

Ein Spaziergang durch Breslau

Schlesier: Literaturnachmittag auf der Juhöhe

Juhöhe/Kreis Bergstraße. Der schon zur Tradition gewordene „Schlesische Literaturnachmittag“ der Kreisgruppe Bergstraße in der Landsmannschaft Schlesien fand auch in diesem Jahr wieder im festlich hergerichteten Saal der Waldschenke Fuhr auf der Juhöhe statt, dieses Mal unter dem Motto „Literarischer Spaziergang durch Breslau“.

Ohne Corona-Beschränkungen, durch die einige Interessierte im vergangenen Jahr abgeschreckt worden waren, konnten zahlreiche Mitglieder und Gäste zu einem geselligen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, mit unterhaltsamen Gesprächen und einem Vortrag begrüßt werden. Namentlich genannt wurden dabei unter anderen Winfried Labatzke als Ehrenvorsitzender der Kreisgruppe Bergstraße sowie Albrecht Kauschat als Vorsitzender der Landesgruppe Hessen in der Landsmannschaft Schlesien und sein Stellvertreter Michael Giller.

Die Referentin Ingrid Martin nahm die Besucher mit auf einen literarischen Spaziergang durch Breslau. Die Geschichte der Stadt an der Oder als Handels- und Kulturmetropole ist lang. Berühmte Bauwerke, Plätze, Leopoldina und Dominsel, Nobelpreisträger verschiedener Fachrichtungen und die reiche Kultur lassen Breslau glänzen. Ingrid Martin verknüpfte Architektur, Geschichte und Literatur mit Zitaten unterschiedlichster Autoren aus mehreren Jahrhunderten und illustrierte so die Bedeutung Breslaus.

Autoren wie Gerhart Hauptmann, Hoffmann von Fallersleben, Gustav Freytag, Karl von Holtei und viele andere kamen zu Wort. Die Zitate stammten aus „Literarischer Reiseführer Breslau“ von Roswitha Schieb. Zur Entspannung bei so viel Information sangen die Besucher einige schlesische Lieder, begleitet von Ann-Claire Lies am Klavier. Ein Nachmittag, der in Erinnerung bleibt, resümiert die Kreisgruppe.

Erschöpft mit Nebel im Gehirn

Long Covid: Eine Betroffene und ein Heilpraktiker berichten von ihren Erfahrungen

Region. „Long Covid“ ist ein viel gehörter Begriff. Doch was bedeuten er für Betroffene tatsächlich? Richtig greifen kann man diese Erkrankung noch nicht, denn die Symptome können äußerst vielfältig sein und sich teilweise aber von Patient zu Patient stark unterscheiden. „Wenn du nach einer Corona-Erkrankung plötzlich in deinem Leben völlig eingeschränkt bist, ist das richtig hart. Vor allem, wenn dir scheinbar niemand helfen kann“, berichtet Luisa E. (Name ist der Redaktion bekannt). Oft stecken Betroffene in einem starken Erschöpfungszustand (Fatigue), fühlen sich sehr müde und nehmen eine kognitive Leistungsminderung wahr, die oft von einem sogenannten „Gehirnnebel“ begleitet wird.

Dabei handelt es sich häufig nicht einfach um eine Konzentrationschwäche, sondern einzelne Patienten berichten von ernsthaften Gedächtnislücken. Luisa E. befand sich in oben genanntem Zustand. Und täglich variierten die Symptome. Eine extreme psychische und auch körperliche Belastung, für die sie lange keine wirkliche Hilfe fand, wie sie im Gespräch mit der Redaktion berichtet. Unzählige Arztbesuche brachten doch kein richtiges Ergebnis.

„Gesund“, aber verzweifelt

„Gemäß der herkömmlichen Blutbefunde und Organuntersuchungen war ich völlig gesund. Nur fühle ich mich nicht so“, erklärt die Anfang 30-jährige Frau. „Ich solle Geduld haben, ein wenig auf die Ernährung achten und abwarten“, erinnert sie sich. Die Verzweiflung und auch die Zukunftsängste wurden immer größer. „Wenn man sich in meinem Alter wie dement fühlt und körperlich kaum einen Spaziergang machen kann, ohne danach fix und fertig zu sein, kann man echt den Lebensmut verlieren.“

Und wenn man tagtäglich auch noch lese, dass es für Long Covid und das selten auftretende Post-Vac-Syndrom keine Erfahrungswerte gibt, jetzt erst Studien durchgeführt werden und viele bereits seit zwei Jahren an ihren Problemen la-



Eine Corona-Erkrankung wirkt bei manchen Menschen nach und kann den Alltag zu einem andauernden Kampf machen. SYMBOLBILD: MARCO SCHILLING

borieren, mache es die Situation nicht besser. Als „letzten Ausweg“ begab Luisa E. sich schließlich auf die Pfade der Alternativmedizin und wandte sich an einen Heilpraktiker in Kombination mit mentalem Training – mit Erfolg. Heute kann sie von sich sagen, dass diese Zeit unglaublich hart war, es ihr aber inzwischen so gut geht wie schon lange nicht mehr.

Solche Fälle wie den von Luisa E. kennt Johannes Striller zur Genüge. Der in Viernheim ansässige Heilpraktiker hat sich in den vergangenen eineinhalb Jahren auf die gezielte Diagnostik und Therapie von Long-Covid- und Post-Vac-Patien-

ten spezialisiert. Dabei durchleuchtet er unterschiedlichste Symptomkomplexe, die im Zuge einer Covid-19-Erkrankung entstehen, und geht ihrer Ursache auf den Grund. Meist könne man im Standard-B Blutbefund noch keine Störungen erkennen, deshalb seien die Patienten aber noch lange nicht gesund oder bildeten sich ihre Beschwerden ein.

Ein wichtiger Faktor seien mögliche Vorerkrankungen, die seiner Erfahrung nach durch eine Infektion „angetriggert“ werden können. Die Vermutung ist, dass das Coronavirus die Schwachstellen der Infizierten sozusagen fördert. Dabei könne es zu einer Reaktivierung von chro-

nisch ablaufenden Infektionen kommen, wie zum Beispiel Herpes, Epstein-Barr-Virus, Mykoplasmen oder Borrelien. „Dies kann bis zu Autoimmunerkrankungen gehen, die wir sehr häufig in unserer Praxis diagnostizieren“, so Striller.

Auch Schilddrüsenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Muskelschmerzen, Muskelschwäche, Gliederbeschwerden bis hin zu (halbseitigen) Lähmungen und anderen neurologischen Störungen sowie Schlafstörungen und psychische Probleme könnten eine Folge sein. Weiter tauchten auch Durchblutungsstörungen oder Störungen des Herz-Kreislauf-Systems auf: dazu zählen unter anderem Gerinnungsstörungen, Herz-Rhythmus-Störungen, Herzschwäche, Druckgefühl oder Bluthochdruck.

Behandlungsmöglichkeiten

„Die Beschwerdebilder sind vielfältig, und wir erleben täglich, wie verzweifelt die Betroffenen sind.“ Striller rät zum Handeln. Er berichtet von Therapie-Erfolgen. Dabei werde das Immunsystem mobilisiert, die Nervenregeneration unterstützt, Entzündungen minimiert und schließlich der Energiestoffwechsel wieder aktiviert.

Dies seien Bausteine der Behandlung. Auch eine spezielle Sauerstofftherapie könne eine schnelle Besserung des Erschöpfungssyndroms bewirken. Verbunden mit anderen Komponenten spricht Striller von einem „ganzheitlichen Konzept, bei dem auch die mentale Ebene eine wichtige Rolle spielt“. Denn die Seele sei eng mit dem Körper verbunden und die extremen emotionalen Belastungen, die die Pandemiezeit mit (Existenz-)Ängsten, Verzweiflung, Schwarzmalen oder Isolation mit sich brachte, wirkten sich aus.

Wer merke, dass sich in seinem gesundheitlichen Befinden etwas verändert hat und er unter Erschöpfung oder anderen Folgen leidet, solle sich einen Spezialisten suchen, rät Striller. Denn es gebe durchaus vielfältige Behandlungsmöglichkeiten. Das Beispiel von Luisa E. zeigt: Heilung ist möglich. mung

Zwei Ringe durch die Stadt

Busverkehr: Neuer Fahrplan in Heppenheim

Heppenheim. Zum Winterfahrplanwechsel am Sonntag, 11. Dezember, gibt es einige Anpassungen beim Fahrplan- und Linienkonzept der beiden Stadtbuslinien 678 und 679 in Heppenheim. Es beinhaltet nunmehr zwei gegenläufige Ringlinien, die jeweils stündlich bedient werden.

„Für die Fahrgäste besteht somit zweimal pro Stunde eine Fahrmöglichkeit (Halbstudententakt); einmal im Uhrzeigersinn und einmal entgegen dem Uhrzeigersinn“, erklärt die Stadtverwaltung. Am Bahnhof gehen die Linien jeweils ineinander über. Damit ist kein Umstieg der Linie 678 zur 679 und umgekehrt notwendig.

Durch die Einbindung der Innenstadtaltstellen „Halber Mond“ und „Niedermühlstraße“ in die neue veränderte Linienführung der 678 werde die Erreichbarkeit der zentralen Innenstadt aus den nördlichen Wohn- und Gewerbegebieten deutlich verbessert. Ebenso seien jetzt von dort aus auch die Großmärkte in der Tiergartenstraße direkter erreichbar.

Die neue (modifizierte) Linienführung der 679 wurde stark verkürzt. Fahrgäste aus der Weststadt könnten daher die Innenstadt, den Graben und den Friedhof deutlich schneller erreichen, so die Stadt. In diese Linienführung ist neben drei Schulen auch weiterhin das Kreis-Krankenhaus integriert. Die Stadtbusse fahren montags bis freitags von 5 bis 23 Uhr, samstags von 7 bis 24 Uhr und sonn-/feiertags von 9 bis 23 Uhr. In den Abendstunden ab 20 Uhr sowie am Wochenende besteht eine stündliche Fahrmöglichkeit an allen Haltestellen.

i Der neue aktualisierte Linienverlaufsplan des Stadtbusverkehrs Heppenheim mit den jeweiligen Haltestellen ist ab sofort online unter www.heppenheim.de abrufbar.

Manchmal fehlt nicht der Wille, sondern das Wissen

Diakonisches Werk: Neues Angebot informiert Arbeitgeber über die Beschäftigung Schwerstbehinderter

Rimbach/Region. Die Einheitlichen Ansprechstellen für Arbeitgeber (EAA) in den Landkreisen Bergstraße und Odenwald haben ihre Arbeit beim Diakonischen Werk Bergstraße (DWB) in Rimbach aufgenommen. Im Auftrag des Integrationsamts Hessen gibt es dieses neue Angebot, über das Unternehmen Informationen, Beratung und Unterstützung rund um das Thema Ausbildung, Einstellung und Beschäftigung von Menschen mit Schwerbehinderung erhalten. „Aus Mitteln der Ausgleichsabgabe installiert der

Gesetzgeber eine Unterstützung für Arbeitgeber, die es ihnen erleichtert, sich in der Vielzahl der Förderangebote zurechtzufinden“, schreibt des DWB dazu in einer Pressemitteilung.

Oft fehle es nicht am Willen, Menschen mit Behinderung zu beschäftigen. Vielmehr seien es Sorgen vor nicht absehbaren Folgen, die Arbeitgeber von diesem Schritt abhalten. Gerade in kleineren und mittleren Unternehmen seien die zeitlichen und fachspezifischen Ressourcen nicht gegeben, sich mit diesem The-

ma angemessen auseinanderzusetzen. Auch der weit verbreitete Glaube, Menschen mit Schwerbehinderung nie wieder kündigen zu können, sei so nicht richtig. Dennoch scheine diese These bei nicht wenigen Unternehmen fest verwurzelt.

Die EAA handelten im Interesse der Unternehmen. Auf Grundlage der jeweiligen Gegebenheiten stellt sie die Verbindung zu dem Rehabilitationsträger, der Agentur für Arbeit, den kommunalen Jobcentern und dem Integrationsamt her. Dort erhalten Arbeitgeber die passende Un-

terstützung. „Damit bleiben den Unternehmen lange Irrwege erspart und einer erfolgreichen Einstellung schwerbehinderter Menschen steht nichts mehr im Wege“, so das DWB. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels lohne es sich, in diese Richtung zu denken.

Doch auch bei bereits bestehenden Arbeitsverhältnissen können sich Arbeitgeber an die EAA wenden. „Sind Mitarbeiter von Behinderung bedroht oder haben eine Schwerbehinderung erlangt, steht die EAA an ihrer Seite“, verspricht das DWB.

Bürokratische Hürden überwunden

Landschaftspflegeverband: Unter Geschäftsführer Schaarschmidt freuen sich die Mitglieder darauf, mit der praktischen Arbeit zu beginnen

Kreis Bergstraße. Im Mittelpunkt der Vorstandssitzung beim Landschaftspflegeverband Bergstraße (LPV) im Reichenbacher Rathaus stand die Projektvorstellung des neuen Geschäftsführers Martin Schaarschmidt. Nachdem die bürokratischen Schritte abgeschlossen worden sind, kann der LPV zum Ende des Jahres mit der praktischen Arbeit beginnen.

„Nach den vielen Hürden in den vergangenen Monaten können wir nun mit unserer Arbeit starten. Dank dem neuen Geschäftsführer sind wir ab jetzt endlich arbeitsfähig“, erklärte die Vorsitzende Angelika Beckenbach, Bürgermeisterin der Gemeinde Absteinach. Die Anmeldung beim Amtsgericht habe bis September gedauert, sodass sie mit ihrer Tätigkeit eingeschränkt waren.

Schaarschmidt klärte die Anwesenden über die weiteren Vorgehensweisen des Vereins auf. „Unse-



Der Vorstand des Landschaftspflegeverbandes mit der Vorsitzenden Angelika Beckenbach (vorne rechts) bei der Gründungsversammlung im Februar. BILD: THOMAS ZELINGER

re ersten Schritte werden der Kontakt zu Mitgliedern und Behörden sein. Im kommenden Jahr werden wir dann das Maßnahmenprogramm für 2024 vorbereiten“, erläu-

terte der neue Geschäftsführer. Schaarschmidt arbeitet seit vielen Jahren beim Landschaftserhaltungsverband (LEV) Rhein-Neckar in Baden-Württemberg und hat vie-

le ehrenamtliche Projekte geleitet. Der neue Geschäftsführer ist zu 50 Prozent beim neu gegründeten Landschaftspflegeverband angestellt und arbeitet zusätzlich noch beim LEV Baden-Württemberg. „Der Vorteil ist, dass die beiden Landkreise nah beieinanderliegen und somit viele Synergien bei der Umsetzung von Maßnahmen genutzt werden können. Landschaft kennt keine Grenzen“, betonte er.

Der Geschäftsführer wird zusätzlich von der Vorsitzenden, ihren Stellvertretern Florian Schumacher für den Naturschutz und Michael Jöst für die Landwirtschaft unterstützt. Die Geschäftsstelle in Reichenbach leitet Vereinsmitglied Stefanie Seitz. „Ein großer Dank geht an alle Vorstandskollegen, ohne Euch wäre das alles nicht möglich gewesen“, sagte Beckenbach zufrieden. Ab Dezember kann sich der LPV endlich ans Werk machen. ad

Die „Unsichtbaren“ bekommen Gesichter

Ausstellung: Wie Einwanderer aus Polen die Region prägten

Heppenheim. Der Freundschaftsverein Brücke-Most lädt in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Polen-Institut Darmstadt am Donnerstag, 8. Dezember, um 18.30 Uhr zu der Ausstellungseröffnung „Lebenspfade. Polnische Spuren in Rhein/Main“ ein. Veranstaltungsort ist die „Rhein-Main-Neckar-Galerie“ im Foyer des Landratsamtes in Heppenheim, Graben 15.

Die vom Deutschen Polen-Institut erarbeitete Wanderausstellung präsentiert mehr als fünfzig Porträts ausgewählter Personen und ihre Biografien. Dokumente, Exponate und Interviewsequenzen lassen die Bedeutung der polnischen Einwanderung in der Rhein-Main-Region deutlich werden, schreiben die Veranstalter.

Auf Spurensuche

Seit mehr als einem Jahrhundert prägen eingewanderte Menschen aus Polen die Region. Das gilt auch für den Kreis Bergstraße. Mehr als 5000 Polnischstämmige leben im Kreisgebiet, 150 000 sind es im Rhein-Main-Gebiet zwischen Wiesbaden und Hanau, Heppenheim und Bad Nauheim. Damit sind sie nach Einwanderern aus der Türkei die zweitgrößte Migrantengruppe. Sie prägen die deutsche Gesellschaft sehr viel stärker als gemeinhin bekannt.

Gleichwohl weist Peter Oliver Loew, der Direktor des Deutschen Polen-Instituts, in dem Begleitbuch zur Ausstellung darauf hin, dass sie oft die „Unsichtbaren“ genannt werden. Es ist das Verdienst des Deutschen Polen-Instituts, sich auf Spurensuche in der Region begeben zu

haben. Die Ausstellung „Lebenspfade“ gibt diesen Menschen Gesichter und erzählt ihre Geschichten. Dies ermöglicht dem Betrachter, sowohl einen Blick in die Geschichte zu werfen als auch auf Selbstverständnis und Tradition der heutigen Einwanderer und ihrer Kinder. Themen der Ausstellung sind unter anderem die Polenbegeisterung im Vormärz, die Verfolgung polnischer Juden in der NS-Zeit und vielfältige „Lebenspfade“ in Wissenschaft, Kultur oder Sport.

Lindenfelder Gespräche

Das heute längst abgerissene Hotel „Darmstädter Hof“ in Lindenfels war zwischen 1964 und 1979 Schauplatz der sogenannten „Lindenfelder Gespräche“. Dort trafen sich Deutsche, emigrierte Polen aus vielen Staaten der Welt und ausgewiesene internationale Polenkenner zu dem ersten deutsch-polnischen Gesprächskreis nach dem Zweiten Weltkrieg. Bemerkenswert auch deswegen, weil alle Teilnehmer beider Sprachen mächtig waren, was damals für deutsch-polnische Begegnungen etwas völlig Neues war.

Allmählich treten Menschen aus Polen aus dem Schatten heraus, werden für die deutsche Gesellschaft sichtbar: als ein wichtiger Bestandteil der deutschen Gegenwart, die sie schon seit Jahrzehnten mitprägen.

i Dauer und Öffnungszeiten der Ausstellung: **Donnerstag, 8. Dezember, bis Donnerstag, 12. Januar; montags bis mittwochs 8 bis 15.30 Uhr, donnerstags 8 bis 18 Uhr, freitags 8 bis 12 Uhr.**