



Sammelsurium - Die Dauerausgabe während der Corona-Krise

Liebe Leserinnen und Leser,

kaum war die letzte reguläre Ausgabe veröffentlicht, da hagelte es wegen der Coronavirus-Krise nur so Absagen.

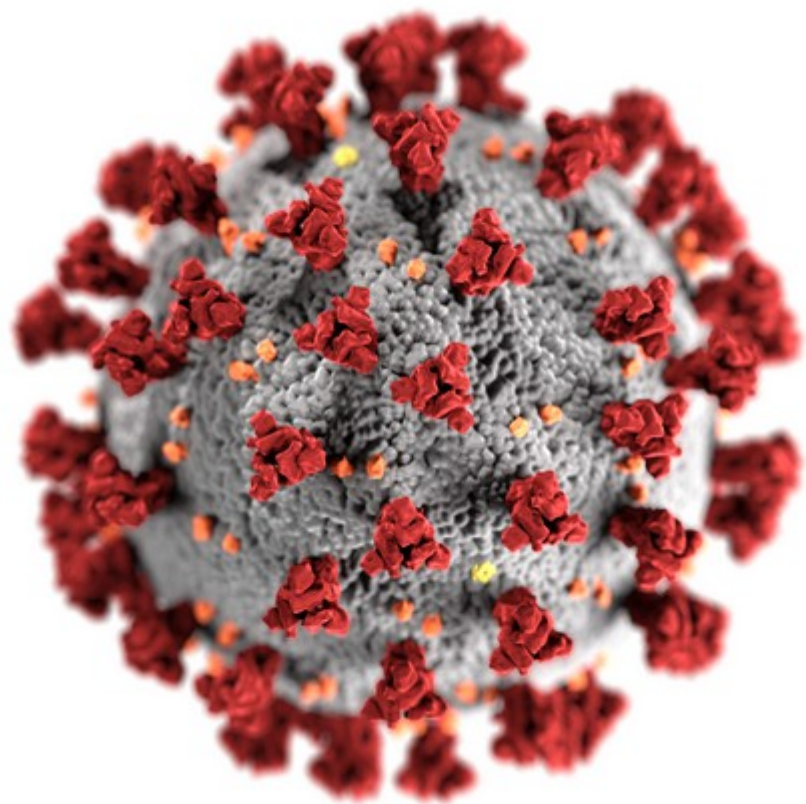
Inzwischen liegt das öffentliche Leben lahm. Informationen über das Virus gibt es jede Menge in allen Medien. Deshalb benügen wir uns in dieser Dauerausgabe mit Informationen, die speziell für die Neustadt und drumherum wichtig und interessant sein können.

Sie können sich gerne beteiligen. Wenn Sie Themen und Hinweise haben, die hier veröffentlicht werden sollten, dann schreiben Sie und unter gib@mainz-neustadt.de

Halten Sie Abstand und halten Sie sich an die Anweisungen, damit wir möglichst bald diese Krise überwunden haben und wieder ein "normales" Leben führen können

Alles Gute. Bleiben oder werden Sie gesund.

Viele Grüße
Thomas Renth
Neustadt im Netz e.V.



Zeitumstellung geht vor allem Frauen auf den Wecker

Umfrage: Der Osten hält sich mit Koffeindrinks fit, der Westen geht früher ins Bett

Darauf hat das Corona-Virus keinen Einfluss: Krise hin oder her – ab diesem Sonntag, 29. März 2020, ticken die Uhren wieder nach Sommerzeit. Die verlorene Stunde macht laut einer Forsa-Umfrage der KKH Kaufmännische Krankenkasse vielen Menschen zu schaffen: Demnach haben rund ein Drittel der Bundesbürger Probleme, morgens aufzustehen. Jeder Fünfte ist wegen des staatlich verordneten Drehs an der Uhr tagsüber gereizt oder müde, und rund jeder Siebte schläft abends schlechter ein. So wundert es auch nicht, dass die große Mehrheit der Befragten einen Vorteil darin sieht, wenn die Zeitumstellung innerhalb der nächsten Jahre abgeschafft wird. 70 Prozent der Menschen im Osten, die deshalb mit Schlafproblemen kämpfen, erwarten dann einen positiven Effekt für die Gesundheit. Im Westen sind es sogar 77 Prozent. Jeder Vierte in den neuen Bundesländern glaubt hingegen, dass sich dadurch nichts ändern wird. In den alten Bundesländern denkt dies wiederum nur jeder Sechste.

Vor allem Frauen dürften das Aus für die Zeitumstellung herbeisehnen, denn sie hadern der Umfrage zufolge ganz besonders mit dem Dreh an der Uhr: Zwei Drittel von ihnen können deshalb entweder abends schlechter einschlafen, nachts schlechter durchschlafen oder haben Probleme beim morgendlichen Aufstehen. Bei den Männern verspüren nur 42 Prozent einen oder mehrere dieser Effekte. Um dem entgegenzuwirken und sich auf den neuen Rhythmus einzustellen, lassen es 42 Prozent der Umfrageteilnehmer in den neuen Bundesländern sowie 36 Prozent der Befragten im Westen langsam angehen und probieren, ihre Schlafens- und Essenszeiten nach und nach anzupassen.

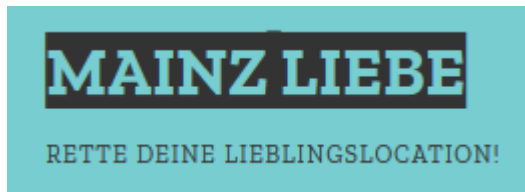
40 Prozent im Osten versuchen darüber hinaus, die Umstellung auf Sommerzeit mit mehr Bewegung und frischer Luft auszugleichen, um abends besser einschlafen zu können. In den alten Bundesländern tankt hingegen nur etwa jeder Dritte Frischluft für einen besseren Schlaf. 28 Prozent der Befragten zwischen Ostsee und Erzgebirge trinken tagsüber außerdem mehr koffeinhaltige Getränke, um der Müdigkeit entgegenzuwirken, und jeder Fünfte geht schlicht früher ins Bett als üblich. Die Menschen zwischen Nordsee und Alpen handhaben es genau umgekehrt: Dort gehen 27 Prozent früher ins Bett und rund jede Fünfte nimmt Koffeindrinks zu sich.

Der Organismus erfährt durch die Zeitumstellung jedes Mal eine Art Mini-Jetlag, der die hochpräzise innere Uhr durcheinanderbringt – egal ob auf Sommer- oder Winterzeit umgestellt wird. „Es kann also einige Zeit dauern, bis sich der Körper an den neuen Rhythmus gewöhnt hat“, sagt Heinz-Jürgen Friedrich vom KKH-Serviceteam in Mainz. Folgen der Zeitumstellung können unter anderem Müdigkeit, Schlafstörungen und Kopfschmerzen sein.



Auftritt der Chöre Frauenchor Mainzer Neustadt (FCN) und Männerchor Mainzer Neustadt (MCN) mit Brass for Future während der Fridays-for-Future-Demo am 17.01.2020 in Mainz, das Publikum schließt sich am Ende dem Gesang an.

[zum Video des OK:TV Mainz](#)



Mit nur einem Klick sendest du deinen Wunschbetrag an die Location deiner Wahl. Dort werden deine Daten inkl. Betrag notiert, welchen du vor Ort verzehren kannst – sobald dein Lieblingsladen wieder geöffnet hat. [zur Webseite](#)



Mainzer Einzelhandel - Bestellungen online oder telefonisch

Kaufen Sie lokal: Ob Lebensmittel, Bücher, Kleidung - oder vieles mehr! Der Mainzer Einzelhandel bietet seine Produkte in vielen Fällen auch via Online- oder Telefonbestellung an. Ihre Wunschwaren erhalten Sie dann per Lieferservice oder Post nach Hause. [zur Webseite](#)



„Mainz gebracht“ sieht sich als der „verlängerte Arm von der Theke des Händlers zur Haustür des Kunden“, so Mainzer Citymanager Dominique Liggins. Die Geschäfte können über die sozialen Medien oder ihre Online-Shops Produkte an die Kunden verkaufen. „Mainz gebracht“ sorgt dann dafür, dass die Lieferung für den Kunden kostenlos ist, aber auch die Händler nur einen symbolischen Betrag zahlen. [zur Webseite](#)

Neue Version der Fake-Shops-Masche

Fake-Shops sind gefälschte Online-Plattformen, die es in unendlich vielen Varianten im Internet gibt. Aktuell werden auf diesen Fake-Shops Atemschutzmasken und Desinfektionsmittel angeboten. Die bezahlte Ware wird jedoch nicht an die Kunden ausgeliefert.

Wie kann man Fakeshops erkennen?

- Die Ware wird ungewöhnlich günstig angeboten.
- Die Ware ist in der Regel nur gegen Vorkasse erhältlich.
- Das Impressum ist unvollständig oder nicht vorhanden.
- Die - selbst sehr begehrte und schwer zu bekommende - Ware ist immer verfügbar.
- Die Internetseite beinhaltet zahlreiche Fehler in der Rechtschreibung und Grammatik.
- Wichtige Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGBs) fehlen, sind fehlerhaft, nicht in Deutsch verfasst oder wurden von fremden Seiten kopiert.
- Weitere Bereiche der Internetseite (Unterseiten) sind leer oder mit unsinnigen Fülltexten angereichert.
- Der Name der Domain unterscheidet sich vom echten Hersteller.
- Sie erhalten keine korrekte Bestellbestätigung.

kriminalpraevention.rlp.de/de/cybersicherheit/praeventionshinweise/schutz-online-einkauf/schutz-vor-fakeshops

kriminalpraevention.rlp.de/de/cybersicherheit/phaenomene/gefahren-beim-online-einkauf/fakeshops

Corona-Bekämpfung: Landeshauptstadt Mainz erhält rund 5,5 Millionen Euro

Zur Bekämpfung der Corona-Pandemie bekommt der Landeshauptstadt Mainz rund 5,5 Millionen Euro. Wie der SPD-Landtagsabgeordnete Johannes Klomann betont, hat die Landesregierung angekündigt, das Geld den Kommunen rasch zur Verfügung zu stellen. „Die Kommunen kämpfen an vorderster Front gegen das Corona-Virus, etwa über ihre Gesundheitsämter. Es ist daher genau richtig, dass die Landesregierung heute beschlossen hat, ihnen eine einmalige pauschale Zahlung zuzuweisen.“ Die Mittel werden über einen Nachtragshaushalt bereitgestellt, über den die Abgeordneten des Landtags Rheinland-Pfalz an diesem Freitag abstimmen wollen. Das Geld soll anschließend über das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung ausgezahlt werden.

Johannes Klomann weiter: „Die Landesregierung hat heute einen enormen Rettungsschirm zur Bekämpfung der Corona-Pandemie und ihrer Folgen angekündigt. Es werden die Strukturen der Gesundheitsversorgung gestärkt, Kommunen unterstützt sowie Selbstständigen und Unternehmen geholfen. Neben Bundeshilfen gibt es für Unternehmen Landesgeld: So können Unternehmen von elf bis 30 Beschäftigten etwa bis zu 30.000 Euro Sofortdarlehen des Landes erhalten zuzüglich eines Landes-Zuschusses. Damit füllt da Land eine Lücke, die der Bund offen gelassen hat.“ Für kleinere und größere Unternehmen gebe es Hilfen der Bundesregierung und Sofortdarlehen des Landes. Zudem soll der für Unternehmen vorgesehene Bürgschaftsrahmen des Landes von 800 Millionen auf 3 Milliarden Euro massiv erweitert und die Bürgschaftsquote auf 90 Prozent der Kreditsumme erhöht werden.

Klomann macht deutlich: „Die Ampel-Koalition steht eng an der Seite der Kommunen, der Beschäftigten und der Betriebe. In dieser Krise ist es enorm wichtig, dass alle zusammenhalten. Die Gesundheit der Rheinland-Pfälzerinnen und Rheinland-Pfälzer hat oberste Priorität. Zudem müssen in Not geratene Unternehmen Unterstützung erhalten und Arbeitsplätze gerettet werden.“

Mann mit Messer verletzt

Sonntag, 22.03.2020, 19:16 Uhr

Der Angriff auf einen 28-jährigen aus der Neustadt am Sonntagabend wirft viele Fragen auf. Gegen 19:16 Uhr will der 28-Jährige seinen Hausmüll in der Leibnizstraße vor die Tür stellen, als er hinterrücks von einer unbekannt Person angegriffen wird. Nachdem eine zweite Person hinzukommt, wird er von dieser Person mit einem noch nicht näher bekannten Gegenstand attackiert. Nach kurzer Zeit lassen beide Personen von dem 28-Jährigen ab und flüchten zu Fuß in Richtung der Kaiserstraße. Der 28-Jährige verspürt nach dem Angriff Schmerzen und stellt in seiner Wohnung fest, dass er eine tiefe Stichwunde erlitten hat, die sofort in einem Mainzer Krankenhaus behandelt werden muss. Die Mainzer Polizei hat die Ermittlungen aufgenommen und sucht dringend nach Zeugen der Tat. Eine Täterbeschreibung konnte nicht abgegeben werden. Zur Tatwaffe ist ebenfalls nichts Näheres bekannt. Derzeit wird lediglich davon ausgegangen, dass es sich um männliche Täter gehandelt haben dürfte. Wer sachdienliche Hinweise zu dem genannten Fall geben kann, wird gebeten sich mit der Polizeiinspektion Mainz 2 unter der Rufnummer 06131/65-4210 in Verbindung zu setzen. Hinweise können auch per E-Mail unter pimainz2@polizei.rlp.de an die Polizei übermittelt werden.

Mainzer Wohnbau verschickt Mieterhöhungen mitten in Coronakrise – Linke fordert Konsequenzen

(Von Gisela Kirschstein)[zum Artikel](#)

Mainz-Neustadt - Senior verstirbt nach Sturz im Bus

Donnerstag, 19.03.2020, 12:00 Uhr

Bei einem Sturz in einem Linienbus am heutigen Mittag, erleidet ein 91-Jähriger schwerwiegende Verletzungen und verstirbt. Der 91-Jährige Senior sitzt gegen kurz vor 12:00 Uhr als Fahrgast in einem Linienbus. Der Bus befährt zu diesem Zeitpunkt die Rheinallee und ist auf dem Weg vom Kaisertor in Richtung Mombach. Nachdem der 91-Jährige von seinem Sitzplatz aufgestanden ist und während der Fahrt zu einer Tür des Busses geht, muss der Busfahrer wegen einer roten Ampel abbremsen. Der 91-Jährige verliert hierbei den Halt und stürzt zu Boden. Sofort sind mehrere Ersthelfer zur Stelle, die bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes unverzüglich erste Hilfe leisten. Der 91-Jährige wird im Anschluss vom Rettungsdienst in ein Mainzer Krankenhaus eingeliefert, wo er am frühen Nachmittag verstirbt. Die Unfallermittler der Polizeiinspektion Mainz 2 haben ihre Arbeit aufgenommen. Ein konkreter Hinweis auf einen unnatürlich harten Bremsvorgang liegt derzeit nicht vor, allerdings müssen hierzu weitere Auswertungsmaßnahmen erfolgen. Wer sachdienliche Hinweise zu dem genannten Fall geben kann, wird gebeten sich mit der Polizeiinspektion Mainz 2 unter der Rufnummer 06131/65-4210 in Verbindung zu setzen. Hinweise können auch per E-Mail unter pimainz2@polizei.rlp.de an die Polizei übermittelt werden.

Coronavirus: Krankheit erkennen, sich schützen, Verlauf, Inkubationszeit – Was wir über Covid-19 wissen

(Von Gisela Kirschstein)[zum Artikel](#)

[Weitere Presseartikel und Blaulicht-Meldungen finden Sie hier](#)

Tipps und Informationen

Das Tierheim Mainz bleibt vorerst für Besucher geschlossen!

Aufgrund unserer Sorgfaltspflicht und den Empfehlungen von Bund und Ländern und dem Deutschen Tierschutzbund, hat sich der Vorstand dazu entschlossen, die Öffnungs- und Vermittlungszeiten des Tierheimes Mainz ab sofort auszusetzen.

Es geht uns dabei vor allem um den Solidargedanken und die Möglichkeit, die Verbreitung des Coronavirus so zu verlangsamen.

Es können Vermittlungstermine per Mail oder telefonisch mit uns abgestimmt werden.

Die Tierabgabe ist weiterhin ohne Einschränkung möglich, eine vorherige Ankündigung wäre für unsere Planung sehr hilfreich.

Das Hundausführen und Katzenstreicheln durch unsere Mitglieder ist erst einmal weiterhin möglich, so lange sich die Situation nicht verschärft. Hier bitten wir alle Mitglieder um eine ausreichende Desinfektion mit den bereitstehenden Mitteln.

www.tierheim-mainz.de

Unterstützung und Beratung trotz Corona-Krise

Frauennotruf informiert über Unterstützungsangebot in Krisenzeit

Der Frauennotruf Mainz e.V. hat eine Aktualisierung auf seiner Internetseite vorgenommen: „**Wir sind für Sie da!** Wir stehen Ihnen auch in Zeiten der Corona-Krise mit unseren Unterstützungsangeboten zur Verfügung. Sie erreichen uns telefonisch unter 06131-221213 und per E-Mail info@frauennotruf-mainz.de (auch zur Terminvereinbarung) oder Sie nutzen unsere sichere [Onlineberatung](#).“

Die Fachstelle zum Thema Sexualisierte Gewalt will damit deutlich machen: „Wir lassen Sie nicht alleine.“ „Gerade in bedrohlichen Krisen-Zeiten, können alte Wunden und Ohnmachtsgefühle wieder hochkommen“, wissen die Mitarbeiterinnen Anette Diehl und Eva Jochmann. Die beiden langjährigen Beraterinnen der Einrichtung wissen außerdem: „Wenn Familien, Paare, Wohngruppen isolierter von außen sind und aufeinander rücken müssen, kann es in Gewalt-Beziehungen auch vermehrt zu sexualisierten Übergriffen kommen.“

Die Fachstelle steht seit über vierzig Jahren mit einem breiten Unterstützungsangebot denjenigen zur Seite, die sexualisierte Grenzverletzungen, Übergriffe oder Gewalt erlebt haben – viele vor langer Zeit. Auch zum Thema sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz gibt es Angebote. „Es kommen nicht nur selbst Betroffene zu uns sondern auch etliche Bezugspersonen und Angehörige,“ so Diehl und Jochmann.

Seit letzter Woche betreten nur wenige Besucherinnen die Räume des Frauennotrufs: „Die meisten nehmen die Beratung lieber telefonisch oder schriftlich wahr – unsere Online-Beratung ist sehr geeignet für diese Zeiten.“ Einige müssen auch die Beratungstermine absagen, weil sie Kinder betreuen müssen oder andere wichtige Vorkehrungen treffen.

Auch für eine mögliche Ausgangssperre sei der Frauennotruf gerüstet „Wir hoffen, dass alle, die Redebedarf zu einer Gewalterfahrung haben, sich gerade in diesen Zeiten an uns wenden. Unser Internet-Banner sagt es deutlich: **Zögern Sie nicht auch weiterhin Kontakt zu uns aufzunehmen!**

Wir wünschen Ihnen alles Gute - Bleiben Sie gesund!“

(Text: Anette Diehl)

Änderung der Leerungszeiten bei der Müllabfuhr in Mainz

(gl) Aufgrund der aktuellen Ereignisse zur Coronavirus-Pandemie stellt der Entsorgungsbetrieb die Leerung der Abfallgefäße auf einen Zweischichtbetrieb um. Damit soll das Risiko gemindert werden, dass durch Infektionsfälle in der Belegschaft komplette Betriebsbereiche ausfallen. Ab Donnerstag, 19.3.2020, werden die Restabfall-, Bio- und Papiertonnen am Abholtag zwischen 6 Uhr und 18 Uhr geleert. Die gewohnten Abfuhrtage bleiben aber bestehen. Die Mainzerinnen und Mainzer werden gebeten, entsprechend den Zugang zu den Behältern zu ermöglichen. Für Rückfragen steht Ihnen die Abfallberatung unter 06131 / 12 34 56 oder abfallberatung@stadt.mainz.de zur Verfügung

Digitale Angebote der Öffentliche Bücherei Mainz –Anna Seghers trotz Corona-Schließung

Gerade für diese Ausnahmesituation offeriert die Bücherei ihrem Publikum eine reizvolle Alternative:

In der Onleihe Rheinland-Pfalz stehen bereits seit einigen Jahren digitale Medien wie eBooks und Hörbücher, aber auch Zeitschriften, Zeitungen und eLearning-Angebote zur Verfügung. Zwei weitere digitale Angebote sind unmittelbar am letzten Öffnungstag vor der Schließung und damit brandaktuell gestartet:

„filmfreund“ www.filmfreund.de, das Streaming-Portal für mehr als 2.000 Filme vom deutschen Klassiker über erfolgreiche internationale Arthouse-Kinotitel, TV- und Kinodokumentationen, Kinderfilme und Serien

sowie

„freegal“ www.freegalmusic.com, das Musik-Streaming-Portal mit über 15 Millionen Songs und Musikvideos von mehr als 40.000 Musiklabels weltweit - darunter Sony Music, Epic, RCA und Columbia. Die Auswahl reicht von Klassik über Rock, Pop und Jazz bis hin zu Weltmusik und Hörbüchern für Kinder.

Alle digitalen Angebote stehen 24 Stunden rund um die Uhr zur Verfügung, sind für Bibliotheksnutzer*innen mit gültigem Bibliotheksausweis unbegrenzt nutzbar, kostenlos und werbefrei. Zum Einloggen genügt die Nummer des gültigen Bibliotheksausweises mit Passwort.

Als einen ganz besonderen zusätzlichen Service während der Schließzeit bietet die Öffentliche Bücherei allen Interessierten sogar die Möglichkeit der Online-Anmeldung:

Wer noch keinen Bibliotheksausweis besitzt und trotzdem gern auf die digitalen Angeboten zugreifen möchte, sendet eine Mail an oeffentliche.buecherei@stadt.mainz.de mit Name, Vorname, Geburtsdatum und Anschrift und erhält die benötigten Zugangsdaten für eine kostenfreie, bis zum 20. April 2020 begrenzte Nutzung.

So hat man trotz Bibliotheksschließung Zugriff auf Literatur, Filme und Musik oder kann die Zeit zur Fortbildung nutzen.

Weitere aktuelle Informationen: www.bibliothek.mainz.de

telefonisch: 06131 - 12 26 59

Dienstag – Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr

Ehrenamtliche Einkaufshilfe wegen Corona



In Zeiten, in denen leider viele Menschen nur an sich selbst denken, Toilettenpapier hamstern und Desinfektionsmittel stehlen, ist Solidarität mehr denn je gefragt. Als Projekt der Solidarität zwischen den Generationen initiieren einige junge Leute aus der Grünen Jugend Mainz und dem Debattierclub Johannes Gutenberg e.V. das Projekt „Einkaufshilfe Mainz“.

Zielgruppe sind ältere Menschen und Menschen, die aufgrund von Vorerkrankungen besonders bedroht durch das neue Coronavirus sind und deshalb lieber in ihrer Wohnung bleiben, als sich dem Risiko auszusetzen, unter Leute zu gehen. Sie können die Initiative kontaktieren, eine Einkaufsliste für den Supermarkt, die Apotheke o.ä. durchgeben und sich von den Ehrenamtlichen die Einkäufe nach Hause bringen lassen.

Wer sich Einkäufe liefern lassen möchte oder sich bei der „Einkaufshilfe Mainz“ engagieren möchte, ist herzlich dazu eingeladen, sich bei der Initiatorin Alena Haub zu melden. Kontakt und weitere Infos: www.dcjg.de/einkaufshilfe, einkaufshilfe-mainz@outlook.de, Telefon: 0178 282 5607.

(Illustration: Bettina Nutz)

Quelle: [Sensor Mainz](http://SensorMainz)

Aktuelle Angebote von El KiKo

El KiKo möchte trotz, beziehungsweise gerade wegen der aktuellen Lage ein offenes Ohr für die Eltern in der Neustadt haben. Die "normalen" Angebote wie Sport oder Eltern-Cafés können natürlich nicht mehr angeboten werden, allerdings hat man einen Plan für eine telefonische Beratung ausgearbeitet:

Hotline El KiKo –international:



Telefon-Nummer: 06131 – 48 06 925

Wann ist wer am Telefon?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
🕒 9 bis 11 Uhr 👤 Maria Unali	🕒 9 bis 11 Uhr 👤 Maria Unali	🕒 9 bis 11 Uhr 👤 Maria Unali	🕒 9 bis 11 Uhr 👤 Maria Unali	🕒 9 bis 11 Uhr 👤 Maria Unali
🕒 11 bis 13 Uhr 👤 Tina Kerz	🕒 11 bis 13 Uhr 👤 Tina Kerz	🕒 11 bis 13 Uhr 👤 Tina Kerz	🕒 11 bis 13 Uhr 👤 Tina Kerz	-----
🕒 15 bis 17 Uhr 👤 Maria Unali	-----	🕒 15 bis 17 Uhr 👤 Tina Kerz	-----	🕒 15 bis 17 Uhr 👤 Maria Unali

Verkaufsstellen des grundlegenden Bedarfs an Sonn- und Feiertagen geöffnet

18.03.2020 - Die Landeshauptstadt Mainz setzt auf der Basis von § 12 Ladenöffnungsgesetz mit der angefügten Allgemeinverfügung der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Trier ab sofort folgende Ausnahmen zu den Vorschriften des Ladenöffnungsgesetzes in Kraft:

„Die Verkaufsstellen im Land Rheinland-Pfalz für die Abgabe von Lebensmitteln, Getränken, Sanitätsbedarf, Drogerieartikeln, Bau/Gartenbaubedarf, Zeitungen und Tierbedarf dürfen unter dem Vorbehalt des jederzeitigen Widerrufs an allen Sonn- und Feiertagen bis einschließlich 19. April 2020 in der Zeit von 12 bis 18 Uhr für den Verkauf von Waren geöffnet sein.“

Corona: Gottesdienste fallen aus - Geistliches Leben in Mainz geht weiter

In den Evangelischen Kirchen in Mainz werden bis auf weiteres keine Gottesdienste mehr gefeiert. Nun ermutigen die Kirchengemeinden, von zuhause aus zu beten.

Mainz. Nach den gemeinsamen Leitlinien von Bund und Ländern zum Kampf gegen die Corona-Epidemie vom Montagabend sind Zusammenkünfte in Kirchen verboten. Zahlreiche Kirchengemeinden hatten um des Gemeinwohls willen auch schon zuvor auf Gottesdienste verzichtet. Derzeit geht die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau davon aus, dass das Verbot auch über Ostern gelten wird.

Auch Taufen, Konfirmationen, Trauungen und Bestattungen betroffen

Auch Taufen, Konfirmationen und Trauungen in Gottesdiensten können zurzeit nicht stattfinden. Allerdings sind in besonderen Situationen Taufen auch im häuslichen Rahmen möglich. In Mainz sind auch die Trauerhallen geschlossen. Trauergottesdienste können an der Grabstätte selbst stattfinden. Gleichzeitig hat die Stadt Mainz die Zahl der Trauergäste pro Trauerfeier/Bestattung auf dreißig begrenzt.

„Wir sind uns alle bewusst, dass dies ein Verzicht ist, der wehtut“, erklärt Dekan Andreas Klodt, „Der Verzicht ist allerdings unumgänglich und trägt zum Schutz der Gesellschaft insgesamt bei. Wir leben unsere christliche Verbundenheit, indem wir Abstand halten!“

Seelsorge und geistliches Leben in Mainz geht trotz Corona weiter

„Die Zuwendung zum Menschen gehört zu den Grundanliegen des christlichen Glaubens. Wer Beistand und Seelsorge sucht, wird ihn nach wie vor bei der Gemeindepfarrerin oder dem Gemeindepfarrer finden!“, betont Klodt. Auch die Begleitung Sterbender werde es nach wie vor geben. Viele Gemeinden bieten einen Hilfs- und Einkaufsdienst für ältere und gefährdete Mitbürger an.

*Erst recht in der Corona-Krise:
Bücher kauft man vor Ort, nicht im Internet.*

**Unsere Neustadt-Buchhandlungen
Bukafski & Cardabela liefern Eure
Buch-Bestellungen zu Euch nach
Hause.
Bestellung per E-Mail oder Telefon
genügt.**

*Helpf mit, dass unser Einzelhandel gut durch
diese schwierige Zeit kommt!*

Zudem wird auch nach anderen Formen gesucht, um einander beizustehen und Kraft aus der Botschaft des Evangeliums zu schöpfen.

„Wir laden ein, von zuhause aus an Gottesdiensten und Andachten teilzunehmen, die im Rundfunk, Fernsehen und auch im Internet übertragen werden beziehungsweise auf Abruf zur Verfügung stehen“, erklärt Klodt. Neben den etablierten Formaten der öffentlich-rechtlichen in Funk und Fernsehen, haben auch schon einige Mainzer Kirchengemeinden Wege der virtuellen Kommunikation gefunden.

- Dekan Andreas Klodt wird wöchentlich eine kurze Andacht auf der Homepage www.mainz-evangelisch.de und auf der Facebookseite des Evangelischen Dekanats veröffentlichen.
- Die Christuskirche ist täglich von 11 - 17 Uhr (freitags 12 - 17 Uhr) zum Gebet und zur Einzelandacht geöffnet.
- Die Evangelische Philippus-Gemeinde Mainz-Bretzenheim und die Evangelische Auferstehungsgemeinde bieten ihre Gottesdienste zum Mitfeiern online an. Wer möchte, kann sich sonntags um 10 Uhr unter www.philippus-mainz.de oder www.auferstehungsgemeinde.de live dazu schalten.
- Auf der Homepage der Evangelischen Emmausgemeinde unter www.emmausgemeinde-mainz.ekhn.de und der Evangelischen Maria-Magdalena-Gemeinde Drais-Lerchenberg www.ev-gemeinde-drais-lerchenberg.ekhn.de finden Sie jeden Sonntag einen Impuls, ein Lied und Gebet, um zu Hause eine Andacht zu gestalten. Wer möchte, bekommt diese auch auf Anfrage nach Hause geschickt.
- In den evangelischen und katholischen Kirchengemeinden läuten überall da, wo dies bisher schon geschah, die Glocken weiterhin zu bestimmten Zeiten (morgens, mittags und abends) und laden so zum gemeinsamen Gebet ein.

Weitere Anregungen wird es vor allem für die Gestaltung der Karwoche und der Osterfeiertage geben.

Die aktuellsten Infos und Handlungsempfehlungen der Evangelischen Kirche zur Coronakrise: www.ekhn.de.

Jahresmeldung für 2019 kommt - Angaben überprüfen!

Bis spätestens Ende April erhalten alle Arbeitnehmer von ihren Arbeitgebern die Jahresmeldung für 2019. Darin sind der Verdienst und die Dauer der Beschäftigung bescheinigt.

Wichtig für spätere Rente

Die Jahresmeldung ist ein wichtiges Dokument, weil später aus diesen Daten die Rente berechnet wird. Die Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz empfiehlt daher, alle Angaben genau zu prüfen und die Jahresmeldung gut aufzubewahren. Überprüfen und Fehler melden

Wichtig sind Name, Anschrift, Geburtsdatum, Versicherungsnummer, Dauer der Beschäftigung und Bruttoverdienst. Wer Fehler entdeckt, sollte sich unbedingt an seinen Arbeitgeber wenden und die Jahresmeldung berichtigen lassen. Denn falsche Angaben können bares Geld kosten und eine zügige Berechnung der späteren Rente erschweren.

Corona trifft Sozialunternehmen hart

Sozialunternehmen erfüllen einen gesellschaftlichen Auftrag, zum Beispiel die Integration von Menschen mit Behinderung in das Arbeitsleben. Dies leistet die gpe gGmbH in Mainz für mehr als 300 Menschen mit vorwiegend psychischer Erkrankung mit den unterschiedlichsten Angeboten. Diese reichen von der Arbeitsfähigkeitsdiagnose über Qualifizierungsmaßnahmen und Werkstattarbeitsplätze bis hin zu Integrationsbetrieben wie Lebensmittelmärkten, Cafés und dem Hotel INNdependence. Die erfolgreichen Integrationsbetriebe, die sich wie jedes andere Unternehmen im freien Markt behaupten müssen, tragen erheblich zur Finanzierung anderer Bereiche bei, etwa dem Beratungsangebot für junge Menschen, dem Café unplugged in der Mainzer Neustadt – eine Sicherheit, die jetzt wegbricht.

Integrationskonzept wird zum Verhängnis

„Wir legen besonderen Wert darauf, dass unsere Beschäftigten dezentral mitten in der Gesellschaft arbeiten und viele Sozialkontakte haben“, erläutert Geschäftsführer Jörg Greis das Konzept der gpe. „Das wird uns jetzt gerade zum Verhängnis.“ Viele Beschäftigte zählen aufgrund von Vorerkrankungen zur Corona-Risikogruppe und müssen besonders geschützt werden. Deshalb haben die beliebten Frühstücks- und Mittagsrestaurants, der Gast Hof Grün in der Mainzer Neustadt und die Stadtkantine im Stadthaus, bereits seit dem Wochenende geschlossen. Auch für die von der gpe betriebenen Kantinen in der Bundesnetzagentur (BNA) und der Kreisverwaltung in Ingelheim sieht es schlecht aus: die meisten Mitarbeitenden befinden sich im Homeoffice, alle anderen sind gehalten, Sozialkontakte zu vermeiden. Dies könnte auch das offene Mittagsangebot im Hotel INNdependence und dem Bistro-Café-Restaurant Citadelle, das unter anderem von den Mitarbeitenden der Stadt Mainz auf der Zitadelle genutzt wird, zum Erliegen bringen. Das Restaurant Karl in Ingelheim dagegen leidet besonders unter den Absagen der Veranstaltungen des benachbarten Weiterbildungszentrums WBZ und des Kultur- und Kongresszentrums KING – das Karl bleibt bis auf Weiteres komplett geschlossen.

Psychosoziale Angebot werden vom Wegbruch der Einnahmen aus Hotel und Gastronomie mitgerissen

„In Hotellerie und Gastronomie geht es uns zunächst nicht anders als anderen: Absagen von Tagungen und Veranstaltungen, Stornierungen von Privatkunden, Kurzarbeit zum Teil für die gesamte Belegschaft“, weiß Greis, und dennoch: „Diese Einnahmenverluste treffen direkt und indirekt Menschen, die zu den schwächsten der Gesellschaft gehören.“ Dies gilt zum Beispiel für die Schul- und Kitaverpflegung, mit der sich die gpe in Mainz und Nieder-Olm einen Namen gemacht hat und die eine Werkstatt für Menschen mit Behinderung ist. Seit der Schließung von Schulen und Kitas sind die Essensausgaben verwaist. Die Mitarbeitenden werden in der Zwischenzeit intern geschult und betreut, aber: „Der plötzliche Wegfall der Arbeitsstruktur belastet ja schon viele gesunde Menschen. Bei psychisch Erkrankten ist dies zum Teil dramatisch“, berichtet Bereichsleiter Gabriel Mades.

Beratung und Betreuung psychisch Erkrankter leidet

Im ATRIUM der gpe, in dem sich Pädagogen, Psychologinnen und Ergotherapeuten um die Stabilisierung und Weiterbildung von Menschen mit Beeinträchtigungen kümmern, müssen alle Gruppenangebote entfallen. Einzelcoaching findet per Telefon oder Skype statt. Offene Beratungs- und Freizeitangebote, etwa im Café unplugged oder in der Sozialen Stadtküche, sind ebenfalls gestrichen. „Dabei sind gerade diese niedrigschwelligen, nicht stigmatisierenden Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen enorm wichtig“, weiß Christopher Haas vom unplugged. „Hier brechen auch Möglichkeiten weg, den Alltag zu strukturieren.“ Auf jeden Fall werde aber die telefonische Einzelberatung aufrechterhalten.

Belastende Arbeitsbedingungen in den Lebensmittelmärkten – Sicherheitsdienst im Einsatz

In den beiden natürlich-Biomärkten in Mainz und Ingelheim sowie den CAP-Märkten in Weisenau und Jugenheim entwickelt sich nicht die mangelnde Nachfrage zum Problem, sondern das Gegenteil. „Wir erleben einen unglaublichen Ansturm“, berichtet Bereichsleiterin Edith Siesenop. Die Angestellten arbeiten bis zur Belastungsgrenze, die bei Menschen mit Einschränkung schneller als bei gesunden erreicht ist. Auch das Gedränge zwischen den Regalen mache einigen Beschäftigten zu schaffen. „Und leider müssen wir feststellen, dass manche Kunden sich sehr rücksichtslos verhalten“, sagt Siesenop. „Das sind wir gerade in unseren eher familiären Geschäften nicht gewohnt.“ Man bemühe sich jetzt um Sicherheitsdienste, die den Einlass regeln, um alle Mitarbeitenden und Kunden zu entlasten.

Kurzarbeit für hauptamtliche Mitarbeitende

Auch die rund 300 hauptamtlichen Mitarbeitenden der gpe müssen mit Einschränkungen leben. Dienstreisen und Fortbildungen sind gestrichen, und für 64 Personen ist derzeit Kurzarbeit beantragt. „Wir schränken den Betrieb so weit wie nötig ein, um Kündigungen zu vermeiden“, beschreibt Greiß die Notfall-Strategie der gpe. „Wenn alles hoffentlich bald vorbei ist, wollen wir sofort wieder arbeitsfähig sein. Wir werden gebraucht!“

Mit Bewegung fit in den Frühling

Die Tage werden länger, die Natur erwacht – eigentlich sollten wir jetzt voller Taten- und Bewegungsdrang sein. Aber oft macht uns die berüchtigte Frühjahrs Müdigkeit einen Strich durch die Rechnung. Sie ist nämlich keine Erfindung von Frühjahrs muffeln, sondern eine biologisch-chemische Tatsache. Der beste Weg, sie zu überwinden, ist Bewegung. Und diese tut allen gut, denn unsere Körper müssen nach den ruhigen, dunklen Wintermonaten wieder fit gemacht werden für die aktivere, sonnige Jahreszeit. Es sei denn, medizinische Gründe sprechen ausdrücklich dagegen.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Wer sich bewegt, bringt Herz und Kreislauf auf Trab und regt den Stoffwechsel an. Ganz nebenbei vermittelt Bewegung auch Lebensfreude, steigert oder erhält die Leistungsfähigkeit und sorgt insgesamt für eine bessere gesundheitliche Verfassung. Tatsächlich ist unser Körper genetisch so angelegt, dass er regelmäßige Beanspruchung braucht, um gut zu funktionieren. Denn unsere Vorfahren waren den ganzen Tag über körperlich aktiv – nur so konnten sie überleben.

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für viele Leiden, zum Beispiel für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Osteoporose (Abnahme der Knochendichte), Krebserkrankungen, Adipositas (Fettleibigkeit) und Rückenleiden. Bewegung und gezieltes Training verbessern sogar den Gesundheitszustand von Menschen, die bereits an diesen oder an anderen Krankheiten, z. B. an Atemwegserkrankungen, leiden.

So stärkt Bewegung das Wohlbefinden

Körperliche Aktivität führt im Gehirn zur Ausschüttung von Stoffen, die für eine gute Stimmungslage sorgen. Noch dazu stärkt das Wissen um die eigene Leistungsfähigkeit das Selbstbewusstsein. So können sogar Menschen, die eine Depression haben, durch regelmäßiges Lauftraining eine Verbesserung ihres Gesundheitszustandes erzielen.

Bei erhöhter körperlicher Belastung pumpt das Herz mehr Blut in den Körper und versorgt ihn so vermehrt mit Sauerstoff. Davon profitieren alle Organe – auch das Gehirn. Die Gehirnzellen werden leistungsfähiger. Die Konzentrationsfähigkeit steigt. Bewegung soll generell die geistigen Fähigkeiten verbessern, da sie das Wachstum von Nervenzellen und ihre Vernetzung anregt.

Wie viel Bewegung ist richtig?

Grundsätzlich gilt, dass jede Bewegung besser ist als keine Bewegung. Für die Menge und Intensität muss jeder Mensch einen eigenen Maßstab finden. Es bringt nichts, sich zu stark zu belasten und nach kürzester Zeit Gelenkprobleme zu bekommen. Auch sollten die Ziele nicht zu hoch gesteckt werden, denn dann ist die Frustrationsgrenze schnell erreicht. Schauen Sie sich eine typische Woche in Ihrem Leben an und bestimmen Sie Zeitfenster, in denen Sie etwas für sich tun können. Für manche ist eine Stunde Joggen vor dem Frühstück das Richtige, für andere ist ein Spaziergang nach dem Abendessen passend. Andere bringen schon allein durch das Prinzip „Treppe statt Aufzug“ oder „Fahrrad statt Auto“ Bewegung in ihr Leben.

Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist es ideal, wenn sich Erwachsene und Ältere mindestens 150 Minuten pro Woche (2,5 Stunden) bei mittlerer Intensität bewegen, Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten pro Tag. Mit mittlerer Intensität ist man unterwegs, wenn man noch reden, aber nicht mehr singen kann. Dabei ist Stückeln erlaubt: Eine Einheit soll jedoch mindestens 10 Minuten dauern. Diese Vorgaben sind als Ziel zu verstehen – wenn man sie nicht auf Anhieb erfüllen kann, ist dies kein Grund aufzugeben! Wer mag, kann die eigenen Fortschritte mit einer Fitness-App auf dem Smartphone oder einer Fitness-Uhr beobachten.

Welche Art von Bewegung sollte es sein?

Wichtig bei der Wahl der Bewegungsform ist, dass sie Spaß macht, denn dann bleibt man am längsten dabei. Allgemein gelten Ausdauersportarten als besonders gesundheitsförderlich, weil sie das gesamte Herz-Kreislauf-System trainieren. Aber versuchen Sie, Ihre persönliche Lieblingssportart zu finden: Vom strammen Gehen über Nordic Walking, vom Radfahren, Joggen und Schwimmen bis zum Marathon-Training, von der Rückengymnastik bis zum Cross-fit ist alles möglich. In der Regel macht Sport in der Gemeinschaft mehr Spaß, es motiviert und ist für viele mit einer Verpflichtung im besten Sinne verbunden. Vielleicht können Sie sich einer Laufgruppe anschließen oder Sie finden selbst Gleichgesinnte, verabreden sich zu festen Terminen und unterstützen sich gegenseitig dabei, die persönlichen Ziele zu erreichen.

Die meisten Sportvereine haben unterschiedliche Fitness-Sportarten im Programm – hier lohnt sich auf jeden Fall ein Probetraining. Gerade im Frühjahr sind auch Wanderungen eine gute Wahl, um in Schwung zu kommen. In den meisten Regionen sind längere Routen ausgewiesen, die man an mehreren Wochenenden in Etappen bewältigen kann – am Ende fügen sich dann viele kleine Erfolge zu einem großen Erlebnis.

Und wie ist das mit den Pollen?

Wer unter einer Pollenallergie leidet, ist von Aktivitäten im Freien meist weniger begeistert. Dennoch ist Bewegung gerade für Allergie-Betroffene wichtig, sie verbessert nämlich u.a. die Lungenfunktion. Neben dem Ausweichen auf Hallensportarten helfen folgende Tipps, wenn Sie sich lieber draußen bewegen wollen:

- Gehen Sie das Training im Frühjahr besonders langsam an, starten Sie mit einer behutsamen Aufwärmphase.
- Meiden Sie stark pollenbelastete Tageszeiten für den Sport. In ländlichen Gegenden sind das die frühen Morgenstunden, während in der Stadt die Pollenbelastung abends besonders hoch ist.
- Nach Regenfällen ist die Pollenbelastung in der Regel niedrig – achten Sie auch auf die Pollenflugvorhersage der Wetterdienste.
- Um Strecken, die an Wiesen und Feldern vorbeiführen, sollten Sie besser einen Bogen machen.
- Legen Sie zwischen den Bewegungsphasen immer mal kurze Pausen ein, damit sich der Kreislauf beruhigt.
- Vielleicht haben Sie Spaß an Wassersport: Auf dem Wasser ist die Pollenbelastung deutlich geringer als an Land. Dasselbe gilt für Höhen ab 1.500 bis 2.000 Meter über NN.

Impressum

Neustadt im Netz e.V.
c/o caritas-zentrum Delbrêl
Aspeltstraße 10
55118 Mainz

nin@mainz-neustadt.de

Redaktion:
Thomas Renth
Wallaustraße 5
55118 Mainz

gib@mainz-neustadt.de
Telefon: 06131 611858
Mobil: 0151 519 221 21

Aktuelle Terminänderungen oder -ergänzung nach Redaktionsschluss finden Sie im Internet auf der Homepage der Mainzer Neustadt www.mainz-neustadt.de unter Veranstaltungen.

Durch die Werbebanner unserer Sponsoren und durch Anzeigen wird die ehrenamtliche Arbeit des Vereins „Neustadt im Netz e.V.“ finanziell gesichert. Das betrifft den Gaadefelder InfoBrief, die Internetseiten www.mainz-neustadt.de, das Internetcafé im caritas-zentrum Delbrêl (kostenlose Nutzung der fünf PC, bei Bedarf mit personeller Unterstützung) sowie zusätzliche Angebote (z.B. die PC-Sprechstunde)

Sponsorenwerbung: 6,- €/Monat im Gaadefelder InfoBrief und auf den Internetseiten

Anzeigenpreise pro Ausgabe des Gaadefelder InfoBriefes:

20,- € in der Größe bis 20 x 28 cm (ganze Seite)

10,- € in der Größe bis 20 x 14 cm (halbe Seite)

5,- € in der Größe bis 20 x 7 cm oder bis 10 x 14 cm (viertel Seite)

Weitere Informationen geben wir Ihnen gerne unter o.g. Rufnummern oder per Mail an nin@mainz-neustadt.de

Der Bezug des Gaadefelder InfoBriefes ist kostenlos.

Wenn Ihnen unsere regelmäßigen Informationen gefallen, dann freuen wir uns natürlich über eine Spende
MAINZER VOLKSBANK - IBAN: DE47 5519 0000 1548 0530 14 - BIC: MVBMD55