutaten b) dazu mit Knethaken/Händen, Sesam nach Wunsch

Teig für etwa 1 Std. in den Kühlschrank stellen (so läßt er sich besser verarbeiten), daraus kleine Kugeln formen, mit genügend Abstand aufs mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen und bei 170° ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und erstmal 10 Min. auf dem Blech etwas auskühlen lassen, dann erst auf ein Kuchengitter legen, bis sie komplett erkaltet sind. Wenn die Plätzchen noch warm sind, zerbrechen sie sehr leicht, da aus den Kugeln inzwi-

schen flache Kekse geworden sind. Ich wünsche gutes Gelingen! (UB)



Kulturtipp und kleine Erinnerung an einen Großen des Humors



Wussten Sie, dass Herbert Bonewitz lange Zeit am Sportfeld 4 gelebt hat, noch bevor es die Elsa gab?

Der große Kabarettist, Fastnachtler und Gonsenheimer hatte viele Begabungen. Seine Malerei, Poesie und Lieder erfreuen Interessierte bis heute. Wortwitz und Klamauk führten ihn in die Fastnacht. Das politische Interesse 20 Jahre später ins Kabarett. Prinz Bibi war jüngst wieder in der Fernsehfastnacht präsent, doch eigentlich prägte das Kabarett die meiste Zeit seines Lebens. Auch außerhalb der Bühne konnte er seine vielfältigen Talente einsetzen, so nutzte er als Werbeleiter für Hakle genauso seinen Humor und verfasste Comics über Toilettenpapier. Deutschlands ältesten Nachwuchskabarettisten nannte er sich, als er mit 50 Profikomiker wurde. Bis dahin erfolgten seine Auftritte im Unterhaus lange Zeit ohne Honorar und zu Gunsten der jungen Bühne. Die Menschen kamen in Scharen und öffneten das Haus für ein breites Publikum. Ehrenamtliches Engagement war ihm zu allen Zeiten wichtig, so gab er auch später viele Benefizabende. Mit dem Erfolg kamen die Auftritte außerhalb von Mainz und das bei einem Menschen, der vor lauter Heimatverbundenheit und Heimweh seine Frau zum Urlaub nach Finthen einlud. Kein Witz!

Sein Sohn Michael Bonewitz plauderte über all dies im Februar im Kabarettarchiv humorig aus dem Koffer. Dieser, eine Requisite seines Vaters, die seine Auftritte begleitete. Darin auch immer seine Checkliste, mit der er die Abende akribisch plan-

te. Seine Spontanität war gut vorbereitet. Solch eine alte Checkliste diente Bonewitz jun. als Vorlagen beim Apéro, der regelmäßigen Veranstaltung des Kabarettarchivs, bei der dieser das Publikum mit eigenem und väterlichem Humor bestens unterhielt.

Die fast 50 Jahre alten Bonewitz-Texte waren auch heute immer noch sehr aktuell. Der interessante und launige Abend, erinnerte wieder einmal daran, dass zu allen Zeiten das Leben mit Humor viel leichter ist.

Wer mehr davon möchte, dem sei der Apéro wärmstens empfohlen. Dazu lädt

das Kabarettarchiv für 11 Euro mit einem Cocktail zur Blauen Stunde am zweiten Dienstag im Monat ein. Dabei gilt es, die Ausstellung zu erkunden und um 19:30 ein Exponat aus dem Archiv, einen besonderen Gast, Musik oder eine Lesung zu genießen. Aber auch andere Veranstaltungen locken, so vielleicht zum 100. Geburtstag von Hans Dieter Hüsck ein Abend mit seiner Tochter Anna Hüsck unter dem Titel "Mein Vater der Poet" eine Erinnerung an einen anderen Großen des Kabarets. Mehr gerne unter kabarett.de. (EA)

ELSA's SCHATZKISTE

Wo ist das schönste Heilbad Europas? Für viele ist es in Ungarn. In Europas größten Kurort Budapest mit mehr als 120 Thermalquellen steht mit dem Gellértbad ein Juwel der Badehauskultur. Sein Thermalwasser soll unter anderem bei Arthritis und Asthma helfen. Aber schon das Ambiente kann zum Wohlbefinden beitragen, denn die Anlage ist ein architektonisches Meisterwerk und Beispiel für gehobene Badehauskultur. Aushängeschild des Bades ist die prächtige Schwimmhalle mit doppelten Säulen, Balkonen, mosaikgeschmückten Wänden und verzierten Brunnen, aus denen das warme Wasser fließt. Einst entstanden ist es als Teil des Hotels Gellért von 1912 bis 1918 und 1927 um

ein Außenbecken mit Wellenbad ergänzt, in dem alle 30 Minuten künstliche Wellen erzeugt werden, 1934 kam ein Sprudelbad hinzu. Während des zweiten Weltkrieges wurde es beschädigt und danach in vereinfachter Form wieder aufgebaut. Erst 2008 wurde es in allen Bereichen wieder in den Originalzustand gebracht. Heute können Besucher aus diversen Becken mit unterschiedlichen Größen und Temperaturen sowie mehreren Saunen und Dampfbädern wählen. (RW)



Alltagstechnik erklärt: Fotografie

Wie entsteht eigentlich ein Foto in einer Kamera?

Für jeden von uns ist es mittlerweile zur Normalität geworden. Es wird das Handy gezückt und ein Schnappschuss von einer Situation oder einer Sehenswürdigkeit gemacht. Oder wie z.B. in der Vogelfotografie mit Kamera samt Objektiv. Doch wie entsteht eigentlich so ein Foto?

Eine Kamera, egal ob Handycamera oder teure Profikamera, besteht immer aus den folgenden Elementen: mehreren Linsen, einer Blende und einem Sensor. Das eintreffende Licht wird durch die Linsen auf die Größe des Sensors gebracht. Je nach gewähltem Objektiv befinden sich die Linsen in einer unterschiedlichen Anordnung, sodass unterschiedliche Vergrößerungsstufen realisiert werden können. Mit Hilfe einer Blende kann die Lichtmenge reguliert werden, die für eine gewisse Zeit auf den Sensor geleitet wird. Dieser erkennt die Lichtstrahlen und lässt das Foto entstehen.

Bei einer Kamera gibt es für die Entstehung der Fotos drei Parameter, die die Qualität des Fotos bestimmen - das Belichtungs-dreieck. Nur durch das Zusammenspiel dieser drei Einstellungen gelingt ein

schöner Schnappschuss. Zum einen gibt es die Blende, die durch den Blendenwert angegeben wird. Der Blendenwert gibt an, wie viel Licht auf den Sensor gelangt. Sie funktioniert genau wie die Pupille des menschlichen Auges. Gleichzeitig können auch andere Effekte mit der Blendeneinstellung erzielt werden. Beispielsweise ein unscharfer Hintergrund und eine dadurch



schöne Freistellung des fotografierten Objekts, wie bei einem Porträt beim Fotografieren.

Zum anderen ist die Verschlusszeit für die Helligkeit des Fotos verantwortlich. Je dunkler die Umgebung, desto länger muss die Verschlusszeit gewählt werden, um ge-

nug Lichtmenge auf den Sensor zu bekommen. Gleichzeitig kann aber eine längere Verschlusszeit auch ein verwackeltes Bild ergeben, wenn entweder die Kamera oder das fotografierte Objekt sich bei der Aufnahme zu sehr bewegen.

Zu guter Letzt gibt es noch den ISO-Wert, der die Sensorempfindlichkeit festlegt. Durch eine erhöhte Empfindlichkeit kann

auch weniger Lichtmenge für ein Foto ausreichen, jedoch erhöht sich dadurch auch das Rauschen im Bild.

Es müssen also alle drei Stellschrauben des sogenannten Belichtungs-dreiecks richtig gewählt werden, um ein schönes Foto aufzunehmen. (NF)

ZEICHNUNG DES MONATS VON BARBARA RÖSSLER



IMPRESSUM

Die ELSA ist eine kostenlose Zeitung von Gonsenheimern für Gonsenheimer und erscheint 10 mal im Jahr.

Herausgeber: Stadtteiltreff Gonsenheim e.V., Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz-Gonsenheim, Telefon: (06131) 687501, www.stadtteiltreff-gonsenheim.de

Redaktion: Edna Auer (EA), Ulrike Balgenorth (UBa), Ulrike Boesch (UB), Nils Fichtner (NF), Marlene Hammann (MH), Stephan Hesping (hes, V.i.S.d.P.), Pia Imhof-Speckmann (PI), Björn Martin Klaus (BMK), Christiane Mertins (CM), Mario Rendel (MR), Barbara Rössler (BR), Nicole Schmitt (NiSch), Aleksandra Wabra (AW), Isolde Wrobbel (IW), Oliver Wrobbel (OW), Rüdiger Wrobbel (RW)

Layout&Satz: Kalina.Ginkulova@gmail.com

Fotos: Pixabay, Freepik

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH

Auflage: 750 Exemplare

Anregungen, Kritik und Beiträge schicken Sie bitte an: redaktion-elsa@stadtteiltreff-gonsenheim.de

Alle Beiträge sind freie Meinungsäußerungen und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Stadtteiltreffs wieder.

Alle Rechte liegen beim Herausgeber/Redaktion; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion. Falls Sie die Zeitung bei Ihnen im Geschäft, Praxis oder Firma auslegen wollen, melden Sie sich bitte beim Stadtteiltreff Gonsenheim.

Stadtteiltreff
Gonsenheim



Zuhause in Mainz

Die Narren des Stadtteiltreffs verteilten mit viel "Helau!" bei strahlendem Wetter an Position 30 beim Gonsenheimer Umzug am Fasnachtssamstag Süßigkeiten von Herrn Kulakov (Rewe am Gonsenheimer Bahnhof) und Taschen, gespendet von der Fa. lilasteckenpferd. innenraumgestaltung an die Großen sowie kleine Bretzelchen der Bäckerei Lüning, an die ganz Kleinen. Wir danken den Spendern für ihre Großzügigkeit! Narrhalla-Marsch.....!! (NiSch)

Sicher und bezahlbar wohnen.


wohnbau mainz