

# das neue  
mertonviertel



merton's

LIKE



Funkt's noch?  
1 Jahr public Wi-Fi **4**

**5** Stimmen aus dem  
Mertonviertel

**6** Work, Life & More –  
Hello Summer

**9** BaFin: die  
Finanzmacht im  
Mertonviertel

FOLLOW

Behörden  
Hotspot MV **8**

**10** Neues Sozialrathaus  
Interview

**11/19**

News  
Schon gewusst?



Fit im Office  
**12**

**14**

Natur pur und  
Umweltschutz

**15**

Besonderheiten des  
Quartiers

**18**

Ausgelmöglichkeiten

**16**

Wohnen im  
Mertonviertel

Liebe Leserinnen und Leser,

Smiley, Daumen hoch, Like – geben Sie es doch zu! Sie tun es ständig! In der WhatsApp an Freunde, auf Facebook oder Instagram und sogar in Mails an Geschäftspartner – Emojis sind aus der Kommunikation kaum mehr wegzudenken. Kein Wunder – sie machen es ganz leicht, nonverbal Gefühle zu vermitteln und dem Gegenüber zu verdeutlichen, ob man etwas befürwortet oder vielleicht einfach nur nervig findet.

Was wir mit unserem Cover diesmal ausdrücken wollten, ist deshalb wahrscheinlich recht leicht zu erraten: Freude, Spaß und vielleicht sogar ein bisschen Stolz. Worauf? Auf die Entwicklung des „Neuen Mertonviertels“, wie wir es auf dem Titel getauft haben!

Denn hier ist in den letzten Jahren und Monaten buchstäblich viel passiert – und aktuell verändert das Quartier wieder einmal sein Gesicht: Mit der Revitalisierung eines Büroobjekts zur merton's mitte entsteht an der Lurgiallee aktuell eine der modernsten Büroimmobilien des Quartiers, mit Sozialrathaus und Polizei ziehen weitere Großmieter aus dem Bereich Verwaltung/Behörden ins Quartier und auch der Schlußschluss des Mertonviertels mit dem angrenzenden Riedberg und der Goethe Universität eröffnet neue Wohnperspektiven – so entsteht im Mertonviertel, im ehemaligen Büroobjekt Olof-Palme-Straße 31, die wahrscheinlich coolste Studentenwohnanlage Frankfurts.

Über was wir uns noch freuen? Unser kostenloses Public WiFi und den Sommer im Quartier. Damit Sie auch wissen, was rund um das Mertonviertel los ist, erwarten Sie in dieser Ausgabe auch die besten Freizeit- und Gastrotipps!

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Ihre merton's Redaktion

# FUNKT'S NOCH?

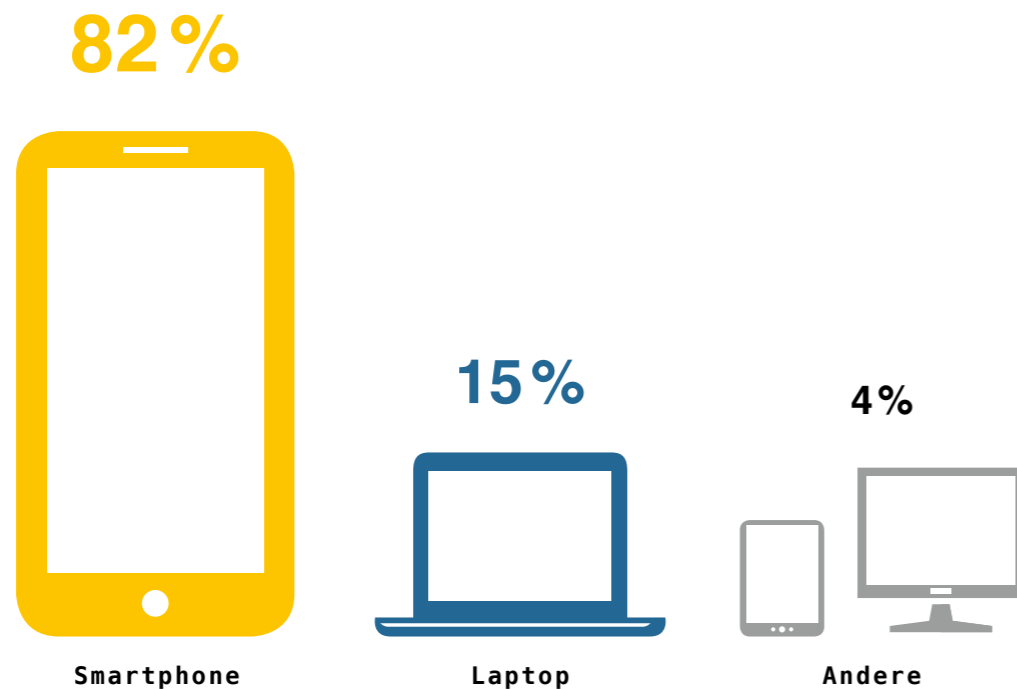
Ein Jahr public Wi-Fi im Mertonviertel

Immer online, ganz ohne Kosten – im Frankfurter Mertonviertel seit Mitte August 2015 kein Problem! Ob beim Bummeln in der Merton's Passage, bei einer leckeren Pizza im Il Gondoliere oder auf dem Weg zur U-Bahn, im Quartier kann jeder an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr surfen, ohne sein Datenvolumen zu belasten oder den Geldbeutel zu strapazieren. Entlang der Lurgiallee, Emil-von-Behring-, Marie-Curie- und Olof-Palme-Straße befinden sich an zentralen Orten Hotspots, über die sich Nutzer ganz leicht in das Netz einwählen können.

Seit Mitte August 2015 stellt die Standortinitiative Mertonviertel als erstes Businessquartier Deutschlands ein flächendeckendes öffentliches Wi-Fi bereit, was bei Nutzern, Besuchern, Touristen und Anwohnern gleichermaßen gut ankommt. Auch die Zahlen sprechen für sich: Fast 4.000 Mal wurde das Wi-Fi bisher genutzt und dabei wurde über 80.000 Minuten gesurft. Benno Adelhardt, Sprecher der Standortinitiative: „Dass unser öffentliches Wi-Fi so gut bei den Leuten ankommt, freut uns wirklich sehr und zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind, Deutschlands innovativster Bürostandort zu werden.“

Für alle, die noch nicht kostenfrei surfen, so einfach funktioniert's: Sobald das Mertonviertel Wi-Fi am Smartphone, Tablet oder Laptop angewählt wird, öffnet sich eine Registrierungsmaske. Einmal angemeldet, kann auch schon gesurft werden!

Mit welchem Endgerät wird das Wi-Fi am häufigsten genutzt?



„Das öffentliche WLAN hier im Mertonviertel ist ein wirklich guter Service, der nichts kostet. Es wäre toll, wenn es das überall gäbe!“

Evelin Knopp, Anwohnerin

„Das gratis Wi-Fi ist ein super Angebot, das ich sonst nur von Flughäfen oder großen Einkaufszentren kenne!“

Frank Scholz, Kunde Merton's Passage

„Ein Hotspot ist immer praktisch. Wir nutzen das WLAN beim Arbeiten hier im Café Olé in der Merton's Passage. Es ist super, dass es dieses Angebot gibt und so toll funktioniert!“

Vineth Kandiuh, Mitarbeiter Café Olé

„Egal ob ich bei Freunden bin oder im Café, ich frage immer nach den Zugangsdaten für das WLAN – das schont mein Datenvolumen. Dass es im Mertonviertel ein kostenloses Wi-Fi gibt, wusste ich noch gar nicht, finde ich aber wirklich spitze! Ab sofort bin ich auch hier verbunden.“

Sophia Benthoff, Studentin

# Hello Summer

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen und schon zieht es einfach jeden Outdoorfan nach draußen. Ob Spielspaß, Erholung oder actionreiche Unterhaltung – mit seinem vielfältigen Freizeit- und Outdoorangebot rockt das Mertonviertel mit passenden Angeboten die Freizeitgestaltung von Anwohnern, Studenten, Arbeitenden und Besuchern jeden Alters. Vielfalt ist dabei garantiert: Schon ausprobiert?

## SPIELSPASS FÜR DIE KLEINSTEN

Der Spielplatz am Urselbach inmitten des Mertonviertels ist für Kinder ein wahres Spielparadies. Ob rutschen, schaukeln oder klettern – hier wird kleinen Energiebündeln große Unterhaltung geboten! Eltern und Begleiter können es sich dabei auf zahlreichen Sitzgelegenheiten gemütlich machen und entspannen. **Spielplatz Urselbach, Eingang Olof-Palme-Straße**



## ENTSPANNT DEN SCHLÄGER SCHWINGEN

In der Mittagspause, zum Feierabend oder am Wochenende – die Golfanlage Golf Range Frankfurt bietet sowohl Einsteigern als auch wahren Pros das ganze Jahr tolle Trainingsmöglichkeiten. Eine Driving Range mit 30 Abschlagplätzen – davon 22 sogar überdacht und beheizt – und ein 9-Loch-Platz sorgen für das perfekte Golferlebnis um die Ecke vom Mertonviertel. [www.golfrange-ffm.de](http://www.golfrange-ffm.de)

## NAHERHOLUNG FÜR JEDERMANN

Ganz gleich ob Sportler oder Naturfreund – im Grüngürtel, der direkt an das Mertonviertel grenzt, lässt sich die Freizeit auf vielfältige Weise gestalten: Spazieren gehen, Joggen, Rad fahren oder Rollerbladen – den Möglichkeiten sind in dieser grünen Zone keine Grenzen gesetzt. Besonderes Highlight: durch den Grüngürtel führt der 120 km lange Niddaradweg, der – neben spannenden Themenrouten – Radtouren bis in den Vogelsbergkreis bietet. [www.niddaroute.de](http://www.niddaroute.de)

## SOMMERLICHE ERFRISCHUNG

Das Freibad Eschersheim – das wohl schönste in Frankfurt – sorgt bei heißen Temperaturen für herrliche Abkühlung. Einen einzigartigen Spaßfaktor bietet hier die breiteste Wasserrutsche Europas – da kann die Badesaison kommen! Über die Sommermonate ist das Schwimmbad bis 20 Uhr durchgängig geöffnet. [www.bbf-frankfurt.de](http://www.bbf-frankfurt.de), **Freibad Eschersheim, Alexander-Riese-Weg**

# Aktiv auf dem Riedberg



Der Riedberger Sport- und Kulturverein e.V. bietet für alle von 0-99 Jahren tolle Angebote rund um Sport, kreatives Gestalten und geselliges Beisammensein. Von Fußball, Rückenschule und Thaiboxen bis hin zu Bastel- und Fotokursen und sogar einem Whiskey Tasting oder einer Floßfahrt – der Verein, der im September 2015 gegründet wurde und bereits über 160 Mitglieder zählt, erweitert permanent sein spannendes, vielfältiges Angebot. Hier findet jedermann die richtige Freizeitaktivität für sich! So sind auch vor Kurzem die Ballsportgruppe/Handball für Erwachsene, die Ballspielgruppe von 7-12 Jahren und die Ballschule für Kinder ab 5 Jahren gestartet. Ab sofort geht es dann mit Kindertanz Hip-Hop/Breakdance für Kinder/Jugendliche und weiteren Ausflügen los. Interessiert? Dann einfach mal reinschnuppern. Weitere Informationen sind unter [www.riedberger-sv.de](http://www.riedberger-sv.de) abrufbar.

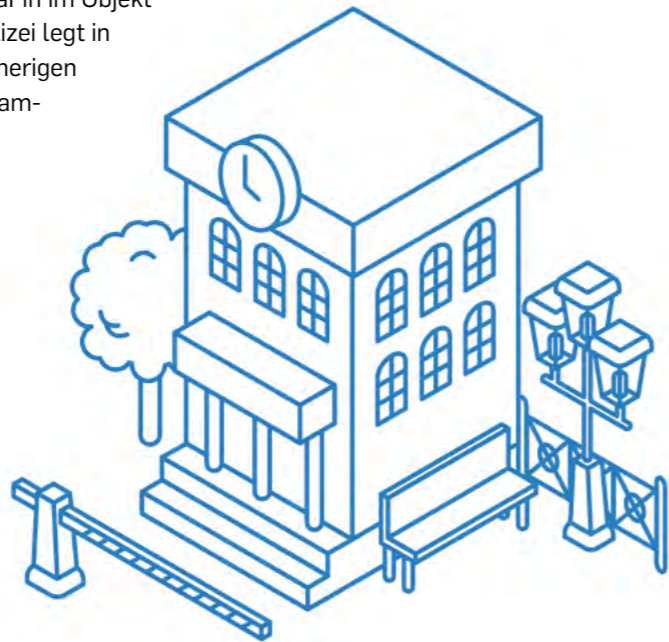




**Internationale Großunternehmen, Dienstleister, Anwaltskanzleien – die Vielfalt der Unternehmen zwischen Lurgiallee und Marie-Curie-Straße ist von jeher riesig und hat sich im Laufe der Zeit auch immer wieder gewandelt. Doch auch Verwaltungseinheiten und Behörden sind hier von jeher zu Hause, wie die Beispiele Bundesbank, Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin) oder Arbeitsagentur zeigen.**

Das Jahr 2016 stellt für den Standort im Nordwesten Frankfurts aber buchstäblich noch einmal einen Quantensprung dar, denn mit dem Sozialrathaus und einem neuen Polizeirevier ziehen gleich zwei für die Kommune enorm bedeutende Behörden ins Quartier. Warum? Weil sich der Standort bereits in der Vergangenheit für öffentliche Stellen bewährt hat und die Verkehrsanbindung trotz der Lage außerhalb des Stadtzentrums kaum besser sein könnte.

So bekommt die wohl berühmteste Behörde, die BaFin im Objekt Marie-Curie-Straße 24–28, neue Nachbarn. Die Polizei legt in der Marie-Curie-Straße 30 ab 2017 ihre beiden bisherigen Reviere 14 und 15 zu einem neuen Superrevier zusammen. Und auch die Emil-von-Behring-Straße wird mit dem neuen Sozialrathaus zur Heimat einer fusionierten Behörde. Die Ämter „Am Bügel“ sowie „Nordweststadt“ beziehen bereits jetzt ihre neuen Räumlichkeiten.



## Die Finanzmacht im Mertonviertel

Marie-Curie-Straße 24–28, 60439 Frankfurt – kommt Ihnen diese Adresse bekannt vor? Nein? Dann ziehen Sie mal Ihren Ordner mit Kredit- oder Versicherungsverträgen aus dem Schrank – dort werden Sie bestimmt auch diesen Kontakt finden: Denn er ist die Adresse der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin), der Finanzmacht inmitten des Mertonviertels.

### FEST IM MERTONVIERTEL VERWURZELT

Die Superbehörde hat seit vielen Jahren einen von zwei großen Sitzen im Quartier, der zweite befindet sich in Bonn. 2011 zog die BaFin innerhalb des Mertonviertels in das Objekt „Undine“ direkt an der Kreuzung Lurgiallee/Marie-Curie-Straße, wo sie nahezu das gesamte Gebäude belegt. Und von hier wird über die Geschäfte der Finanz- und Kreditwirtschaft gewacht.

### VERBRAUCHERSCHUTZ UND KONTROLLE

Denn zu den Aufgaben der BaFin als sogenannte Allfinanzaufsicht gehört es, 1.740 Banken, rund 670 Finanzdienstleistungsinstitute, 570 Versicherungsunternehmen, 30 Pensionsfonds, 5.650 Investmentvermögen und 220 Kapitalverwaltungsgesellschaften zu kontrollieren. Allein an ihrem Verbrauchertelefon beantwortet die BaFin pro +Jahr deshalb 23.500 Bürgeranfragen. Hinzu kommen mehr als 16.500 schriftliche Anfragen und Beschwerden über Unternehmen der Finanzwirtschaft. Um dies gewährleisten zu können, beschäftigt die XL-Behörde über 2.570 Mitarbeiter in Frankfurt am Main und Bonn.



# — DAS SOZIALRATHAUS ZIEHT INS MERTONVIERTEL



Im Sommer ist es so weit: Dann ist das Mertonviertel Heimat eines neuen Sozialrathauses. Die Behörde bezieht insgesamt 5.500 Quadratmeter im Y2 in

der Emil-von-Behring-Straße. Wir haben mit Frankfurts Sozialdezernentin Prof. Dr. Daniela Birkenfeld darüber gesprochen.

## Wie kam es eigentlich dazu, dass das Mertonviertel Sitz eines neuen Sozialrathauses wurde?

Die Stadtverordnetenversammlung hat 2013 beschlossen, die Zahl der Sozialrathäuser auf sieben zu verringern. Das bisherige Sozialrathaus „Am Bügel“ gehörte zu den sehr kleinen Sozialrathäusern. So waren beispielsweise hausinterne Vertretungen bei Personalausfall teilweise nicht mehr möglich. Von der Zusammenlegung mit dem bisherigen Sozialrathaus Nordweststadt, das wiederum an zwei verschiedenen Standorten untergebracht war, verspreche ich mir eine Verbesserung der Arbeitssituation und vereinfachte Vertretungssituationen. Die Wahl fiel auf das Mertonviertel, weil es für die Bürgerinnen und Bürger aus dem Einzugsbereich der bisherigen Standorte gleichermaßen gut erreichbar ist.

## Womit haben Sie das Mertonviertel vorher verbunden, was erhoffen Sie sich vom zentralisierten Standort?

Mit dem Mertonviertel verbinde ich den begrünten und naturnah gestalteten Bachlauf als Abzweigung des Urselbachs, die vielen Eigenheime in Reihenbauweise und natürlich die Hundertwasser-Kindertagesstätte mit ihrer weithin sichtbaren Kuppel. Für Bürgerinnen und Bürger und für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des neuen Sozialrathaus Nord ist es gut, dass alle Arbeitsbereiche des neuen Sozialrathauses in der neuen Liegenschaft untergebracht werden können.

## Was macht Ihre Aufgabe in einer Stadt wie Frankfurt so spannend, was sind gerade hier die größten Herausforderungen?

Frankfurt ist eine pulsierende Stadt. Viele neue Entwicklungen, auch im Zusammenleben der Menschen, in der Gestaltung unseres Gemeinwesens, werden hier früher sichtbar als anderswo. Dafür immer wieder Lösungen zu entwickeln, bestehende Rahmenbedingungen und Strukturen anzupassen oder neue Wege zu gehen, das ist spannend und abwechslungsreich. Es ist eine wirklich große Herausforderung, den Zusammenhalt in unserer Stadt, in der so viele Nationalitäten leben und Interessen vertreten sind, zu bewahren und zu befördern. Es allen Menschen in der Stadt zu ermöglichen, unsere Angebote in Anspruch nehmen zu können – geringes Einkommen darf dafür kein Hindernis sein.

## Was hat Frankfurt bei der Flüchtlingskrise besonders gut gemacht? Und wie kann jeder Bürger bei der Integration mithelfen?

Es ist uns insbesondere gelungen, dass alle Flüchtlinge über den Winter eine Unterbringung in einem festen Gebäude bekamen und wir nicht auf Zelte zurückgreifen mussten. Jetzt wird es darauf ankommen, die Flüchtlinge zu integrieren. Wir wollen langfristig die Unterkünfte in Hallen abbauen und die Menschen mit Wohnraum versorgen. Das Angebot an Sprachkursen und die berufliche Eingliederung der Menschen stellen weiterhin große Aufgaben dar. Alle Frankfurter Bürgerinnen und Bürger können sich beispielsweise auf der Homepage von „Frankfurt hilft“ ([www.frankfurt-hilft.de](http://www.frankfurt-hilft.de)) darüber informieren, wie sie helfen können.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

+++ NEWS +++



Dein Freund und Helfer  
im Quartier

## Die Polizei bezieht das MC-30



*Es wird der wohl spektakulärste Polizeisitz in Frankfurt. Der neue Eigentümer der beeindruckenden Büroimmobilie Marie-Curie-Straße 30 – die publity AG – hat für das 25.000-Quadratmeter-Objekt die Polizei Hessen als neuen Großmieter akquiriert. Auf 6.700 qm Mietfläche entsteht Frankfurts zweitgrößter Polizeidienstszitz nach dem Polizeipräsidium. Denn die Behörde legt dort die bisherigen Reviere 14 (Nordweststadt) und 15 (Frankfurter Berg) zu einem neuen Superrevier zusammen. Der Mietvertrag wurde für 20 Jahre abgeschlossen.*

## Perfekte Lage im Nordwesten Frankfurts

*Ziel der Polizei ist es, hierdurch ihre Präsenz im Nordwesten weiter auszubauen und auch den neuen Stadtteil Riedberg ideal versorgen zu können. Konrad Mech, Vertreter des Eigentümers publity AG: „Entscheidend für die Wahl war neben der erstklassigen Gebäudequalität auch die strategisch perfekte Lage im Dreieck gleich mehrerer Stadtteile.“ Der Einzug in das Objekt ist aktuell für Frühjahr 2017 geplant.*

+++



## NEUER NACHBAR KOREANISCHES GENERALKONSULAT BAUT NEU AM RIEDBERG

*Unternehmen aus Fernost haben Tradition im Mertonviertel. So hat der koreanische Konzern Daewoo International seit vielen Jahren eine Niederlassung in der Lurgiallee 16. Nun verlegt die Republik Korea (Südkorea) sogar ihr Generalkonsulat von Niederrad an den benachbarten Riedberg in unmittelbarer Nähe des Mertonviertels. Direkt auf einem 2.100 qm großen Grundstück an der Konrad-Zuse-Straße/Max-von-Laue-Straße wird der Monolith aus der Feder von Professor Eun Young Yi aus Köln neu gebaut. Neben den Büroräumen wird das Generalkonsulat mit vier Obergeschossen auch eine Bibliothek, einen Fitnessraum sowie einen Chauffeur- und Wartebereich für Besucher und einen Empfang umfassen. Die Fertigstellung ist derzeit für 2017 geplant.*

# Fit im Office

Langes Sitzen, einseitige Haltung, ungesunde Ernährung, Stress durch Terminflut und Zeitdruck – viele Deutsche leiden dank dieser Faktoren an typischen Bürokrankheiten, die sich aber mit ein paar kleinen Tipps leicht beheben lassen.



## Ernährung

Ein ungesunder Imbiss hier, ein Fertiggericht da, fettiges Kantinenessen und die obligatorische Mittagsschokolade – oft fehlt am Arbeitsplatz die Zeit und die Möglichkeit, gesund zu essen und den Körper mit den benötigten Nährstoffen zu versorgen. Die Folge: Wir sind abgespannt, gestresst, antriebslos und können unser Leistungsspektrum nicht mehr abrufen. Für eine nachhaltige Ernährung auch im Job sollten ein paar Regeln beachtet werden:

### Das

- + Nährstoffreiches Frühstück
- + Obst, Gemüse, Joghurt oder Quarkspeisen als Zwischensnack
- + Ballaststoffreiches Mittagessen (Salat, Gemüse, Vollkorn etc.)
- + Für den kleinen Hunger: Mandeln oder Walnüsse in die Schreibtischschublade
- + Ausreichend Wasser trinken (mind. 2 Liter)

### Don'ts

- Fettreiche Mahlzeiten zu Mittag
- Fertigspeisen
- Leere Kohlenhydrate (z. B. Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Co.)
- Schokoriegel, Kuchen oder Kekse
- Energydrinks

## Was tun bei...?

### ...trockenen Augen? ...Kopfschmerzen?

- |                                                               |                                       |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| + Abstand der Augen zum Bildschirm zwischen 50 und 70 cm      | + Regelmäßig Stoßlüften               |
| + Befeuchtung der Luft im Büro                                | + Viel trinken                        |
| + Kurze Entspannungsübungen, wie z. B. den Blick in die Ferne | + Gute Beleuchtung des Arbeitsplatzes |
|                                                               | + Bürostuhl richtig einstellen        |

## Bleiben Sie aktiv!

Bewegung ist das A und O! Wer mit dem Fahrrad zum Job fährt oder einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause macht, der fühlt sich sofort wohler und tut seiner körperlichen Fitness einen großen Gefallen. Als Faustregel gilt: Mindestens 30 Minuten Bewegung sollte jeder Arbeitnehmer – gerade bei sitzender Tätigkeit – täglich einplanen.

Denn das häufigste Leiden der Arbeitnehmer: lästige Rückenschmerzen und Verspannungen von Schultern und Nacken durch zu langes Sitzen. Abhilfe schaffen hier ein ergonomischer Bürostuhl und abwechselndes Stehen und Sitzen. Mit ein paar einfachen, regelmäßigen Übungen von Dr. Martin Marianowicz, einem der führenden Mediziner Deutschlands, können Betroffene Schmerzen zudem leicht vorbeugen – auch am Schreibtisch:

Für verspannte Schultern: Setzen Sie sich aufrecht hin und stemmen Sie die Beine fest auf den Boden. Strecken Sie den rechtwinklig gebeugten rechten Arm diagonal vor den Körper, die Handfläche zeigt zum Gesicht. Legen Sie nun die linke Hand von außen an den Oberarm und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Körperbereich. Steigern Sie die Spannung so lange, bis Sie sie im Schulterbereich spüren. Halten Sie die Spannung für drei Atemzüge und entspannen Sie dann die Muskulatur. Danach wechseln Sie. Wiederholungen: jede Seite 5-mal.

Weitere Tipps und einfache Rückenübungen für den Alltag von Dr. Martin Marianowicz finden Sie auch unter [www.mertonviertel-frankfurt.de](http://www.mertonviertel-frankfurt.de)

#### Büro-Bauch

Für einen starken Bauch (und damit gleichzeitig einen kraftvollen Rücken) können Sie so-tisch trainieren. Setzen Sie sich auf die vordere Kante Ihres Bürostuhls. Heben Sie die Beine an, der Oberkörper geht dabei nach hinten. Den Rücken aber unbedingt gerade lassen. Die Hände in die Hüften stützen. Versuchen Sie jetzt in der Luft Fahrrad zu fahren oder die Beine ausgestreckt zu überkreuzen. 20 Sekunden, 3 Wiederholungen.



Richtung Boden zu stemmen, als ob Sie einen Gegenstand in die Erde drücken wollen. Neigen Sie dabei den Kopf langsam zur rechten Schulter. Atmen Sie 3-mal tief durch und lösen Sie dann die Spannung. Seitenwechsel, insgesamt 3 Wiederholungen zu beiden Seiten.

#### FIT IM FLIEGER

Angenehm, wenn man sich einen Langstreckenflug in der Business- oder gar First-Class leisten kann. Doch die meisten von uns leiden wohl stumm in der Economy-Klasse, schlimmstenfalls eingepfercht auf einem Mittelplatz zwischen einem großen Dicken und einem dreisten Zeitgenossen, der noch vor dem Start beide Armlehnen in Beschlag nimmt. Und dann ist da noch der Sitzabstand zur Vorderreihe von manchmal nur kläglichen 76 Zentimetern. Kein Wunder, dass man sich da bei einem Zwölf-Stunden-Flug irgendwann verspannt. Die folgenden vier Übungen können Ihnen helfen, auch nach einem Marathonflug noch entspannt aus dem Flieger zu steigen:



#### Sich nicht so viel aufhalten

Wer sich zu viel aufhält, spürt die Überlastung genau im Bereich des Halses. Die Halsmuskulatur verhärtet sich, das führt zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und dem Gefühl, »wie erstarrt« zu sein. Mit diesem Mini-Workout können Sie die seitliche Halsmuskulatur samt der Schultermuskulatur dehnen. Das hilft gegen eine Verkürzung der Muskeln, was wiederum Schmerzen vorbeugt. So geht's: Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Bürostuhl, der Blick geht gerade nach vorne. Strecken Sie beide Arme seitlich am Körper in Richtung Boden aus und winkeln Sie die Handgelenke wie beim Charleston-Tanz nach außen ab. Versuchen Sie dann die linke Hand in



**Rückenschaukel**  
Mit dieser Übung mobilisieren Sie Ihre Lendenwirbelsäule. Das beugt Schmerzen und Verspannungen vor. Setzen Sie sich dafür ganz aufrecht hin.

Was Sie für einen gesunden Rücken tun können

# Natur pur im Mertonviertel

Nicht nur Bürostandort, sondern auch grüne Oase – das Mertonviertel liegt am Frankfurter Grüngürtel und am Rand des Naturparks Hochtaunus und ist somit der ideale Ort, um sich nach dem stressigen Büroalltag im Grünen zu erholen. Joggen, Fahrrad fahren oder ein Familienpicknick am Urselbach – wer in Frankfurt die Natur sucht, wird sie im Mertonviertel finden.

## Geopfad „Stadt-Land-Fluss“

Rund um das Mertonviertel lassen sich auf einer Länge von 7,5 km Geowissenschaften live erleben. Der Geopfad „Stadt-Land-Fluss“ lädt zum Entdecken und Lernen ein. Er startet im alten römischen NIDA-Hafen (U-Bahn-Station Römerstadt) und endet am Campus Riedberg. Während der etwa 2,5-stündigen Erkundungstour erfahren Naturliebhaber z. B., warum die Nidda gerade ist, warum es in Niederursel einen Kerker gab und welche Fossilien am Riedberg zu finden sind.

## Ökostromtankstelle

„Think green“ – ein Motto, das im Mertonviertel gelebt wird. Auf dem Gelände der IG BAW, Olof-Palme-Straße 19, Ecke Lurgiallee, gibt es seit drei Jahren eine Ökostromtankstelle, natürlich ausschließlich mit Strom aus erneuerbaren Energien gespeist. Hier kann jeder Montag bis Freitag von 7 bis 20 Uhr sein Elektrofahrzeug (Ladesteckdose Typ 2) kostenlos aufladen.

## Einfach mal tief durchatmen – Prima Klima im Quartier

Niedrige Emissionen, kaum Lärm und die spezielle Lage machen das Klima und die Luft im Mertonviertel so besonders. Das Viertel liegt an den Schnittstellen von Nidda-, Urselbach- und Kalbachtal – hier herrscht immer ein angenehmer Luftaustausch, was sich besonders in den hochsommerlichen Nachtstunden bemerkbar macht. In dieser Zeit werden bis zu 40.000 Kubikmeter Kaltluft pro Sekunde durch das Niddatal transportiert, was einen Temperaturunterschied zwischen drei und acht Grad ausmachen kann – ein klares Plus gegenüber der Stadtmitte Frankfurts.

# Das Mertonviertel lebt — Ein tierischer Ausflug in die Natur

Wer glaubt, dass es in Frankfurt keine Tiere in freier Wildbahn gibt, der sollte mal das Mertonviertel besuchen. Der grüne Business-Standort ist der Lebensraum verschiedenster Tier- und Pflanzenarten. Bei einem Naturspaziergang gibt es einiges zu entdecken. Hans-Georg Dannert, erster Vorsitzender des Umweltforum Rhein-Main e.V., zeigt, wo was zu bestaunen ist:







## ICH ZIEH INS MERTONVIERTEL

**HIPPE STUDENTENAPPARTEMENTS, MODERNE WOHNUNGEN, TOP AUSGESTATTETE DOPPEL- ODER EINFAMILIENHÄUSER – MITTEN IM GRÜNEN UND MIT HERVORRAGEN- DER ANBINDUNG AN DIE CITY BIETET DAS MERTONVIERTEL IM NORDWESTEN FRANK- FURTS FÜR JEDERMANN DIE PERFEKTE WOHNFLÄCHE ZUM LEBEN UND WOHNEN.**

### FAMILIENPARADIES MERTONVIERTEL

Wegweisende Wohnprojekte auf dem Vormarsch! Direkt im Quartier sind in den vergangenen Jahren attraktive Appartementanlagen und Häuser entstanden, die keine Wünsche in Sachen Komfort offen lassen. So zum Beispiel die Anlage „eco<sup>40</sup>“ (Sebastian-Kneipp-Straße), die in energiesparender Bauweise realisiert wurde und mit all ihren Wohnungen von 92–142qm die Bedingungen der Förderbank



KfW für günstige Kredite erfüllt. Ein breites Angebot an Kindertagesstätten, -gärten und Schulen bietet speziell Familien das perfekte Umfeld und ermöglicht ein bequemes Vereinbaren von Familie und Beruf.

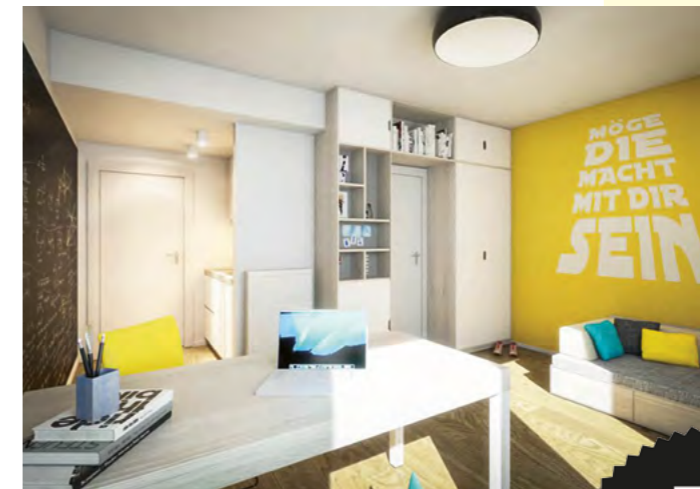
### AUF GUTE NACHBARSCHAFT – DER RIEDBERG

Von Reihen-, Doppel- und Einfamilienhäusern über Miet- und Eigentumswohnungen bis hin zu Studentenappartements und Seniorenwohnungen – kein anderer Frankfurter Stadtteil mit einer ausgewogenen Nutzungsmischung von Wohnen und Arbeiten wächst derzeit so schnell wie der Riedberg – Deutschlands größtes Wohnprojekt. Mit einer guten Verkehrsanbindung, Shoppingangeboten für den täglichen Bedarf und tollen Möglichkeiten zur Freizeit- und Sportgestaltung überzeugt das Viertel eingewohnte Frankfurter und Zugezogene gleichermaßen. In Nachbarschaft zum Mertonviertel sollen hier auf 267 Hektar einmal ca. 15.000 Menschen in etwa 6.000 Wohneinheiten ihr Zuhause finden. Derzeit wird mit dem Riedberger Westflügel das siebte und letzte Quartier entwickelt.

### BED & BRAINS: STUDIS EROBERN DAS MERTONVIERTEL

Früher Office, bald coole Wohnanlage für Studenten! In idealer Nähe zur Uni Riedberg gelegen ist die einstige Business-Adresse Olof-Palme-Straße 31 ab Dezember 2016 der neue Hot Spot für Studenten. Die Falcon/Signa 01 GmbH revitalisiert das Gebäude zu modernen Apartements für Studierende. „Bed & Brains“ – hier ist der Name Programm! Der neue „Place to live“ bietet alles, was das Lernen und Leben noch angenehmer macht: 273 Apartements mit Schnitten von 21 bis 36 Quadratmetern, topmoderner Ausstattung und allerhand Annehmlichkeiten wie einem eigenen Café, einer Wasch-Lounge, Lernräumen und genügend Stellplätzen für Fahrräder, E-Mobile und herkömmliche Pkw. Das absolute Highlight: zwei XL-Dachterrassen mit beeindruckendem Skyline- und Taunus-Blick.

Weitere Infos: [www.bed-and-brains.de](http://www.bed-and-brains.de).



### FAKTEN AUF EINEN BLICK

- 273 Apartements
- Coole Schnitte von 21 bis 36 qm
- 136 Pkw-, 301 Bike- und 5 E-Car-Stellplätze
- Eigentümer: Falcon/Signa 01 GmbH
- Revitalisierung seit Februar 2016
- Mietpreis auf Anfrage
- Kontakt: Petra Schicht,  
+49 211 16640004724  
info@bed-and-brains.de

# Heute Abend schon was vor? Ausgehendsmöglichkeiten im Quartier

Mit Freunden treffen, ein Feierabendbier mit Kollegen oder einfach mal abschalten – im Mertonviertel gibt es für jeden Wunsch das richtige Angebot. Ob thailändische Köstlichkeiten, erlesene Weine beim Lieblingsitaliener oder die besten Cocktails der Stadt – das Frankfurter Quartier hat einiges zu bieten:



## Thai Wok

Frisches Gemüse, duftender Reis und saftiges Fleisch – ob zwischendurch oder abends, die Küche von Thai Wok in der Merton's Passage ist lecker vielseitig. Auch Schärfeliebhaber kommen voll auf ihre Kosten, Thai Wok ist bekannt für seine feurigen Gerichte!

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Sa. 11–22 Uhr,  
So. und feiertags  
12–22 Uhr



## Il Gondoliere

La dolce vita im Mertonviertel. Neben seiner grandiosen Pizza und den traditionellen Nudelgerichten steht „Il Gondoliere“ für das italienische Lebensgefühl. Nach einem anstrengenden Tag im gemütlichen Restaurant in der Merton's Passage sitzen und einen tollen Wein genießen – was will man mehr?

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 11.30–14.30 Uhr  
und 17.30–22.30 Uhr,  
Sa. 17.30–22.30 Uhr



## Andi's Bar im Relixa Hotel

Cocktails gehen immer. In Andi's Bar im Relixa Hotel gibt es alles, was der Shaker hergibt: Edles mit Champagner, Tropisches, Klassisches, Gefrorenes und vieles mehr. Perfekt, um den Feierabend zu genießen. Unser Tipp: Happy Hour und Ladies Night nicht verpassen!

**Öffnungszeiten täglich von  
17.00–00.00 Uhr**

Köstlichkeiten auf dem  
benachbarten Riedberg



## Eis für alle: Gelateria La Piazza

Eisliebhaber, aufgepasst! An sonnigen Tagen tummeln sich hier die Leute, um noch einen Platz zu ergattern. Besonderes Highlight: die ausgefallenen Eissorten wie Dattel-Walnuss, griechischer Joghurt mit Maracuja oder Baiser mit Waldfrüchten.



## Frankfurter Legende — Café Wacker auf dem Riedbergplatz

Espresso, Cappuccino oder der klassische Kaffee – durch die eigen gerösteten Bohnen erhalten alle Wacker-Kaffeespezialitäten ihre besondere Note. Dem gemütlichen Kaffeeklatsch mit Freunden und Kollegen steht hier nichts im Weg.

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Sa. 9–19 Uhr, So. 10–18 Uhr



## Aus dem Quartier

+++ ZU NEUEM LEBEN  
ERWECKT +++

*Hier passiert etwas – große Umbaumaßnahmen an der Lurgiallee. Nach seiner Revitalisierung wird merton's mitte zu den modernsten und attraktivsten Büroimmobilien im Mertonviertel gehören. Besondere Highlights werden der lichtdurchflutete Foyerbereich und die markanten Deckenöffnungen sein.*



merton's mitte



OPAL-Office

+++ VERMIETUNGS-  
ERFOLGE +++

*Neue Mieter im OPAL-Office – die TÜV SÜD Akademie und GOLDBECK Süd beziehen den Gebäudeteil A in der Olof-Palme-Straße 17. Mit dem Sozialrathaus (Emil-von-Behring-Straße 14) und der Polizei (Marie-Curie-Straße 30) kommen zudem weitere Großmieter aus dem Bereich Verwaltung und Behörden ins Quartier.*



Open-Air-Kino

+++ SOMMER  
OPEN-AIR-KINO +++

*Über 400 Besucher strömten im vergangenen Jahr trotz Regen zu unserem beliebten Sommernachtskino, um sich „Männerhort“ anzusehen. Und auch dieses Jahr heißt es wieder „Film ab“ im Mertonviertel. Datum, Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben.*

# #seeyou

## Impressum

Standortinitiative MertonViertel  
Frankfurt am Main  
Emil-von-Behring-Straße 8-14  
60439 Frankfurt am Main, Germany

Tel.: +49 69 13874823  
info@mertonviertel-frankfurt.de

[mertonviertel-frankfurt.de](http://mertonviertel-frankfurt.de)

[facebook.com/Mertonviertel](https://facebook.com/Mertonviertel) 

[@MertonViertelF](https://twitter.com/MertonViertelF) 

## Text und Design

STERN GmbH, Agentur für Kommunikation,  
Wiesbaden

## Fotos

Chris Kister Fotodesign, STERN GmbH,  
iStock, Shutterstock, Thinkstock