



**Krankenhaus Sachsenhausen**  
KLINIKEN DIAKONIE IM ZENTRUM

## 1. Sachsenhäuser Darmkrebssymposium



**17. März 2021**

von 17:00 bis 18:30 Uhr

Krankenhaus Sachsenhausen  
Chefarzt: Prof. Dr. med. Dr. oec.  
troph. Jürgen Stein

MVZ Sachsenhausen GmbH  
Leitender Arzt Koloproktologie:  
Dr. med. Adal Saeed

Schifferstraße 59, 60594 Frankfurt  
Tel.: 069 9043687-0, [www.khs-ffm.de](http://www.khs-ffm.de)  
[www.mvz-sachsenhausen.de](http://www.mvz-sachsenhausen.de)  
E-Mail: [mvz@mvzsachsenhausen.de](mailto:mvz@mvzsachsenhausen.de)



- ANZEIGE -

## Welcher Menübringdienst ist der richtige?

Landhausküche von appetito liefert  
täglich heiße Mittagsgesichte

Wer darüber nachdenkt, sich sein Essen von einem Essenbringdienst liefern zu lassen statt selbst zu kochen, sollte sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren. In vielen Städten gibt es mehrere Anbieter dieser Dienstleistung – öffentliche und private. Bei der Wahl eines Anbieters sollten folgende Fragen geklärt werden: Aus welchem Angebot kann der Kunde wählen? Wie ist die Qualität der Speisen? Wird das Essen täglich persönlich angeliefert? Gibt es eine Ernährungsberatung? Gibt es eine Vertragsbindung?

Ein privater Essenbringdienst ist beispielsweise die Landhausküche. „Wir achten darauf, dass wir den Wünschen der Tischgäste gerecht werden“, so der Chefkoch der Landhaus-

küche, Thomas Mindrup. Beim Kochen legen die Köche Wert auf ausgewählte Zutaten. Menükuriere bringen das Essen zur Mittagszeit täglich heiß ins Haus – wenn gewünscht, an 365 Tagen im Jahr, ganz ohne Vertragsbindung. Den Kunden steht eine wöchentlich wechselnde Speisekarte zur Verfügung, aus der sie täglich aus sechs verschiedenen Menüs wählen können. Wer mag, bestellt sich Beilagensalat, Dessert und Kuchen dazu. Bei speziellen Lebensmittel- und Ernährungsfragen hilft die Ernährungswissenschaft und -beratung bei Bedarf weiter.

Weitere Informationen gibt es telefonisch montags bis freitags – 8 bis 18 Uhr – unter 0 69 – 90 28 72 02



Kuriere bringen das Essen der Landhausküche direkt ins Haus.

## 2 LOKALES

14. März 2021  
Rhein-Main EXTRA TIPP

## Potz Blitz! Die Wetterkolumne von Martin Gudd

# Märzwinter läutet den Frühling ein

Eigentlich ist der März frühlingshaft. Doch der typische Märzwinter kann auch nochmal richtig Gas geben.

Foto: Martin Gudd

Von Martin Gudd

**Auch wenn der März eigentlich als frühlingshaft gilt, Meteorologe Martin Gudd erklärt, warum der Märzwinter kurz vor dem Start des Frühlings nicht zu unterschätzen ist.**

**Region Rhein-Main** – Wir haben jetzt Mitte März, und der offizielle Start des Frühlings nähert sich mit Riesenschritten. Am 20. ist es soweit. Aber noch haben wir eben amtlich Winter, und da hat es die kalte Jahreszeit jetzt in ihren letzten Tagen noch einmal ordentlich krachen lassen. Gleich zwei Sturmtiefs haben uns ihre kräftigen Böen um die Ohren gehauen: „Klaus“ am letzten Donnerstag und „Luis“ jetzt am Samstag. Am Sonntag ist es zwar nicht mehr ganz so stürmisch, aber das wechselhafte Wetter setzt sich weiter fort. Es gibt mehr Wolken als Sonne, hin und wieder Regenschauer und in den Mittelgebirgen auch Schnee. Auch in der neuen Woche ist es bisweilen nasskalt mit Schauern, dazu tagsüber meist unter zehn Grad. Im weiteren Verlauf gibt es auch wieder leichten Nachtfrost, und die eine oder andere Schneeflocke kann sogar noch einmal bis runter in die Täler kommen. Im März geht bei der Witterung zwar prinzipiell vieles voran: Die Länge der Tage nimmt deutlich zu, das Temperaturniveau steigt grundsätzlich an, und im Laufe des Monats mischen sich ins Wettergeschehen mehr und mehr die frühlingshaften Momente, die wir seit Monaten so herbeisehnen. Aber oft ist der März eben auch noch wild, wechselhaft und winterlich, manchmal sogar mehr, als uns lieb ist. Die Wettergeschichte ist da voller eindrucksvoller Beispiele. Gerade in Sachen Wind und Sturm fährt der März groß auf. Oft ist es einfach nur sehr windig, mitunter stürmisch, so wie in diesem Jahr. Aber

auch viele berühmte Stürme kamen in diesem Monat schon vor. Zuletzt 2019, als am 10. März Tief „Eberhard“ für ziemlichen Wirbel sorgte. Sogar einige der schlimmsten Orkane der Geschichte traten im März auf. So beispielsweise „Wiebke“, die in der Nacht zum 1. März 1990 quer über die Mitte Deutschlands fegte und das öffentliche Leben dort zum Stillstand brachte. Ganze Waldgebiete in Vogelsberg und Westerwald fielen dem Sturm zum Opfer, es gab Milliarden-schäden. Aus der Vergangenheit sticht da unter anderem der große Märzorkan vom 12. März 1876 hervor, einem Sonntag. Auch dieser schwere Sturm zog damals über die Mitte von Deutschland und verwüstete abends in nur drei bis vier Stunden weite Teile unserer Heimat.

Der Grund für diese bisweilen sehr große Sturmaktivität im März ist der oft große Temperaturgegensatz zwischen Nord und Süd. Über der Arktis und ihren Randbereichen treten oft jetzt erst die tiefsten Temperaturen des ganzen Winters auf, häufig mit minus 30 Grad und weniger. Über Südeuropa und Nordafrika wird es hingegen deutlich wärmer als zuvor mit Höchstwerten in den plus 20ern. Die Folge des Temperaturkontrasts ist eine deutlich erhöhte Tiefdrucktätigkeit und damit mehr Wind. Auch die Kälte aus dem Norden schwappt nicht selten noch einmal so richtig zu uns. Wir erinnern uns noch an 2018, dem ansonsten so ungewöhnlich warmen und trockenen Jahr. Damals war der März als einziger Monat so richtig kalt, und am 17. und 18. kam es zu

Frost und Schnee, wobei die Minusgrade und die Schneehöhen für die vorangeschrittene Jahreszeit ziemlich heftig ausfielen. Davor gab es vor allem 2013 einen üblen Wintereinbruch, als am 11. des Monats die kalte Luft hereinzog und am 12. ein Schneetief für absolutes Chaos im Berufsverkehr sorgte. Viele Straßen mussten aufgrund der Schneemengen gesperrt werden, auch Autobahnen – viele Autofahrer kamen stundenlang nur schrittweise voran. Im Anschluss an den Schnee rutschte die Temperatur so richtig in den Eiskeller, und unsere Region verzeichnete bis zu minus 13/14 Grad kalte Nächte. In den letzten Jahren sind unsere Winter ja deutlich wärmer geworden und damit die Winterkapriolen im März auch deutlich seltener. Der Frühling beginnt quasi immer „früher“. Das heißt im Umkehrschluss natürlich auch, dass für unsere Vorfahren das Winterwetter im März noch völlig normal war. 20 Grad plus waren im März bei uns früher eine absolute Seltenheit, viel häufiger waren Schnee, Frost und Eis. Der absolute „Spitzenmonat“ war hier 1845, der fast durchgehend Dauerfrost und große Schneemassen brachte und kälter war wie so mancher bitterkalte Januar/Februar in unserer Zeit. Unseren Altvordern war es damals oft erst gegönnt, in den letzten Märztagen einen Hauch von Frühling erleben zu dürfen, etwas, das wir heutzutage meist schon Mitte/Ende Februar einfordern – und in Form von 15 bis 20 Grad warmen Tagen nicht selten auch schon bekommen, so wie in diesem Jahr.

**■ Martin Gudd ist promovierter Geograph und selbstständiger Medienmeteorologe mit langjähriger hochprofessioneller Erfahrung. Er liefert Wettervorhersagen und komplette Wetterversorgungen für zahlreiche Hörfunksender in Deutschland, allen voran für Hit Radio FFH. Zudem ist er auch als Experte für das Fernsehen tätig und arbeitet als Dozent und meteorologischer Berater. Im EXTRA TIPP erklärt er den Lesern wöchentlich anschaulich und für jeden verständlich ein Wetterphänomen.**



Martin Gudd