

IKK Südwest startet Online-Pilotprojekt für leicht übergewichtige Kinder im Grundschulalter

Zu wenig Bewegung, mehr Zeit vor dem Bildschirm und der ständige Griff zu kleinen Snacks – die Corona-Pandemie hat dazu geführt, dass immer mehr Kinder und Jugendliche an Gewicht zunehmen. Eltern wiederum fehlt oft die Zeit, all das aufzufangen und eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung zu bieten.

Das neue Online-Format der IKK Südwest soll Familien dabei unterstützen, diesen Kreislauf zu durchbrechen, und den Kindern einen gesünderen Lebensweg aufzeigen.

Das Programm richtet sich an leicht übergewichtige Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern. In dem zehnteiligen Seminar geben IKK-Südwest-Gesundheitsberaterin Petra Naske und Ernährungsexpertin Stefanie Huba den Teilnehmenden das nötige Know-how an die Hand, um spielerisch mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung in den Alltag zu integrieren.

ten Erfolge wachsen. So können aus ihnen selbstbewusste, zufriedene kleine Menschen werden, die sich in ihrer Haut wohlfühlen, und gestärkt ihren nächsten Schritt Richtung Pubertät nehmen können.

Das Projekt findet digital statt und startet am Mittwoch, den 09.11.2022 um 17:30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Mehr Infos zu den Terminen und der Anmeldung unter: lifeaktiv.ikk-suedwest.de/kinderleicht-in-form



Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Alltag der Kinder integrieren. Foto: Adobe Stock



Die Kinder werden mit kleinen Wochenaufgaben motiviert und können an ihren selbst erziel-

IMPRESSUM

Das Wiesbaden/Rheingau Wochenblatt erscheint samstags und wird im Verbreitungsgebiet (dargestellt in unseren gültigen Media-Daten) kostenlos in einer Auflage von 135.850 Exemplaren an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

Anzeigen: Melanie von Hehl (verantwortlich)

Redaktion: Sascha Diehl (verantwortlich)

Verlag: VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), vertr. d. d. Geschäftsführer Joachim Liebler
Telefon (06131) 4830
Fax (06131) 485533
www.vrm-wochenblaetter.de

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

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

Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

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

Der Verlag unterzieht sich der Aufgabengrenzenkontrolle der Anzeigenblätter (ADA) durch unabhängige Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und VDA.

WOCHENBLATT

Was bedeutet „Gut, Sauber, Fair“?

Infomesse von Slow Food Rheingau im Foyer des Wiesbadener Rathauses

Von Marion Thomas-Nüssler

WIESBADEN/RHEINGAU. Echter Genuss beim Essen beinhaltet immer auch Bewusstsein und Verantwortung. Slow Food Rheingau präsentiert Antworten und gibt Beispiele aus Wiesbaden und der Region. Slow Food hat sich zum Ziel gesetzt, eine Ernährungswelt zu schaffen, die auf fairen Beziehungen basiert, die biologische Vielfalt, das Klima und die Gesundheit fördert und es allen Menschen ermöglicht, ein Leben in Würde und Freude zu führen. Slow Food Rheingau setzt auf regional und handwerklich verarbeitete Produkte, auf Zubereitungen entsprechend der Jahreszeiten und klimatisch-geografischer Bedingungen.

Slow Food Rheingau bringt Verbraucher und Erzeuger zusammen. Die Ausstellung im Foyer des Rathauses am 5. November präsentiert von 9 bis 15 Uhr sowohl Produkte als auch kompetente Gesprächspartner und lädt zum intensiven Austausch ein. Themen sind unter anderem: **Genießen, was man erhalten will:** Die „Arche des Geschmacks“ ist ein internationales Slow-Food-Projekt. In ihr sind Produkte, die vom Aussterben bedroht und Teil der Kultur und der Traditionen der ganzen Welt sind, aufgenommen. Am Bord der Arche gehen Tier- und Pflanzen-



Dr. Yvette Wohlfahrt im Weinberg.

Foto: peeder opectana / VRM Lokal

arten, ihre Rassen und Sorten, aber auch verarbeitete Produkte. **Klimaerwärmung und die Auswirkungen auf den Weinbau:** Ursprung nahm die Slow-Food-Bewegung 1986 in Italien. Slow Food Rheingau präsentiert drei Vertreter befreundeter Weingüter aus dem Oltrepò Pavese, dem größten Weinbaugebiet der Lombardei. Diese Winzer sind persönlich vor Ort, geben gern Auskunft und bieten ihre Weine zur Verkostung an: Azienda Agricola Christian und Stefano Calatroni, Azienda Agricola Alberto Firoi, Azienda Agricola Montelio di Caterina & Giovanna Brazzola.

Winetalk im November: Thema dieser Talkrunde von 16.30 bis 18 Uhr sind die Klimaerwärmung und die Auswirkungen auf den Weinbau. Als Experten in der Runde freut sich Slow Food Rheingau auf Dr. Yvette Wohlfahrt und Prof. Dr. Ernst-Heinrich Rühl von der Hochschule Geisenheim und Florian Franke vom Weingut Wohlfahrt-Franke in Geisenheim. Dr. Wohlfahrt promoviert zum Thema Klimaerwärmung und ist Verfasserin zahlreicher Publikationen. Prof. Dr. Rühl stellt die historische Rebe „Gelber Orlean“ und seine Widerstands- und Anpassungsfähigkeit an die klimatischen Ver-

änderungen vor. Sowohl Florian Schmidt als auch Florian Franke legen Wert auf den schonenden Umgang mit der Natur und leben Wein als Leidenschaft. Die Winzer aus Italien berichten über ihre persönlichen Erlebnisse bei der Unwetterkatastrophe in diesem Jahr und die dramatischen Auswirkungen auf ihre Arbeit. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für einen Austausch sowie eine Verkostung des Gelben Orlean und der italienischen Weine. Der Eintritt ist frei, es gelten die aktuellen Corona-Regelungen. Für den Winetalk ist eine Anmeldung erforderlich unter rheingau@slowfood.de.

ST. JOSEFS-HOSPITAL WIESBADEN

Montags im JoHo

Treffpunkt Gesundheit

Die beliebte Info-Veranstaltung zu aktuellen medizinischen Themen für Betroffene & Interessierte

Turbulenzen im Herz – Vorhofflimmern Herzwochen 2022

Referent*innen:
Prof. Dr. Bernhard Kaess, Leitender Oberarzt
Dr. Bianca-Christina Dobre, Oberärztin
Dr. Vian Checko, Fachärztin
Dr. Christina Söther, Assistenzärztin

Montag, 07.11.2022, 17:00-18:30 Uhr
St. Josefs-Hospital Wiesbaden, Vortragssaal, 7. OG

Im Rahmen der „Herzwochen 2022“ informieren unsere Expert*innen Sie anschaulich zu Vorhofflimmern, Kryoblation, Pulmonalvenenablation (PVI) sowie Blutverdünner und Alternativen.

Wir bitten um **Anmeldung** per E-Mail an Heike Steger hsteger@joho.de oder telefonisch unter 0611 177 1233.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist nur mit **Anmeldung**, **offiziell**em tagesaktuellem Antigen-Schnelltest und **FFP2-Maske** möglich!

Beethovenstraße 20 • 65189 Wiesbaden • www.joho.de



Jetzt schützen: wwf.de/protector

KURZ NOTIERT

Vespermusik

SCHIERSTEIN (red). In der Reihe „Vespermusik“ wird am Samstag, 29. Oktober, 17 Uhr in der Christophoruskirche ein Violinkonzert zu hören sein. Von Bachs „Italienischem Konzert“, der

„Zauberflöte“ von Mozart, dem Kanon von Pachelbel bis „Summertime“ von Gershwin enthält das Programm Stücke von großer Popularität. Mitwirkende: Doris Drehwald (Geige), Christine Seiler (Geige), Ruth Weber (Geige), Anne Weber (Bratsche). Eintritt frei.



Präsentation „filmreif“ im Caligari

WIESBADEN (red). Am Dienstag, 8. November, werden um 9.30 Uhr Kurzfilme samt Making-of in der Caligari FilmBühne gezeigt, die im Rahmen des Projekts „filmreif“ – Wiesbadens Junger Ideen- und Kurzfilmwettbewerb 2022 des Medienzentrums Wiesbaden e.V. in den Osterferien entstanden sind. Die Veranstaltung ist kostenfrei nach Anmeldung unter kino@mdz-wi.de.

Foto: Medienzentrum Wiesbaden e.V./VRM Lokal

„GRÜNDERwissen“

Kostenfreie Veranstaltungsreihe in der HSRM

WIESBADEN (red). Mit versierten Experten und spannenden Referenten aus der Gründerszene startet die Reihe „GRÜNDERwissen kompakt“ am Mittwoch, 2. November. An vier Nachmittagen (2., 9., 16. und 23. November jeweils von 16 bis 19 Uhr), dreht sich alles um hochaktuelle Gründungsthemen – von der ersten Überlegung und Geschäftsidee über die Etablierung am Markt bis zur Vernetzung. Förderprogramme, Finanzierungsmöglichkeiten, soziale Innovationen und Start-

ups im Bereich Nachhaltigkeit und Kultur, Marketing, Vertrieb und Social Media – das und mehr greift die Reihe auf. Gründen und Wachsen in bewegten Zeiten ist auch in 2022 ein weiterer Schwerpunkt. Die Veranstaltungen können unabhängig voneinander gebucht werden und sind kostenfrei. Anmeldung: Landeshauptstadt Wiesbaden, Referat für Wirtschaft und Beschäftigung, über E-Mail existenzgruendung@wiesbaden.de. Nähere Infos auf www.wiesbaden.de unter Wirtschaft.

Anzeige

Happy Halloween

Möbel Boss und Möbel Martin Sonntag geöffnet

MAINZ (red). Am Sonntag, 30. Oktober, ist in Mainz verkaufsoffener Sonntag. Außer den Geschäften in der Innenstadt haben unter anderem auch Möbel Boss und Möbel Martin geöffnet.

Bei Möbel Martin steht alles unter dem Motto „Halloween“. Mit vielen gruseligen Aktionen sorgt das Möbelhaus bereits am Samstag und auch Sonntag für abwechslungsreiches Einkaufsvergnügen. So gibt es an beiden Tagen neben tollen Prämiaktionen, Kinderschmin-

ken, Kürbis-Schnitzen, eine Zaubershow für Kinder, die Halloween Fotobox und ab 18 Uhr eine Feuershow vor dem Haus. Auch die Schwarze Fee ist unterwegs. Die Cocktailbar ist am Samstag von 16 bis 21 Uhr und am Sonntag von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Das Halloween-Programm beginnt bei Möbel Martin am Samstag, 29. Oktober, ab 13 Uhr (inklusive Abendshopping bis 21 Uhr) und am Sonntag, 30. Oktober, von 13 Uhr bis 18 Uhr.

TOP-PREIS!
9.99
Schlappeseppel Spezial
20 x 0,33 l-FI., Pfd. 4,50 € 1,51/l

TOP-PREIS!
10.99
Jever Pils, Fun, Light
20 x 0,5 l-FI., Pfd. 3,10 € 1,10/l
Pils 24 x 0,33 l-FI., Pfd. 3,42 € 1,39/l

TOP-PREIS!
14.99
Hofbräu Winterzwickel, Original, alkoholfrei, Weizen, versch. Sorten
20 x 0,5 l-FI., Pfd. 3,10 € 1,50/l

TOP-PREIS!
16.99
Faust Bayrisch Hell, oder Natur-Radler
20 x 0,5 l-FI., Pfd. 3,10 € 1,70/l

TOP-PREIS!
4.99
Rosbacher, versch. Sorten
12 x 0,75 l-FI. (Glas), Pfd. 3,30 € 0,55/l

TOP-PREIS!
5.94
Rapp's Wetterauer „Süßer“, Apfelwein, Apfelsaft
6 x 1,0 l-FI., Pfd. 0,15/2,40 € 0,99/l

TOP-PREIS!
7.99
Bizz Limonaden, versch. Sorten oder Apfelschorle
12 x 1,0 l-PET-FI., Pfd. 3,30 € 0,67/l

TOP-PREIS!
4.99
Hassia Mineralwasser, versch. Sorten
12 x 1,0 l-PET-FI., Pfd. 3,30 € 0,42/l

TOP-PREIS!
5.99
Doppio Passo Primitivo, Rosato, Grillo Chardonnay
0,75 l-FI., € 7,99/l

TOP-PREIS!
9.99
Paulaner Spezi oder Zero
20 x 0,5 l-FI., Pfd. 3,10 € 1,00/l

MEGA TOP-PREIS!
0.99
Graeger Sekt trocken, weiß halbtrocken, rot halbtrocken, alkoholfrei, Rosé trocken, Rosé alkoholfrei
0,75 l-FI., € 4,95/l

TOP-PREIS!
4.99
Graeger Sekt trocken, halbtrocken, rot halbtrocken, Rosé trocken, alkoholfrei, Rosé alkoholfrei
0,75 l-FI., € 6,65/l

Wiesbaden-Schierstein
Alte Schmelze 12
www.schluckspecht-getraenke.de

SCHLUCK SPECHT
Getränkemarkte

Mo. bis Fr. 9.00 – 20.00 Uhr Sa. 8.00 – 19.00 Uhr ...überall reichlich Parkplätze!

Schluckspecht Getränke GmbH, Heintich-Rapp-Str. 13, 65436 Frankfurt am Main

Frankreichs Weinlegende!

Mo. bis Fr. 9.00 – 20.00 Uhr Sa. 8.00 – 19.00 Uhr ...überall reichlich Parkplätze!