

## BUNDESTAGSWAHL 2025: HOFFNUNG, KOMPROMISSE UND DIE QUAL DER WAHL

Am 23. Februar 2025 steht Deutschland vor einer wegweisenden Bundestagswahl. Die politische Landschaft ist so divers wie komplex: CDU, SPD, Grüne, AfD, BSW, FDP, Die Linken und andere Parteien buhlen um die Stimmen der Wählerinnen und Wähler. Doch die Entscheidung fällt vielen schwer. Zweifel und Unsicherheiten prägen das Meinungsbild und oft beeinflussen nicht nur rationale Analysen, sondern auch das Bauchgefühl die Wahlentscheidung.

### CDU: Ein Rückzug ins Rechte?

Die CDU scheint sich in ihrer politischen Ausrichtung weiter nach rechts zu bewegen. Manche Beobachterinnen und Beobachter sprechen von einer besorgniserregenden Annäherung an Positionen der AfD. Dies sorgt für Diskussionen – nicht nur innerhalb der Partei, sondern auch in der breiten Öffentlichkeit. Was bedeutet dieser Kurswechsel für die Zukunft der Union? Kann sie weiterhin den Anspruch erheben, Volkspartei zu sein oder verliert sie Teile ihrer bisherigen Anhängerschaft?

### SPD: Partei der Mitte oder ewiger Kompromiss?

Die SPD positioniert sich als Partei der Mitte und betont ihren Einsatz für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Doch wie glaubwürdig ist dieses Selbstbild nach drei Jahren in der Ampelkoalition? Kritiker erinnern an die Historie zahlreicher Kompromisse in vorherigen Großen Koalitionen, die klare Akzente oft vermissen ließen. Ist die SPD noch in der Lage, visionäre Politik umzusetzen, oder bleibt sie Gefangene des politischen Pragmatismus?

### Die Grünen: Zwischen Vision und Realität

Die Grünen stehen wie keine andere Partei für Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Ihre Forderungen sind ehrgeizig und zielen auf eine umfassende Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft. Doch nicht alle können sich mit ihrer Politik identifizieren. Kritiker werfen den Grünen Realitätsferne vor und hinterfragen, ob ihre Visionen sich nahtlos in den Alltag der Menschen integrieren lassen. Bleibt ihre Politik eine Elite Bewegung, oder können sie breite Schichten der Bevölkerung überzeugen?

### FDP: Verblasster Glanz der Freiheit

Die FDP sieht sich seit Jahren mit dem Vorwurf konfrontiert, an Profil und Überzeugungskraft eingebüßt zu haben. Einst stand sie für Freiheit und Fortschritt, doch heute fehlt es oft an klaren Signa-

len, die ihre Unterscheidbarkeit im politischen Spektrum sichern. Kann die Partei ihr Image erneuern und gleichzeitig ihre traditionellen Werte bewahren?

Mit der BSW unter der Führung von Sahra Wagenknecht tritt eine neue Kraft auf die Bühne. Für manche ist sie ein erfrischender Kon-

trapunkt, während andere ihre Inhalte oder die Polarisierung ihrer Person strikt ablehnen.

Die „Mission Silberlocke“ der Linkspartei setzt auf erfahrene Politiker wie Bartsch, Ramelow und Gysi, um Stabilität und Vertrauen in der Krise zu schaffen. Dies könnte ältere Wähler ansprechen und die politische Debatte versachlichen, birgt aber das Risiko, als bloßer Notfallplan ohne neue Ideen wahrgenommen zu werden. Es bleibt offen, ob diese Strategie auch jünger und reformorientierter ist!

### AfD: Gefahr für die Demokratie?

Die AfD bleibt ein rotes Tuch für viele – und das aus gutem Grund. Die Erfahrungen der Geschichte mahnen uns, wie schnell eine Gesellschaft durch radikale Kräfte gespalten und demokratische Werte untergraben werden können. Gerade in Deutschland, mit seiner belasteten Vergangenheit, ist Wachsamkeit entscheidend. Die Rhetorik der AfD mag für einige ansprechend sein, doch die potenziellen Konsequenzen ihrer Politik können verheerend sein – für das Land und für das, was Deutschland ausmacht: Demokratie, Vielfalt und Toleranz.

### Wählen in Zeiten der Unsicherheit

Am Ende fühlt sich die Wahlentscheidung für viele an wie die Wahl „zwischen den kleineren Übeln“. Dieser Gedanke mag unbefriedigend erscheinen, doch er bleibt oft die einzige Möglichkeit, die eigene Stimme verantwortungsvoll einzusetzen. Auch ich selbst ringe mit meiner Entscheidung. Es gibt keine perfekte Wahl, doch für mich zählt, wofür ich stehe: eine Gesellschaft, die Menschlichkeit über Spaltung stellt, die zusammenhält und die Zukunft nicht aufs Spiel setzt.

Die Demokratie mag nicht makellos sein, doch sie gibt uns die Chance, Hoffnung auf Stabilität und Fortschritt zu wählen. Deshalb bin ich bereit, Kompromisse einzugehen. Ich wähle nicht aus Begeisterung, sondern aus tiefer Überzeugung, dass unsere Demokratie jede Anstrengung wert ist.

*Herzlich, Mario*

## 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](http://www.stadtteiltreff-gonsenheim.de)

Allgemeiner Kontakt per Mail über: [mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto: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](mailto: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, T (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, Ausstellungen, Frauenfrühstück, 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

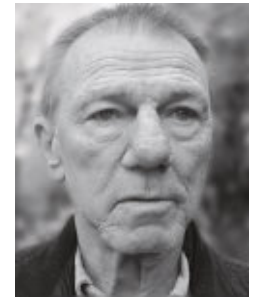
Zuerst möchte ich im Namen der Redaktion allen Lesern der Elsa-Zeitung, Freunden des Stadtteiltreffs, allen Gonsenheimern ein glückliches, gesundes und friedvolles Neues Jahr wünschen. Der alte Mann im roten Kittel und Schlafmütze hat sich wieder verzogen, viele haben schon zum Jahresbeginn ihr Monatsetat verballert, jetzt schauen wir mal, was das neue Jahr uns zu bieten hat und von uns fordert. Als erstes stehen Wahlen an. Da sehe ich verdammt schwarz, oder sollte ich sagen blau? Ich wünsche mir eine aufgeklärte Wählerschaft, die unsere Demokratie, Menschenrechte, Weltoffenheit und vor allen Dingen eine umsichtige Politik im Focus hat. Es gibt einige Probleme zu lösen, aber unser größtes Problem ist NICHT die Migration. Ein Problem wäre KEINE Migration. Es fehlen immer noch Arbeitskräfte in allen Bereichen. Und betrachten wir es objektiv, im Großen und Ganzen hat die bisherige Regierung (im Rahmen ihrer Möglichkeit) gute Arbeit geleistet, nur grässlich kommuniziert. Lassen wir uns bei der Wahl nicht vom

Internet leiten. Die Mühe lohnt sich, Partei- und Wahlprogramme der einzelnen Parteien zu lesen.

Jetzt bin ich ja doch wieder so politisch geworden. Bleiben wir beim Lesen. Dazu bleibt leider nur wenig Zeit. Schließlich fällt die Wahl in die Fassenacht. Wer hatte nur die Idee zu so einem Termin? Auf jeden Fall lesen sollte man die Elsa-Zeitung. Die bietet wieder viele interessante Artikel und Informationen wie dem Workshop zum Weltfrauentag, zum Sturz des Assad-Regimes in Syrien, dem Mainzer Engagement „Frauen in Not“, Gonsemble und einem "Gesicht der Elsa", einem bestimmt wieder leckeren Rezept und natürlich der Wahl.

Viel Spaß beim Lesen und wählen Sie gut.

*Ihr Rüdiger Wrobbel*



IM STADTTEILTREFF GONSENHEIM AM 11.02.2025 UM 19 UHR

EINTRITT FREI

EIN ABEND MIT BMK

EIN BASSIST UND SOLOKÜNSTLER AUS DER "ELSA" WIRD VORGESTELLT

- INTERVIEW
- VIDEOSHOW SEINER ARBEITEN
- LIVEMUSIK MIT SEINEM JAZZ DUO "MACH2"

DER ABEND WIRD AUFGEZEICHNET UND GESTREAMT

MIT STEPHAN HESPING UND CHRISTOPH MARKS

Stadtteiltreff Gonsenheim



# Die Zahl der Philatelisten ist deutlich zurückgegangen

## Dabei bieten die Motive guten Grund zum Sammeln

Ihr Briefmarkenfreunde aus meiner Kinder- und Jugendzeit, wo seid ihr nur geblieben? Früher hat sich wohl kein weibliches Wesen für unsere Sammlung interessiert, wenn es hieß, „Darf ich Ihnen meine Briefmarken zeigen?“ Sie dachten an anderes. Wir auch. Aber wir haben begeistert gesammelt. Es gab etwas weniger Ausgabetermine als heute und wir haben jedem Termin entgegengefiebert. Bei der Versandstelle der Post konnte man sich die Marken im Abo schicken lassen. Einzel! Das geht jetzt leider nur noch im Zehnerblock. Und es gab Ersttagsblätter mit der Marke und dem Ersttagsstempel. Auf der Rückseite mit lehrreichem Text zum Motiv. Den Text gibt es heute über einen seitlichen Strichcode abzurufen. So hat man eine Art Lexikon. Auch wenn die Motive oft wenig attraktiv waren, gab es Auflagen von 30 Mio. bei den Standardwerten.

Die Auflagen sind gesunken, zum Teil unter 1 Million. Natürlich wird heute weniger geschrieben, noch weniger mit Briefmarken frankiert. Aber die Motive und Sammel-

gebiete sollten doch Sammlerherzen höherschlagen lassen und neue gewinnen.

Da gibt es Politiker, die man noch kennt, wie Willy Brandt, Helmut Schmidt und Ehefrau „Loki“, da werden Otto Waalkes, Lorient, Uli Stein und Janosch gewürdigt. Eine Rubrik widmet sich Stars aus der Rock und Popszene, wie David Bowie, Freddie Mercury, Tina Turner, Udo Jürgens und Hildegard Knef, eine andere legendären Fernsehsendungen, wie Diner for one, Tatort, Polizeiruf 110, Rockpalast und Sportschau. Auch vielen Jugendlichen bekannt, die Figuren aus der Themenreihe mit Spider Man, Hulk, Iron Man, Captain Marvel und Superman. Richtig bunt und

vielfältig wird's mit den Comic-Helden; da gibt es Asterix & Obelix, Micky Maus, Fix & Foxi, Mainzelmännchen, Peanuts, Heidi, Pippi Langstrumpf, Wickie, Schlümpfe, Pummel, Bugs Bunny, Tom & Jerry . . .

Schade, ich habe Jahrzehnte pausiert. Jetzt ist der Zug abgefahren. Zu alt für einen Neuanfang. Aber es wäre doch schön, wenn sich jüngere Menschen wieder den „Aktien des kleinen Mannes“ zuwenden würden. Es könnten ja auch bestimmte Themen sein, die man sammelt. Es gibt auch noch mehr als die hier angesprochenen Themen. (RW)



# Solidarität ist hier selbstverständlich



Mit großer Dankbarkeit durfte ich eine Spende von 500 € von der Theatergruppe Gonsemble entgegennehmen. Die Gruppe nimmt bei ihren Aufführungen statt festen Eintrittspreisen eine Spende entgegen für

gemeinnützige Organisationen. Damit bewirken Sie gleich zwei Dinge: Menschen, die sich einen festen Eintrittspreis nicht leisten können, haben die Möglichkeit, die Theaterstücke zu besuchen, und gleichzeitig profitieren Projekte wie der Brotkorb davon. Die Medien vermitteln uns im Moment oft den Eindruck, dass wir in hohem Maße nur noch an uns denken und den Blick für unsere Mitmenschen verloren haben. Sehr gerührt und auch stolz kann ich da entgegenen: Das ist nicht richtig. Solidarität und der Blick auf die Mitmenschen ist hier in Gonsenheim selbstverständlich. Die Mitglieder von Gonsemble hätten ja auch einen Ausflug zusammen machen können von dem Geld - stattdessen geben sie es gerne weiter an Menschen, denen es im Moment nicht so gut geht. Wir danken allen Mitgliedern von Gonsemble ganz herzlich für ihr Engagement! (Eli Lissen)

## Und hier kommt die Gruppe noch selbst zu Wort:

Die Theatergruppe Gonsemble in der evangelischen Kirchengemeinde in Gonsenheim freut sich besonders, dass sie mit den Spenden für ihre Theateraufführungen des Märchens „Das kalte Herz“ und dem Kriminalstück „Mord im Pfarrhaus“ in diesem Jahr erneut den Brotkorb mit einer Spende von 500 Euro unterstützen konnte. Seit nun 37 Jahren besteht die ökumenische Theatergruppe Gonsemble unter der Leitung von Angela Ketter und Josch Bauer. Es entstanden in dieser Zeit verschiedenste Aufführungen in wechselnden Genres. Von Drama, Tragödien, Märchen und Revuen mit viel Gesang und Tanz verstehen es Frau Ketter und Josch Bauer, immer wieder ungewöhnliche Stücke, aber auch Klassiker auf die Bühne des Gemeindehauses zu bringen, zur Freude des Publikums. Die Mitglieder der Gruppe sind Männer und Frauen zwischen 35 und 75 Jahren, die Freude am Theaterspielen haben. (Josch Bauer)

# Weihnachten gestern und heute

Im Stadtteiltreff kamen am Heiligabend sieben Menschen zusammen, unter ihnen Ortsvorsteher Josef Aron



Die Bibel erzählt, dass weise Männer sich vor 2000 Jahren aufmachten und einem Stern folgten, da ihnen verheißen wurde, dieser würde sie zum Retter der Welt führen. Also machten sie sich auf und fanden ein Neugeborenes im Stall. Überraschung und Freude waren groß. Weihnachten hat viel mit sich aufmachen zu tun und viel mit Freude.

Die gonsenheimer Weihnachtsüberraschung war Josef Aron mit einer Tüte Plätzchen. Es muss nicht immer Gold, Weihrauch und Myrrhe sein; Kartoffelsalat, Würstchen und vor allem Zeit in Gemeinschaft sind genauso schöne Geschenke. Schon viele Jahre organisiert Adelheid Roll

von der katholische Gemeinde Sankt Stephan das gemütliche Beisammensein. Und wie sicherlich damals in Bethlehem ist die Welt dadurch nicht plötzlich in Ordnung und alles gut, aber es gab Grund zum Lachen, Miteinander und echte Begegnung. Ein offenes Ohr und konkrete Tipps des Ortsvorstehers für die Anliegen der Menschen gab es noch obendrauf.

Weihnachten ist mehr als die Zusammenkunft der Familie, Weihnachten ist, wo Menschen sich aufeinander einlassen, von einander erzählen, teilen und so die Botschaft von Freude und friedlichem Miteinander lebendig werden lassen. (EA)

# Ein dritter Stern für Syrien

Ein Land feiert die Abschaffung seines Regimes

Es klingt ein wenig nach Fußball. Aber nein, es wurde auch nicht noch eine neue Fußballliga eingeführt, und nein, keine Angst, Sie haben auch kein Länderspiel verpasst. Syrien hat das Regime Assads gestürzt. Nach bald einem Viertel Jahrhundert unter seinem Machthaber Assad bzw. dessen Familie.

Mit dem Sturz verleiht sich das Land den dritten Stern auf seiner Flagge. Und so sehr das Leben unter dem Regime auch Leid brachte, so riesig ist auch die Freude, es los zu sein und Hoffnung aufkommen zu lassen. Hoffnung darauf, dass der Frieden bleibt. Hoffnung, dass es in dem Land wieder zu Stabilität kommt. Bis dahin – und wer weiß für wie lange noch – regiert in Syrien die HTS (Hayat Tahrir al-Sham), ein

islamistisches Bündnis, dessen Anführer Ahmed al Sharaa in vielen Ländern, so auch in Deutschland, noch als Terrorist eingestuft wird.

Fakt ist und bleibt, die Syrer haben sich befreit! Deswegen, lasst uns hoffen, so wie wir es auch hierzulande tun. Hoffen, dass es zu einer anständigen Regierungsbildung kommt. Hoffen, dass es andere Länder nachahmen. Auf ein frohes, freies und sicheres Syrien, ohne HTS, ohne Krieg! Ein Syrien, in dem es wieder „Blumen regnen mag“.

Übrigens: Israel und die militant-islamistische Hamas haben sich, unter Vermittlung von Katar, inzwischen auf eine Waffenruhe und die Freilassung von Geiseln geeinigt! (OW)

# Kreativität für den guten Zweck

Nährtreff-Damen gestalten für den Adventsbasar



Vier engagierte Damen des Nährtreffs vom Stadtteiltreff haben ihre Zeit und ihr Talent genutzt, um wunderschöne Handarbeiten und Dekorationen für den letzten Adventsbasar zu fertigen.

So entstanden mit viel Hingabe und Fingerspitzengefühl einzigartige Kerzenständer, filigran gearbeitete Lichtbeutel, liebevoll gestaltete Engel und vieles mehr. Die handgemachten Stücke sind nicht nur dekorativ, sie stehen auch symbolisch für die Idee, die hinter dem Projekt steckt: Gemeinschaft, Unterstützung der Gruppe „Total Normal“.

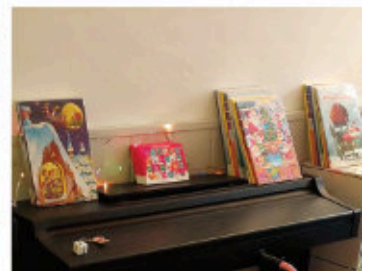
„Wir wollten etwas Besonderes für den Basar beitragen und gleichzeitig zeigen, wie wichtig uns die Arbeit von Total Normal ist“, erklärt eine der Nährtreff-Damen. Die inklusive Gruppe setzt sich dafür ein, Menschen mit und ohne Behinderung zusammenzubringen und Barrieren im Alltag abzubauen.

Der Adventsbasar fand guten Anklang. Der Erlös des Basars kommt vollständig der inklusiven Arbeit von Total Normal zugute. „Wir sind den Nährtreff-Damen unendlich dankbar“, sagt die Leiterin der Gruppe, denn ihre Unterstützung zeigt, wie wichtig unser Projekt für den Stadtteiltreff ist. Und die Werke sind wirklich etwas ganz Besonderes – da steckt Herzblut drin.“ (aw)



# „Wünsch Dir was“ erstmals bei über 100 Geschenken

Zu Besuch bei Nina Dulleck in ihrem Atelier



Es ist jedes Mal spannend, kurz vor Weihnachten, kurz vor Ausgabe der Geschenke für die Kinder des Brotkorbes: Ist keines vergessen worden, bekommt jedes Kind, was es sich gewünscht hat? Und wir können vermelden: Alle Kinder haben ihr Geschenk bekommen. Ein 17-jähriges Mädchen wurde mit einem Gutschein getröstet, weil ihr Geschenk erst im Januar gebracht wurde. Aber alle Familien hatten zumindest ein Geschenk je Kind im Wert von 50 Euro zu Weihnachten.

Zahlreiche gebrauchte Fahrräder, Puppenhäuser, Smartuhren waren der Renner dieses Jahr, aber auch anderes Spielzeug und Kleidung, was Kinder und Jugendliche eben so brauchen. Selbst für den Wunsch nach einem Zelt wurde noch eine Lösung mit einem gebrauchten und gut erhaltenen gefunden.

Danke an alle Menschen, die im Stadtteiltreff oder einer christlichen Gemeinde die Verantwortung für ein Geschenk übernommen haben! Das Zusammenspiel hat wieder super geklappt! Danke an die Verantwortlichen in den Gemeinden, an die Helfer\*innen am Tag der Ausgabe.

Nur Nina Dulleck, die Illustratorin der Schule der Magischen Tiere, die man ja zuletzt öfters mal im Stadtteiltreff antreffen konnte, konnte diesmal nicht dabei sein, sie war krank. Und wo sonst Nina mit den Kindern Zeichenschule gemacht hätte, mussten sie dieses Mal im Kinder- und Jugendraum mit Videos von Nina vorlieb nehmen. Natürlich nicht ganz so gut. Dafür konnte man für Nina ein Bild malen oder einen Brief schreiben – Stephan hatte versprochen, die Briefe zu ihr zu bringen, weil sie auch noch Bücher für die Kinder des Stadtteiltreffs hatte.

Gesagt, getan. Anfang Januar fuhr ich also zu Nina Dulleck, ihr Atelier liegt auf einem kleinen rheinhessischen Hügel, in der Nähe meines Wohnorts. Ein großes Hallo und „wie geht es dir?“, und ihr kleines Atelier war so voll mit Büchern, dass ich dachte, gut, dass ich mal zwei Kisten mitnehme! Sie erzählte von ihrer Krankheit, sie musste den ganzen Dezember im Bett bleiben, weil es ihr so schlecht ging. Ich erzählte von meinen Rückenschmerzen und wir lachten darüber, sie 50 und ich 55, über was reden alte Leute?

Meine Enkelkinder waren dabei und so erfuhren wir auch noch Spannendes. Nina liebt alle Tiere, mag aber keine Haustiere, Hund, Katze, Merschwein..., sie mag nicht schlechten Geruch, mag nicht, wenn Tiere ihre Haare überall verlieren, keinen nassen Hund... Dabei malt sie ständig magische Tiere. Aber stimmt nicht, Nina hat doch Haustiere: Die Spinnen lässt sie - immer ganz vorsichtig beim Putzen – schön bei sich wohnen, die fressen nämlich eklige andere Krabbeltiere.

Gaaanz liebe Grüße von Nina Dulleck an alle Kinder in der Elsa. Und jedes Kind kann sich im Stadtteiltreff ein Buch von Ihr abholen! Einfach kommen und an der Theke fragen! (hes)



# Demokratie – wir DÜRFEN wählen!



In der Demokratie geht es um den Willen des Volkes, im Gegensatz zu anderen Regierungsformen, bei denen es um den Willen und die Macht eines Einzelnen über das Volk geht.

Demokratie bedeutet, dass ich durch die Wahl Mitspracherecht habe, dass ich zwischen Parteien wählen kann und nicht nur eine oder zwei vorgesetzt bekomme. Das ist ein Geschenk und keine Selbstverständlichkeit.

Wenn ich wähle, Sorge ich dafür, dass nicht andere über mich bestimmen. Wenn ich es nicht tue, dann müsste ich mir Vorwürfe machen, es nicht versucht zu haben.

Wähle ich nicht, weil die Auswahl schlecht ist, so wähle ich „Willkür“ – die schlechteste aller Möglichkeiten. Besser eine schlechte Wahl treffen als eine Katastrophe zuzulassen.

Wenn ich wähle, so könnte gerade meine Stimme entscheidend sein, dafür, dass das,

was mir wichtig ist, Berücksichtigung findet.



Wähle ich aus Protest eine andere Partei, um jener, deren Werte ich im Grunde teile, einen Denktzettel zu verpassen, werde ich es bereuen. Denn ich unterstütze stattdessen eine Partei, die sich voraussichtlich für meinen Protest in der Zukunft kein bisschen interessieren wird und zudem meine Werte nicht teilt.

Wähle ich 'für Klimaschutz', so wähle ich 'für das Bemühen um das Wohlergehen der ganzen Welt', und gegen 'noch mehr Leid und Flucht auf der Welt'.

Wähle ich an erster Stelle 'für die Stärkung aller Menschen im Land' statt 'nur für die Wirtschaft', dann Sorge ich für Gerechtigkeit und Motivation, und vermeide dadurch Armut, Kriminalität und Instabilität.

Will ich eine Partei wählen, die regierungsfähig ist, so muss sie vor allem kompromissfähig sein, denn keine Partei soll und kann alleine regieren.

**Lasst uns alle - ausnahmslos alle - am 23.02.2025 zur Wahl gehen, damit unsere Demokratie bestehen bleibt, und somit unsere Zukunft in unseren Händen bleibt.**

*Euer Team vom Stadtteiltreff*

## **Meine Damen und Herren,**

Ich konnte diese Nacht nicht schlafen, denn ich las zum ersten Mal seit Tagen die Nachrichten und stellte fest, dass

**Trump** Kanada und Grönland annektieren will,

**Kim Jong Un** Soldaten an den Irren in Moskau gegen Technologie tauscht und stärker wird,

**Mark Zuckerberg** keine Fakten mehr checkt und Haßreden gegen Trans und LGBTQ Menschen gestattet

**Elon Musk** den Staatschef von Kanada ein Mädchen nennt, das nicht mehr Gouverneurin von Kanada ist und das ist nur die Spitze des Eisbergs von dem was er ablässt

Dazu noch haarsträubend einhellige Kommentare unter allen möglichen Beiträgen die erahnen lassen, dass wir bald ein abso-

lut unjazziges schwarz-blau-braunes Land sind und vielleicht unsere Fahne neu ausmalen müssen.

Da frage ich mich echt, warum ich der EINZIGE von all denen bin, dem dauernd nahegelegt wird, dass er seine Medikamente nehmen soll.

Ich bin nur ein winziges Zahnrad in dem Gefüge der Welt, aber ich habe eine Macht.

### **Ich bin Kunde.**

Lange genug bei META (Facebook, WhatsApp, Instagram) gewesen.

Und das ist in 24 Stunden vorbei.

Genauso wie ich mittlerweile vom bescheuerten Windows zum Open Source Betriebssystem Linux/Ubuntu Studio gewechselt bin, wechsele ich auch vom bescheuerten META zum Open Social Media Bluesky. Habe mir dort alles durchgelesen und es ist tatsächlich so, wie soziale Medien sein

sollten. Und die sozialen Medien sind natürlich wenn sie gesund sind, sinnvoll, gerade als Künstler. Außerdem ist es so angelegt dass es nie von einer Organisation oder einer Person gekauft werden kann. Anderweitig kann man mich über Telegram, Signal, SMS, Email oder meine Homepage erreichen und ich denke das ist genug.

Wie gesagt, ich bin ja nur ein winziges Zahnrad.

Aber das ruft, so laut es nur kann: Trump, Suckerberg und der Muskito können mich gewaltig an meinem bass-spielenden Hintern küssen.

### **Hier ist noch meine Bluesky - Adresse:**

steamshipstudios.bsky.social  
Kanada annektieren.

Ich glaub mein Schwein pfeift.

**Björn Klaus**



# Gesichter der Elsa

## Ali Murat

Ali feiert sein 10-jähriges Dienstjubiläum bei der Freiwilligen Feuerwehr hier in Gonsenheim! Das ist schon sehr beachtlich wenn man bedenkt, dass er damit die Hälfte seines jungen Lebens einem eher ungewöhnlichen Hobby gewidmet hat. Und ein Ende ist nicht abzusehen, weil ihm das, was er tut und die Gemeinschaft viel Freude bereiten. Mit 10 Jahren war sein Wunsch zu helfen, so groß, dass er viele, viele Tage nach der Schule auf der Treppe des Gebäudes der Feuerwehr in der Maler-Becker-Straße gewartet hat, bis endlich mal jemand kam. Von Stund an war er Mitglied der Jugendfeuerwehr. Er (und alle anderen bei der FF Mainz Gonsenheim) muss mindestens 40 Übungsstunden im Jahr nachweisen, um einsatzbereit bleiben zu können. Tatsächlich aber macht er mehr und ist alle 2 Wochen bei einer Übung dabei. Es freut ihn etwas Sinnvolles zu tun und Menschen schützen zu können, wenn es darauf ankommt.

Geboren in Pakistan kam Ali im Alter von 2 Jahren mit seinen Eltern nach Deutschland und lebt mit ihnen seit 2008 in der

Elsa. Er liebt den Blick vom Balkon Richtung MEWA-Arena und ist stolz, ein Teil der großen Elsa-Gemeinschaft zu sein. Überhaupt fühlt er sich sehr verwurzelt im Stadtteil, nennt die Maler-Becker-Schule die beste Grundschule der Welt und kennt den Stadtteiltreff seit Kindertagen. Er will gerne etwas zurückgeben von dem, was ihm Gutes widerfahren ist.

Für Ali ist Heimat dort, wo Familie und Freunde sind. Das ist vor allem hier. Aber auch Pakistan ist Teil seines Lebens, seiner Identität und auch das will er nicht missen. Er liebt es, mit seiner Familie zusammen zu essen und Zeit miteinander zu haben. Urdu ist seine Sprache – ebenso wie Deutsch. Es passt alles gut zusammen für Ali.

In 2020 hat der SWR eine Reportage über das Leben in der Elsa gedreht („Leben im Betonklotz – Ein Dorf auf 23 Stockwerken“), in der Menschen, die hier leben, ein Stück im Alltag begleitet werden – Ali ist einer der Protagonisten und nimmt uns mit in sein Zuhause, auf den Weg zur Schule, zur Übung bei der Feuerwehr und auch in den Stadtteiltreff ( <https://www.youtube.com/watch?v=9uaW9ss6gJM> ). In einem Kommentar auf youtube steht: „Ali,... behalte Deine Ambitionen und Deinen eifrigen Willen, Wissbegier und strebsam zu sein, bei....Ich empfinde großen Respekt für dich und wünsche dir...nur das beste!“. Dem schließen wir uns an!  
*Lieber Ali, wie schön, dass wir Nachbarn sind!* (pi)

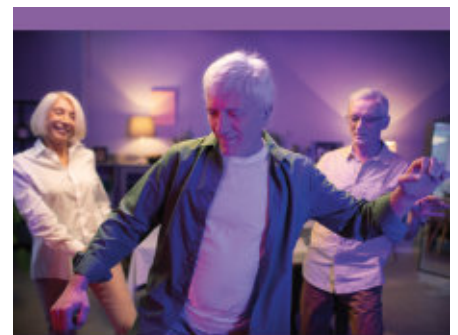


## Kennen Sie „CrowdFarming“?

Vor einigen Jahren bin ich durch einen Fernsehbericht auf CrowdFarming aufmerksam geworden. Da ich schon immer darauf geachtet habe saisonales Obst und Gemüse zu essen und dies dann auch meist direkt vom Erzeuger kaufe, begeisterte mich das System von CrowdFarming sofort. Gerade im Winter gibt es kein regionales Obst und wir essen Clementinen, Mandarinen und Orangen, die meist aus Spanien kommen und einen sehr langen Weg, durch viele Zwischenhändler hinter sich haben, bis sie bei uns auf den Märkten angeboten werden. Man fragt sich dann schon, wie ein Kilo Clementinen, oft versehen mit einem kleinen Aufkleber oder in Papier eingewickelt dann für 3,99 € angeboten werden kann und was wohl der Erzeuger für die Früchte bekommt. Fällt seine Ernte mal nicht so gut aus und haben seine Früchte nicht die Größe der festgelegten EU-Norm, sieht es für den Landwirt ganz schlecht aus. Bei CrowdFarming ist es so, dass man seine Clementinen oder Orangen

direkt bei einem Landwirt, welcher sich dem CrowdFarming angeschlossen hat, bestellt. Nach Eingang des Auftrags macht er sich sofort an die Ernte und pflückt alle reifen Früchte, egal ob klein, groß oder mit eventuellen Farbnuancen in einen stabilen Pappkarton. Dieser wird dann per DHL direkt an den Besteller verschickt. Man bekommt immer mitgeteilt, wann das Obst erntereif, gepflückt und unterwegs ist und eintreffen wird. Der Landwirt bekommt das Geld direkt vom Besteller und kann die Früchte reif ernten, da sie einen kurzen Weg von der Ernte zum Endverbraucher haben. Unterm Strich ist das vielleicht etwas teurer, als die Orangen aus dem Supermarkt, aber es muss auch keine Frucht weggeworfen werden, weil sie nicht der Norm entspricht. Ich habe schon Früchte von unterschiedlichen Erzeugern bestellt und das Obst schmeckt immer sehr lecker und ich habe dabei ein gutes Gefühl. Mehr Infos unter: [www.crowdfarming.com](http://www.crowdfarming.com).

(UBa)



### Die AG Alter plant ein Tanztee-Nachmittag

am 07. Mai 2025

in den Räumen des Rektor-Forestier-Haus  
in Mainz Gonsenheim.

Wer Interesse hat, melde sich gerne  
schon bei Colette Smeraldy

[c.smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de](mailto:c.smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de)

Tel.: 06131-687501

Genauere Angaben werden folgen.

# Eine Karotte, ein Kaffee und ein Brot, bitte!

## Krumm & Schepp e.V. öffnet seine Türen

Monatelanges Suchen, schreineren, Hobeln und Schleifen, Malern und Richten haben endlich ein Ende. Denn seit Anfang Dezember ist nun endlich das erste Foodshare-Café eröffnet. Ohne Scham auf gerettete Lebensmittel zugreifen. Leider war die letzte Ausgabe da schon in Druck gegeben. Aber das hätte, mit Ihnen als unsere Lesenden, im schlimmsten Fall eh nur zu einer Massenansammlung geführt. Denn seit Tag eins wird das Cafe nämlich stark in Anspruch genommen. Spätestens mit Oberbürgermeister Nino Haase und dem SPD - Ortsvorsteher der Mainzer Neustadt Christoph Hand hat man nämlich auch das Interesse der großen Medien für sich gewonnen. Von unserem Brotkorb zumindest hat ja schließlich auch schon jeder was gehört. Abholstationen, kleine Räume, in denen gerettete Lebensmittel für jeden zugänglich gemacht werden. Gibt es schon in Mombach, in der Nähe des Mainzer Hbf und an diversen anderen Stellen. Alle im Internet oder mit Kontakt zum Foodshare-Verein einsehbar.

Nun ein Café! Da übertreibt es ein Verein ein wenig mit seiner Vision möchte manch

einer meinen. Und ja, irgendwie schon. Vielleicht aber auch nur mit seiner Art zu wachsen. Besser wäre vielleicht gewesen, weitere Anlaufstellen zu schaffen. Vielleicht „läuft“ aber halt auch einfach. Wenn man sich im „Krumm und Schepp“ aufhält, bekommt man zumindest letzteren Eindruck. Was definitiv an seinem Konzept in Kombination mit seiner wirklich warmen Gemütlichkeit liegt. Hoher Frauenanteil eben in der Chefetage. Wir reden schließlich von Gemütlichkeit :-)

Kostenlos zur Verfügung gestellte Lebensmittel, kleine Snacks und warme Häppchen sogar kostenfrei. Gut, natürlich aus geretteten Lebensmitteln, aber wen interessiert das denn auch gerade. Und verschiedenste Kaffees und andere Getränke, die sich wirklich jeder leisten kann. Das Café unterliegt nämlich, Dank seines großartigen Konzepts, einem solidarischen Preismodell. Jeder gibt genau das, was ihm seine Verpflegung wert war.

Neben dem laufenden Betrieb sollen im Laufe der Zeit noch „Schnippel-Partys“, Workshops und Seminare, sowie kleinere Kulturveranstaltungen stattfinden. Lassen

Sie sich zum Beispiel doch mal zum „Multi-Rettich“ bilden, und werden Multiplikator für die Thematik der Essensverschwendung, Fairer Wirtschaft und Nachhaltigkeit. Mit jedem „Multi-Rettich“ bringen wir unserer Jugend und den Kindern der nächsten Generation die Wichtigkeit, aber auch das Selbstverständnis über diese Themen näher. Infos und Termine hierzu finden Sie auf der Homepage des „Krumm und Schepp e.V.“ und sind schon buchbar.

Neben den allgemeinen Einnahmen wird das Ganze natürlich finanziert durch Fördergelder der Stadt, aber auch durch eine ganz andere, fast neue Idee! Werden Sie doch Mietpate des „Krumm und Schepp“-Cafés. Damit unterstützen sie den Verein mit stabilen Einnahmen, die planbar sind - damit man planen kann. Und falls es Ihnen nicht zusagt, holen Sie sich dort doch wenigstens mal einen Kaffee und nehmen sich ein Brot mit oder so. (OW)



## MACHT MIT!

Ihr wollt auch etwas gegen den Rechtsruck in Deutschland tun? Macht mit und verteilt Flyer!

Die Projektgruppe „Demokratie schützen“ – ein Team aus parteiunabhängigen Bürgerinnen und Bürgern – hat bereits zur Wahl am 9. Juni 2024 40.000 Flyer an die Mainzer Haushalte verteilt. Nun planen wir zur Wahl am 23. Februar 2025 eine ähnliche Aktion.

### Ihr lebt in Mainz und Umgebung?

Dieses Mal soll der Schwerpunkt auf dem ländlichen Raum liegen. Fahrt in die Umgebung und verteilt so viel ihr könnt und wollt. Schreibt uns und wir sagen euch, wie ihr helfen könnt.

### Ihr lebt in einer anderen Stadt?

Wir schicken euch Flyer oder ihr aktiviert eure Freunde und macht eine eigene Flyeraktion. Flyer/Druckvorlagen und Infos über die Durchführung bekommt ihr bei uns.



Schreibt uns gerne eine Mail:  
[demokratieschuetzen@online.de](mailto:demokratieschuetzen@online.de)



Hier könnt ihr den Flyer einsehen und weitere Infos finden: [www.demokratieschuetzen.de](http://www.demokratieschuetzen.de)

## MACHT MIT!

Schaut nicht untätig zu, wie sich unsere Gesellschaft spaltet!

Projektgruppe „Demokratie schützen“, v.i.S.d.P.: Bodo Engler und Kerstin Siegrist, Mühweg 97, 55128 Mainz



### Workshop „FRAU - SEIN“ im Stadtteiltreff am Weltfrauentag

Die Kreativtherapeutin Nicole Schmitt aus Gonsenheim lädt alle als Frau gelesenen in den Stadtteiltreff ein. Wir treffen uns am **8. März 25 von 14 - 19 h** und setzen uns mit dem Frau-Sein im Gespräch, in Bewegung und Gestaltung auseinander.

### Unsere Themen werden sein:

- Welche Vorbilder und Modelle haben wir? Wer hat es uns gelehrt?
- Welche Licht- und Schattenseiten hat es für uns?
- Welches Gegenüber haben und welche brauchen wir als Frau?
- Unsere Mitte - wer sind wir Frauen gerade jetzt?
- Welche Bedeutung hat das Frau-Sein für uns?
- Was führt und hält uns Frauen zusammen? Was verbindet uns?

Keine Vorkenntnisse nötig, kostenfrei, es gibt eine Spendenkasse.

Anmelden per Email unter: [schmitt@kreativ-im-dialog.de](mailto:schmitt@kreativ-im-dialog.de)





# Das Rezept auf Seite 9...

Zuerst möchte ich allen Leserinnen und Lesern ein gesundes und glückliches neues Jahr 2025 wünschen und ich freue mich darauf Ihnen/Euch monatlich auf Seite 9 der Elsa ein neues Rezept vorzustellen. Ab sofort nenne ich es „Das Rezept auf Seite 9“

Ich liebe es, in alten Kochbüchern und Rezeptheften zu stöbern und probiere auch sehr gerne neue Rezepte aus. Zunächst fällt auf, dass man früher etwas anders gekocht hat bzw. die Zutaten von Zeit zu Zeit etwas variiert haben. So wurde früher sehr oft mit viel Butter, Speck und anderen Fetten gekocht, denn Fett ist bekanntlich ein Geschmacksträger. Die Ernährungstrends haben sich in den letzten Jahrzehnten aber nur wenig verändert. Allerdings haben die Gerichte heute einfach einen anderen Namen und kommen so viel flotter rüber. Früher waren Eintöpfe die Klassiker, heute heißen die gleichen Gerichte One-Pot



oder statt schlichtem Rote-Bete-Salat würde man ihn heute wohl Rote-Bete-Bowl nennen... Eines haben die alten und neuen Kochhefte aber noch gemeinsam, am Jahresanfang werden immer noch die neuesten Trends angepriesen und großen Wert auf viel saisonales Gemüse und gesunde Ernährung für einen guten Start ins neue Jahr gelegt.

Zum Thema „Winterfit mit Kraut und Rüben“ stelle ich in dieser Elsa-Ausgabe zwei Rezepte vor, die ich in einem Kochheft vom Januar 2000 gefunden habe:

## Möhren-Rüben-Puffer mit Kräuter-Dip für 4 Personen

- 200 g Quark
- 1 Becher Joghurt
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und gemischte Kräuter (TK)
- 500 g Möhren
- 500 g weiße Möhren
- 1 große Zwiebel
- 2 Eier
- 3 El Mehl, Fett zum Braten

Quark und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter untermischen.

Möhren, Rüben und Zwiebel schälen. Möhren und Rüben mittelgrob raspeln. Die Zwiebel sehr klein schneiden. Alles mit Eiern und Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Etwa 2-3 El Teig einfüllen und flach drücken und backen. Nach 3-4 Min. Puffer umdrehen, bei mittlerer Hitze fertig backen. Puffer mit dem Kräuterquark servieren. Dazu einen Beilagensalat reichen.

## Rote-Beete-Salat für 4 Personen

- 500 g Rote Beete Knollen
- 250 g Sellerieknolle
- 1 El Zitronensaft
- 3 Orangen
- 1 Eichblattsalat
- 200 g Sahnejoghurt
- 2 Tl geriebener Meerrettich aus dem Glas
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 50 g gehackte Walnusskerne

Rote Beete waschen, schälen und grob raspeln. Sellerie schälen und ebenfalls raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Orangen dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird und filetieren. Saft für das Dressing auffangen. Salat waschen, putzen und zerpfücken. Joghurt, Meerrettich und Orangensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Salat, Rote Beete, Sellerie und Orangen auf 4 Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit! (UBa)



## Offener Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre

am Freitag, 21. Februar 2025  
16:00-19:00 Uhr, im Stadteiltreff Gonsenheim

Wir lernen mit der Nähmaschine umzugehen, Kleidung zu reparieren und was es eigentlich mit der sogenannten Fast Fashion auf sich hat. Materialien stehen vor Ort zur Verfügung. Das Angebot ist kostenlos. Ein Angebot ist vom "BUND jugend", "We care and repair" und dem Stadteiltreff Gonsenheim.

## LESETIPP



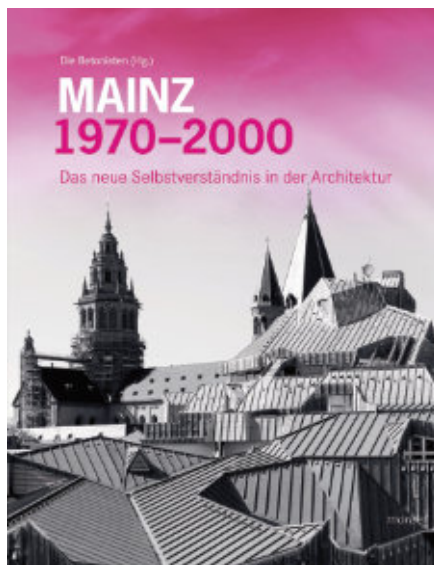
### „Blue Skies“ von T.C.Boyle

Im Hintergrund läuft Cat Stevens „Where do the children play?“ vom Album „Tea for the Tillerman“ - und kaum ein Song könnte besser passen zu dieser Buchbesprechung. Cat Stevens hat den Song Ende der 60er Jahre geschrieben aber bereits die Themen aufgegriffen, die heute aktueller denn je sind: Wir bauen Flugzeuge, fliegen in den Weltraum, beuten Bodenschätze aus, machen uns die Welt untertan – aber wo sollen die Kinder spielen, wenn wir den Planeten zerstört haben mit unserem „immer größer, immer weiter, immer mehr“?

Und im Grunde handelt T.C. Boyles Roman genau davon. Der große amerikanische Romancier nimmt uns mit in eine amerikanische Familie im Hier und Jetzt und in einer nahen Zukunft, die mit den drastischen Klimaveränderungen leben und umgehen muss. Er ist ein großartiger Erzähler, was einen manchmal die Tragik dessen, was da geschildert wird, vergessen lässt. Spätestens beim Blick in die Abendnachrichten aber zeigt sich, dass auch er – so wie Cat Stevens seinerzeit – fast hellseherisch Ereignisse wie das Waldbrandinferno derzeit in und um Los Angeles bis ins kleinste Detail vorwegnimmt und beschreibt. Er verbindet die äußeren Ereignisse mit den inneren Prozessen der Familienmitglieder, mit deren Neurosen, Ängsten, Überheblichkeiten, Beziehungsdramen, mit dem Auf und Ab des Lebens. Den Naturphänomenen im wahrsten Sinne des Wortes zeitweilig brutal ausgeliefert, sind sie doch alle auch Mit-Täter und Mit-Täterinnen, blei-

ben alle hinter ihren Möglichkeiten zurück und wollen doch nur das Beste. Das zu lesen und diese permanente Ambivalenz zu spüren, ist spannend, fesselnd, berührend und erschreckend zugleich. T.C. Boyle hält uns den Spiegel vor – und gibt die Hoffnung doch nicht auf. (pi)

### Neues Buch zur Mainzer Architektur erschienen: „Mainz 1970–2000. Das neue Selbstverständnis in der Architektur“



Die Initiative „Die Betonisten“ präsentiert ihr neues Werk: „Mainz 1970–2000. Das neue Selbstverständnis in der Architektur“, erschienen im Morisel Verlag. Als Nachfolgepublikation zu „Mainz 1945–1970. Die

verkannte Epoche des Wiederaufbaus“ (hrsg. von Dr. Rainer Metzendorf) befasst sich das neue Buch mit den architektonischen Entwicklungen in Mainz zwischen 1970 und 2000. Das Buch ist ab sofort im Handel erhältlich.

Die Architektur der 1970er bis 2000er Jahre in Mainz ist geprägt von einem stilistischen Gewirr: mal postmodern mit historischen Zitaten, mal mit technischen Fassaden. Es ist eine direkte Fortsetzung der großen Leistungen des Wiederaufbaus, die dennoch neu und unbekannt daherkommt. Die wachsenden Anforderungen an Verwaltungs- und Bankenwesen, Bildungseinrichtungen und den Wohnungsbau verlangten nach vielfältigen innovativen architektonischen Lösungen. Hinzu kam die Erweiterung der Stadt im Zuge der Eingemeindung mehrere Ortsteile und des enormen Wachstums der Gewerbegebiete.

Im neuen Buch der Betonisten widmet sich die mehrfach ausgezeichnete Gruppe dem jungen kulturellen Erbe der Stadt Mainz und bietet eine beeindruckende Sammlung vielfältiger Projekte, die die architektonische Entwicklung dieser Zeit dokumentieren.

Mainz 1970–2000. Das neue Selbstverständnis in der Architektur

Hg. von Die Betonisten <https://diebetonisten.de/>  
Morisel Verlag <https://www.morisel.com/>  
ISBN: 978-3-943915-69-3

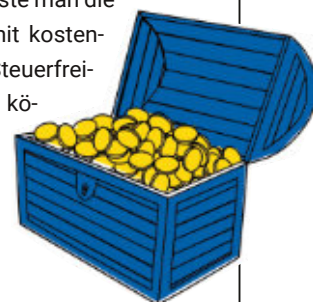
Preis: 26,00 Euro, ab sofort im Handel erhältlich

## ELSAs SCHATZKISTE

Städte wurden geplant und gebaut, wurden zu klein, vergrößert und verändert. Eine bemerkenswerte Ausnahme ist Neuf-Brisach im Elsass. Im Auftrag des „Sonnenkönigs“, Ludwig XIV, erbaute der bekannte Militärarchitekt Marquis de Vauban, Sébastien le Prestre, von 1653 bis 1707 ca. 160 Festungsanlagen an den Grenzen Frankreichs. Mit Neuf-Brisach ließ er im Elsass die komplexeste Anlage bauen, die je in Europa erschaffen wurde. Als Frankreich 1697 Breisach auf der rechten Rheinseite verloren hatte, schuf der Marquis 4 Kilometer entfernt eine perfekte Planstadt: ein Achteck mit acht fünfeckigen Bastionstürmen. Im Inneren entstand eine autonome Stadt. Um das Baumaterial heran-

zuschaffen, wurde ein 37 Kilometer langer Kanal, der heutige Canal Vauban, angelegt.

Der Ort war von einer gut durchdachten Anlage aus Mauern, Gräben und dreifach gestaffelten Schanzen umgeben. Neben Unterkünften für Soldaten und Versorgungseinrichtungen gab es auch eine Kirche und Häuser für Zivilisten. Allerdings musste man die neuen Bewohner mit kostenlosem Land und Steuerfreiheit für 20 Jahre ködern. Damals galt das Elsass als „Sibirien von Frankreich“. (RW)





# Alltagstechnik erklärt: Heißluftfritteuse

## Was ist eigentlich eine Heißluftfritteuse und wie funktioniert sie?

Gerade in der letzten Zeit genießt sie immer mehr Aufmerksamkeit: Die Heißluftfritteuse. Mit ihr lassen sich knusprige Lebensmittel wie in einer klassischen Fritteuse mit Öl zubereiten und das fast ohne Öl. Man kann sich somit die Kalorien sparen, ohne auf den Genuss zu verzichten. Doch wie funktioniert so eine Heißluftfritteuse eigentlich?

Eine Heißluftfritteuse kann man sich wie einen Miniaturbackofen vorstellen. Sie besteht in der Regel aus einem Korb, in dem die Speisen platziert werden und einer oberhalb liegenden Heizspirale hinter der sich ein Ventilator befindet. Die Heizspirale ist ein Draht, durch den Strom geleitet wird, wodurch sie sich erwärmt. Der Ventilator bläst die Luft direkt auf das Gargut, wodurch sich die Wärme besser und schneller übertragen lässt, als in einem klassischen Backofen. Und das ist genau das Geheimnis einer Fritteuse, die mit Öl gefüllt ist. Die Fritteuse kann durch das Öl eine schnelle Wärmeübertragung und dadurch ein außen knuspriges und innen saftiges Ergebnis erzielen. Der Nachteil: Das Öl zieht in die Le-

bensmittel ein, was das Essen fetthaltiger macht.

Die schlanke Alternative ist die Heißluftfritteuse, die annähernd gleiche Ergebnisse nur durch den Einsatz eines gezielten heißen Luftstroms erzeugen kann. Gleichzeitig ist sie sparsamer im Energieverbrauch, sowohl dem Backofen, als auch der Fritteuse gegenüber, da das Vorheizen sehr schnell vonstatten geht, weil der Bauraum so viel kleiner ist als der eines Backofens und weil kein Öl erhitzt werden muss.

Ein Nachteil ist, dass das Gerät trotz der kleinen Baugröße eben ein zusätzliches Gerät ist, was im begrenzten Stauraum einer Küche nicht immer Platz findet. Und ein Backofen, der in der Regel in jeder Küche vorhanden ist, kann eben alles, was die Heißluftfritteuse auch kann, nur manches halt nicht so gut. Aber wenn man eine besitzt, kann man energieeffizient und fettfrei Lebensmittel unkompliziert zubereiten. (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:** Stadteiltreff Gonsenheim e.V., Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz-Gonsenheim, Telefon: (06131) 687501, [www.stadteiltreff-gonsenheim.de](http://www.stadteiltreff-gonsenheim.de)

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

**Layout&Satz:** Kalina.Ginkulova@gmail.com

**Fotos:** Pixabay, Freepik

**Druck:** WIRmachenDRUCK GmbH

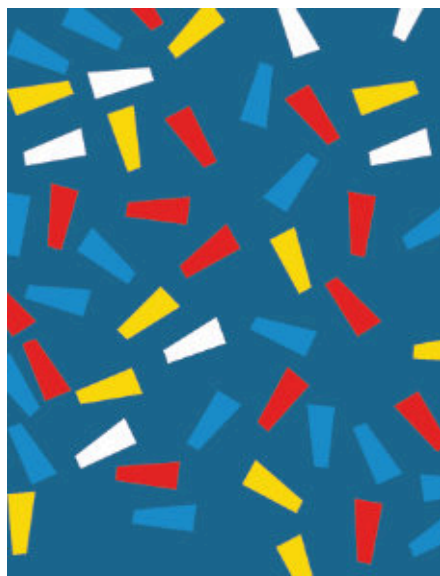
**Auflage:** 750 Exemplare

Anregungen, Kritik und Beiträge schicken Sie bitte an: [redaktion-elsa@stadteiltreff-gonsenheim.de](mailto:redaktion-elsa@stadteiltreff-gonsenheim.de)

Alle Beiträge sind freie Meinungsäußerungen und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Stadteiltreffs 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 Stadteiltreff Gonsenheim.

Stadteiltreff  
Gonsenheim



**EINEN GANZ HERZLICHEN NEUJAHRSGRÜß UND HELAU SENDE ICH EUCH ALLEN,**

**WIEDER REGIERT DAS MÄRRISCHE VOLK DIE STADT - DAS TUT UNS SEHR GEFALLEN!**

**ALS STADTTEILTREFF WÜRDEN WIR GERNE BEIM GONSENHEIMER UMZUG MITMARSCHIEREN,**

**UND UNS ALS ZUVERLÄSSIGER PARTNER DEN GONSENHEIMER\*INNEN PRÄSENTIEREN.**

**NUN WIE IMMER UNSERE FRAGE:**

**WAS TUT IHR DENN EIGENTLICH DAZU SAGEN?**

**NUR IM TEAM WIRD DAS LUSTIG UND HEITER,**

**WIR BRAUCHEN EUCH ALSO ALS TREUE BEGLEITER.**


**SCHREIBT MIR BITTE EINEN ELEKTRONISCHEN GRÜß,**

**WENN IHR MITMACHT BEI UNSERER GRUPPE ZU FÜR.**

**ICH FREUE MICH AUF EUCH - UND HOFFE IHR SEID DABEI,**

**BEI DER STADTTEILTREFFSCHEN NARRETEI.**

**HELLO, EURE ELI**



## SCHWIERIGE ZEITEN

Viele machen sich Sorgen um die Zukunft und was sie bringt.

**Angst ist verständlich ...**  
... doch mit Ängsten Politik zu machen, ist brandgefährlich. Wir, eine Gruppe parteiunabhängiger Bürgerinnen und Bürger, fürchten die Spaltung der Gesellschaft.

**HASS SPALDET.**  
**FRIEDEN WOLLEN WIR ALLE.**  
**DEMOKRATIE SCHÜTZEN!**

## GEH WÄHLEN!

Lass dich nicht von schnellen Lösungen täuschen. Wähl verantwortungsvoll und mit Weitblick!

[www.demokratieschuetzen.de](http://www.demokratieschuetzen.de)

Wahlgruppe „Demokratie schützen“, ELBA e. V. Helmut-Wachsmuth-Str. 11, 55128 Mainz, demokratieschuetzen@elba.de

**ES WIRD ALLES IMMER TEURER. WIE SOLLEN WIR DAS SCHAFFEN?**  
Superreiche profitieren von immer höheren Einkommen und wachsendem Einfluss. Die Antwort der AfD sind Einschnitte bei der Grundsteuer – sie riskiert damit den sozialen Frieden. Solche Sparmaßnahmen führen uns in die falsche Richtung!

**WIRD ES GENUG ARBEIT FÜR ALLE GEBEN?**  
Die Arbeitswelt verändert sich – auch durch künstliche Intelligenz. Statt zukunftsorientierte Projekte anzustoßen, hält die AfD an überholten Industriezweigen und deren Arbeitsplätzen fest. Doch wer nur beim Alten bleibt, baut nicht für die Zukunft und verhindert notwendige Innovationen.

**DIE VIELEN „FREMDE“ – WIE BEEINFLUSSEN SIE UNSER LEBEN?**  
Vielfalt aushalten kann schwierig sein. Doch unsere Wirtschaft ist längst auf die Fachkräfte aus dem Ausland angewiesen. Die AfD hat keine echten Lösungen für eine Gesellschaft ohne Zuwanderung – stattdessen setzt sie auf Ausgrenzung und Hetze. Das löst keine Integrationsprobleme, sondern führt zu menschenverachtender Politik.

**WEM KANN ICH EIGENTLICH NOCH GLAUBEN?**  
Die Berichterstattung der Medien ist nicht immer ausgewogen. Aber noch können wir diese Vielfalt einfordern, denn in Deutschland sind Wissenschaft, Meinungs- und Pressefreiheit besser geschützt als in den meisten anderen Ländern. Genau diese Freiheit bekämpft und missbraucht die AfD für ihre Zwecke.

Wenn jeder nur an sich denkt, bleiben Zwischenmenschlichkeit und Zusammenhalt auf der Strecke. Diese sind für unsere Gesellschaft aber wichtiger denn je!

Hier geht's zum Faktencheck

# Zuhause in Mainz



Sicher und bezahlbar wohnen.

**m**  
wohnbau mainz