

# Mainleus baut Brücken auf

**INTERKULTURELLES FEST** „Mainleus ist bunt!“, hieß es auf der Einladung zu einem Fest im Rahmen der „Interkulturellen Woche“. Und tatsächlich verwandelte sich die Mainleuser Sommerhalle am Samstagnachmittag in eine multikulturelle Bühne.

VON UNSERER MITARBEITERIN USCHI PRAWITZ

**Mainleus** Das interkulturelle Fest war ein voller Erfolg. Die Purzelgarde des Awo-Ortsvereins Mainleus eröffnete die Veranstaltung mit einer Hommage an den Sport und erntete viel Applaus. Bürgermeister Robert Bosch (CSU) begrüßte die vielen Gäste und zeigte sich erfreut, dass in seiner Gemeinde so viele Menschen „an einem tollen Programm mitwirken.“ Das Mehr- generationenhaus (MGH) – Veranstalter des Festes – sei ein großer Integrationsbaustein in der Gemeinde.

**Wagner will Grenzen abbauen**

Ingrid Wagner, Leiterin des Mainleuser MGH, berichtete, dass viele sie für verrückt hielten, als sie vor 15 Jahren nach Mainleus kam. „Heute bin ich

stolz auf das, was hier in der Gemeinde alles passiert und möglich ist.“ Auch die stellvertretende Landrätin Christina Flauder (SPD) stattete dem Fest einen Besuch ab und sagte überzeugt: „Es muss viel mehr interkulturell passieren, denn nur wenn ich jemanden kenne, kann ich Brücken auf- und Grenzen abbauen.“

**„Brief an Bundespräsidenten“**

Zwei Teilnehmerinnen der Schreibwerkstatt „Grenzenlos“ aus Kulmbach, Mezkin Hussein und Fatimah Mansour-Drak, trugen im Anschluss selbst verfasste Texte vor. Dabei hatte Karin Minet, die Leiterin des Kulmbacher Literaturvereins als Träger der Schreibwerkstatt, eine Überraschung parat.

Mezkin Hussein war nämlich zum zweiten Mal bei einem



Mezkin Husseins „Brief an den Bundespräsidenten“ für einen Bundeswettbewerb fürs Schreiben in einfacher Sprache zählt zu den 30 besten Texten aus Deutschland. Das Buch überreichte Karin Minet der gebürtigen Syrerin im Beisein von Bürgermeister Bosch. Fotos: Uschi Prawitz



Für die eritreische Familie ist die Marktgemeinde das neue Zuhause.

Bundeswettbewerb für das Schreiben in einfacher Sprache erfolgreich. Ihr Text zum Thema „Brief an den Bundespräsidenten“ zählt zu den 30 besten aus ganz Deutschland und wur-

de in einem Buch veröffentlicht, das Karin Minet gemeinsam mit Bürgermeister Bosch der gebürtigen Syrerin überreichte. Mezkin Hussein war sichtlich gerührt und erzählte in ihrem fol-

genden Beitrag von ihrer Liebe zu ihrer neuen Heimat Kulmbach. Fatimah Mansour teilte ihre poetischen Gedanken zur Liebe. Bunte Tanzdarbietungen der ukrainischen Tanzgruppe Kulmbach, Mitmachtänze und kleine Workshops für arabischen und georgischen Tanz sowie eine farbenfrohe afrikanische Modenschau boten viel fürs Auge und fürs Tanzbein. „Die Teilnehmer der Modenschau stammen aus Tansania und Eritrea und sie tragen selbst genähte Kostüme“, informierte Organisatorin Ingrid Wagner.

Eine afrikanische Kaffeezeremonie brachte viele ins Staunen und Schlemmen. Bei einer solchen Zeremonie wird der Kaffee

traditionell von Frauen gekocht. Dafür wird in einer Jabana, das ist eine Kanne aus Ton, Wasser zum Kochen gebracht und das grobe Kaffeepulver dazugegeben. Getrunken wird aus hinkellosen Mokkatassen.

Verschiedene Speisen und Kuchen aus unterschiedlichen Ländern komplettierten das kulinarische Angebot. Die Pausen nutzten die Besucher, um mit anderen ins Gespräch zu kommen, sich zu informieren oder die ausgestellten Bilder von Beke Gigauri zu betrachten, der auch mit seinem Klavierspiel für eine angenehme Stimmung in der Sommerhalle sorgte. Ein rundum gelungenes Fest, das nach einer Wiederholung ruft.

ANZEIGE

Medizin

ANZEIGE



**Wenn ständiges Müssen den Schlaf stört**

Dieses Arzneimittel kann helfen

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Prostacalman** (PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens, Pareira brava, Populus tremuloides Dtl. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema Nervenschmerzen

# ISCHIAS?

## So bändigen Sie den Schmerz im Nerv

Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und

schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspan-

nungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

**Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln**

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerzmittel Restaxil, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerf bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rü-



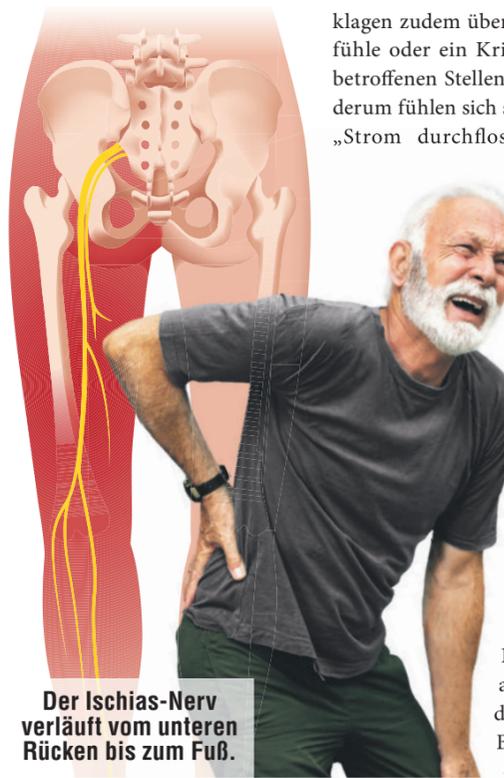
„Ich nutze das Produkt wegen meiner Ischiasschmerzen. Meine Nervenschmerzen haben spürbar nachgelassen.“ (Gustav L.)

cken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs.

**5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich**

Für Restaxil haben Wissenschaftler **Iris versicolor** und **Cimicifuga racemosa** in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

**Das Beste:** Die Schmerzmittel sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!



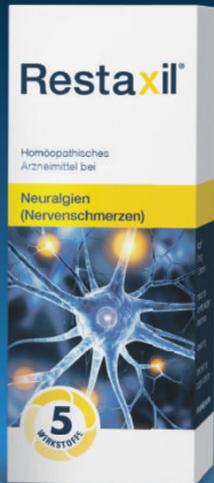
Der Ischias-Nerv verläuft vom unteren Rücken bis zum Fuß.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

**Nervenschmerzen?**

**Natürlich Restaxil.**



Restaxil Für Ihre Apotheke: PZN 12895108

