

## Suchtprävention in der Jugendarbeit

**GIESSEN (red).** Aufgrund der großen Nachfrage bietet das Jugendbildungswerk in Kooperation mit dem Suchtzentrum Gießen einen weiteren Fortbildungstermin am Freitag, 23. Februar, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr an. Das Thema: „Suchtprävention in der Jugendarbeit – Teil I Grundlagen“. Treffpunkt ist das Jugend- und Kulturzentrum Jokus, die Teilnahme kostet 30 Euro. Die Fortbildung ist zur Verlängerung der Jugendleiter-Card anerkannt. Verantwortliche Jugendarbeiter sollen dabei unterstützt werden, sich mit dem Thema Sucht und Konsum von Rauschmitteln auseinanderzusetzen. Ziel ist es, das Konsumverhalten Jugendlicher besser einschätzen und darauf situationsadäquat reagieren zu können.

Anmeldung: telefonisch unter 0641/306-2497, per Fax an 0641/306-2494 oder per E-Mail an jbw@giessen.de.

### POLIZEIbericht

#### Unfallflucht

Vermutlich beim Ein- oder Ausparken streifte ein Unbekannter den Mercedes (C-Klasse) eines 44-Jährigen aus Heuchelheim. Der hatte sein Auto am Montag um 14.35 Uhr in der Bahnhofstraße auf Höhe der Hausnummer 91 abgestellt. Der Schaden, der sich auf etwa 1000 Euro beläuft, wurde nicht gemeldet. Der Verursacher machte sich daher einer Unfallflucht schuldig. Hinweise unter 0641/7006-3555. (red)

#### Auto zerkratzt

Einen Schaden von etwa 1000 Euro haben Vandalen zwischen Sonntag und Mittwoch in der Rodheimer Straße verursacht. Die Täter hatten die linke Seite eines 1er BMW zerkratzt. Hinweise unter 0641/7006-3755. (red)

#### Tür beschädigt

In der Rodtbergstraße prallte ein unbekannter Autofahrer wahrscheinlich aufgrund winterglatter Fahrbahn gegen die Metalltür eines Gartenzauns. Der Unfall ereignete sich laut Polizei zwischen Sonntagabend und Montagvormittag. Anschließend entfernte sich der Fahrer, ohne sich um den Schaden in Höhe von 250 Euro zu kümmern. Damit der 78 Jahre alte Besitzer nun nicht auf den Kosten sitzen bleibt, sucht die Polizei Zeugen. Hinweise unter 0641/7006-3755. (red)

Von Christian Dickel

**GIESSEN.** Die Wartezimmer sind voll: Es wird gehustet, geschnäuzt, geküchelt. In den Wintermonaten haben Grippe und Erkältung Hochsaison. Ärzte kommen täglich mit einer Vielzahl von Erregern in Kontakt. Doch scheinbar werden sie selbst nie oder zumindest selten krank. „Eigentlich hatte ich in den vergangenen 20 Jahren keine Erkältung. Ich führe das darauf zurück, dass ich ständig mit Patienten zu tun und ein entsprechendes Immunsystem aufgebaut habe“, vermutet Dr. Klaus Dieter Greilich aus Kleinlinden. „Und ich bilde mir ein, dass viel Vitamin hilft, die Abwehrkräfte zu stärken.“

Selbst isst Klaus Dieter Greilich sehr viel Obst und Gemüse. Falls seine Patienten das aus irgendwelchen Gründen nicht vertragen, empfiehlt er ihnen stattdessen, täglich eine Messerspitze Ascorbinsäure zu sich zu nehmen. Die sei im Gegensatz zu Vitamintabletten sehr günstig und daher am besten als Nahrungsergänzungsmittel geeignet. Da der Mediziner zudem viel Sport treibt, rät er auch, bei jeder Witterung raus zu gehen. Voraussetzung: die richtige Kleidung und direkt im Anschluss eine heiße Dusche. Sogar bei Beginn oder Ende einer Atemwegserkrankung könne ein kurzer Lauf oder eine kleine Runde auf dem Fahrrad helfen, den Schleim zu lösen. Nur völlig verausgaben sollte man sich in diesem Stadium nicht. Bei Fieber freilich müssten sämtliche sportliche Aktivitäten sofort eingestellt werden.

Obendrein, so Greilich, schütze er sich noch mit einer Grippeimpfung und achte im Umgang mit Patienten auf Hygiene, damit Erreger nicht weiterübertragen werden. Dazu zähle häufiges Händewaschen und nur von der Seite abzuhören, um nicht direkt angeatmet zu werden.

#### Viel frische Luft

Seine Gießener Kollegin Waltraud Haibach-Hensel behauptet ebenfalls von sich, eigentlich nie krank zu werden. „Vielleicht liegt es auch daran, dass ich selbstständig bin und es mir einfach nicht leisten kann“, meint sie augenzwinkernd. Auch sie gibt den Hinweis, sich möglichst oft im Freien an der frischen Luft aufzuhalten und sich sportlich zu betätigen. Damit würden die Schleimhäute feucht gehalten. Denn die meisten Menschen

# So halten sich Ärzte fit

**GESUNDHEIT** Trotz täglichen Umgangs mit Patienten stecken sich Mediziner offenbar nur selten an



Ärzte kommen ständig in Kontakt mit verschiedenen Krankheitserregern.

Archivfoto: dpa

säßen den ganzen Tag im Büro, trockene Heizungsluft führe dann zu trockenen Schleimhäuten. Daher sollte auch auf das Rauchen verzichtet werden. Eine ausgewogene Ernährung zur Vorbeugung hält sie nicht für entscheidend. „In Deutschland ist niemand unterernährt“, betont Haibach-Hensel. Dass sie durch den täglichen Umgang mit Patienten ein besseres Immunsystem entwickelt habe, glaube sie dagegen nicht. „Das ist wissenschaftlich auch nicht nachgewiesen“, ergänzt die Medizinerin.

Zugleich warnt sie davor, Grippe und Erkältung – wie oft im allgemeinen Sprachgebrauch üblich – gleichzuset-

zen. Schließlich handele es sich bei Grippe um eine hochansteckende Infektionskrankheit. Daher sei sie selbst gegen Grippe geimpft und empfehle eine tetravalente Impfung. Diese werde zwar nicht von der Kasse übernommen, aber zurzeit gehe ein B-Virusstamm um, gegen den die sonst übliche trivalente Impfung nicht helfe.

#### Winken statt Händeschütteln

Im Unterschied zu ihren beiden Kollegen verzichtet die Gießener Ärztin Eva-Maria Grabowski selbst auf eine Impfung; Risikopatienten wie ältere

Menschen sollten aber schon davon Gebrauch machen. Und auch Sport findet sie wichtig, um das eigene Immunsystems zu stärken. In ihrer Praxis herrschten die üblichen Hygienemaßnahmen wie das gründliche Händewaschen. Darüber hinaus verweist sie auf einen Trend, der neuerdings bei Ärzten verbreitet sei: nämlich zu winken statt die Hände zu schütteln. Für sie sei das nichts. „Was sollen meine Patienten denn von mir denken?“ Ungeachtet dessen regt die Medizinerin eine statistische Erhebung darüber an, ob Ärzte wirklich seltener krank sind. Die Ursachenforschung könnte zum Beispiel Gegenstand einer Doktorarbeit sein.

# Mit „Schmitz‘ Katze“ und „Bartimäus“ die Nase vorn

**VORLESEWETTBEWERB** Katharina Massier und Sophie-Charlotte Richter vertreten Kreis Gießen beim Bezirksentscheid im Frühjahr

**GIESSEN (ebp).** Die eine hat sich mit „Schmitz‘ Katze“ für die skurrile Erzählung eines Katzenbesitzers entschieden, die andere schmökert lieber in der Buchreihe „Bartimäus“ des Fantasyautors Jonathan Stroud. Und auch wenn ihr Buchgeschmack unterschiedlicher wohl nicht sein könnte, haben Katharina Massier und Sophie-Charlotte Richter dennoch eines gemeinsam: Beide Schülerinnen können nämlich sehr gut vorlesen. Und zwar so gut, dass sie den Kreis Gießen im Frühjahr beim Bezirksentscheid des Vorlesewettbewerbs vertreten dürfen. Insgesamt 22 Jungen und Mädchen hatten sich am Mittwoch in der Liebigschule um den Titel des besten Vorlesers im Kreis beworben. Die Teilnehmer hatten zuvor bereits den jeweiligen Schulwettbewerb gewonnen.

Bereits seit 1959 gibt es den Vorlesewettbewerb, der vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels organisiert wird

und unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten steht. Und auch wenn im Juni ein bundesweiter Sieger in Berlin gekürt wird, gehe es doch um mehr als das Gewinnen, sagte Dirk Hölscher, Schulleiter der Liebigschule – „nämlich ums Lesen“. Und wie gut die Schüler das können, zeigten sie anschließend gleich doppelt. In der ersten Runde trug jeder einen selbst ausgewählten Text vor, später folgte mit „Feo und die Wölfe“ von Katharine Rundell ein Fremdtex – eine besondere Herausforderung, denn eine Vorbereitungszeit haben sie nicht.

Die dreiköpfige Jury macht sich derweil Notizen. Auf was achten die Experten während des Vortrags? Die Betonung sei ebenso wichtig wie das flüssige Lesen oder das Setzen von Pausen an den richtigen Stellen, sagt Rica Burow vom Literarischen Zentrum Gießen (LZG) und ergänzt: „Der Spaß am Lesen sollte auch erkennbar sein.“ Einen klaren Favoriten



Die Mädchen und Jungen freuen sich über spannenden neuen Lesestoff. Foto: Pfeiffer

hat sie nach dem ersten Durchgang noch nicht. Der erste Eindruck, so ihr Jury-

Kollege Ralph Kohlmeier von der Rickerschen Buchhandlung, könne sich

aber nach dem zweiten Text auch schnell ändern. Denn während manche Schüler den mitgebrachten Text besonders gut geübt haben, zeigen andere erst beim Unbekannten, dass sie richtig gut lesen können. „Die Mischung macht’s“, findet Kohlmeier daher.

Nach gut drei Stunden war es dann schließlich soweit und die Jury verkündete ihre Entscheidung. „Es ist uns nicht leicht gefallen. Das war eine ganz enge Kiste“, so Ralph Kohlmeier. Am Ende seien mit Katharina Massier (Friedrich-Magnus-Gesamtschule in Laubach) und Sophie-Charlotte Richter (Herderschule) aber die beiden ganz oben gelandet, die alle drei Juroren gleichermaßen von sich überzeugen konnten. Und damit alle Kinder das Vorlesen auch weiterhin üben können, durften sie sich zum Abschluss nicht nur über eine Urkunde freuen, sondern auch neuen Lesestoff mit nach Hause nehmen.

– Anzeige –

Jetzt mitfeiern  
und sparen!



Geburtstags **VERKAUF**

**WOHNWELT**  
Dutenhofen Auf Ihre Wünsche eingerichtet  
Wohnwelt Dutenhofen GmbH & Co. KG  
Industriestraße 2 • 35582 Wetzlar-Dutenhofen