

Allergiker können aufatmen

KREIS SOEST • Allergische Rhinitis (im Volksmund Heuschnupfen genannt) ist weltweit der Spitzenreiter bei den allergischen Erkrankungen. Etwa 20 bis 40 Prozent der Europäer sind davon betroffen. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit leiden unter Fließschnupfen, Niesreiz, Konjunktivitis und Juckreiz in Nase, Augen oder Mund. Störungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, bei Sport und Freizeit, Probleme bei der Arbeit oder in der Schule sind die Folge. Da macht uns der Blick auf die Wettervorhersage etwas Hoffnung bezüglich der in den nächsten Tagen zu erwartenden Blütenpollen-Belastung: Es soll meist bedeckt sein und teils länger anhaltender Regen fallen. Unter diesen Bedingungen dürfte es in der kommenden Woche lediglich einen eher schwachen bis mäßigen Pollenflug geben. Die Frühblüher-Allergiker können zunächst etwas aufatmen, verspricht Oberarzt Hansjörg Schulze vom Pollenteam am Soester Marienkrankenhaus.

Osterfeuer im Soester Westen

SOEST • Der Schützenverein Große Westhofe veranstaltet am Ostersonntag das Osterfeuer und lädt die Soester Bevölkerung ein. Die Schützenhalle am Dietrich-Crede-Weg ist ab 18 Uhr geöffnet. Hier können sich die Besucher bei Leckereien vom Grill und Getränken stärken. Bei gutem Wetter wird auch außen ein Getränkewagen aufgestellt. Das Feuer wird ab 19 Uhr abgebrannt. Baum- und Strauchschnitt kann an den beiden vorherigen Samstagen (heute und 4. April) von 10 bis 16 Uhr unter Aufsicht abgekippt werden.

Neuer Kurs beim Kneipp-Verein

SOEST • Der Kneipp-Verein Soest bietet ab 13. April einen Kursus „XCO Walking“ jeweils Montags, um 18.45 Uhr an. Treffpunkt ist der Parkplatz Sport-West (hinter dem Aquafun). Der so genannte XCO-Trainer ist ein Aluminiumrohr mit speziellem Granulat im Inneren, welches als Schwungmasse dient.

Weitere Informationen bei Petra Staud, Telefon 02921/65923.

Plätze für den Gräffetrödel

SOEST • Die in Soest bekannten und weithin beliebten Gräffetrödel finden am 7. Juni und am 23. August statt. Anmeldungen für die Stände werden ab sofort direkt im Büro des Alten Schlachthofs angenommen. Interessierte können sich dort aus den verfügbaren Ständen gleich den gewünschten aussuchen.

Weitere Informationen und Anmeldebögen auch auf www.schlachthof-soest.de unter „Angebote/Gräffetrödel“.

Flugzeugabsturz in Gottesdiensten

SOEST • Mit dem morgigen Palmsonntag beginnt die Woche, die dem Leiden und der Auferstehung Christi gewidmet ist. Die evangelischen und katholischen Kirchengemeinden gedenken in allen Gottesdiensten der Opfer des Flugzeugunglücks und ihrer Angehörigen.



Zum Thema Rückenschmerzen gibt es viele Legenden – etwa die von schlechten Matratzen. Zeichner Thomas Plaßmann hat darüber hinaus noch seine eigene, spezielle Sicht der Dinge für das Buch „Irr-Witziges aus der Medizin“ beigetragen.

Lieber den Apfel als den Schnaps

Soester Ärztin Susanne Beckmann schrieb vergnüglichen Gesundheits-Ratgeber

SOEST • Ein Schnaps nach dem Essen regt die Verdauung an! Sport ist Mord! Abendessen macht dick! An apple a day keeps the doctor away – ein Apfel am Tag erspart den Doktor! Das kleine Einmaleins der praktischen Gesundheit hat wohl jeder drauf – oder zumindest davon gehört. Doch was ist dran? So gut wie nichts, sagt die Soester Ärztin Dr. Susanne Beckmann.

Doch weil kaum einer hören will, hat sie es jetzt alles aufgeschrieben – und das höchst vergnüglich mit Karikaturen gespickt, so dass die Lektüre des kleinen Gesundheits-Ratgebers ebenso amüsant wie hilfreich ausfällt.

„Irr-Witziges aus der Medizin – Mythen und Irrtümer“, heißt das 52-seitige Büchlein. Titel und Machart kommen bekannt vor: Kürzlich erschien „Irr-Witziges aus dem Arbeitsrecht – Mythen und Irrtümer“. Das nicht minder launige Werk hat Prof. Dirk Beckmann verfasst, der als



Autorin Susanne Beckmann und ihr Herausgeber Karsten Ludwig präsentieren ihre so gar nicht bittere Buch-Medizin. • Foto: Dahm

Anwalt und Arbeitsrechtler in Soest arbeitet.

Herausgeber Karsten Ludwig hatte die Idee mit der familiären Buchproduktion. Die beiden Autoren überlegen nun, womöglich noch ein drittes, gemeinsames Buch aufzulegen: „Da könnte es um Hunde gehen.“

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“, sagt die 45-jährige Medizinerin, dass nicht doch eines Tages die vielen Missverständnisse, Irrtümer und

abergläubischen Überlieferungen ausgeräumt werden könnten: Etwa die mit dem angeblichen gesunden Kurzen nach dem Essen. Völliger Quatsch: „Je mehr Alkohol der Mensch zu sich nimmt, desto stärker hat die Verdauung zu kämpfen“, schreibt die Ärztin.

Längst weiß sie, erhobene Zeigefinger bringen gar nichts, deshalb setzen sie und ihr Co-Autor, der Ernährungswissenschaftler Carsten Ste-

phan, auf die verschreibungsfreie Mixtur aus Fakten, knappen Erläuterungen und eben witzigen Karikaturen. Die hat – wie schon bei der Arbeitsrechts-Fibel – Thomas Plaßmann gezeichnet.

Weil nicht alle gängigen Klischees falsch sind, lohnen sich eben doch Lesen und Nachschlagen. Der tägliche Apfel ist tatsächlich mehr als eine Schnurre. „Studien belegen, Apfel bewahren vor Herzinfarkt und Schlaganfall, senken den Cholesterinwert und helfen beim Abnehmen“, sagt Beckmann frank und frei – selbst auf die Gefahr hin, die Äpfel könnten sie den Job kosten. • hs

„Irr-Witziges aus der Medizin“: Das Buch gibt es nicht im Handel, sondern nur in der Arzt-Praxis am Hansaplatz (direkt an der großen Bushaltestelle). Preis: 29,80 Euro. Weil alle Mitwirkenden auf Honorar verzichten, geht der komplette Erlös an die Soester Hilfsorganisation „Archemed“, die Hilfsprojekte in Eritrea fördert.

„Anderen ein Vorbild sein“

Soester Semih Özakin findet neue Lebensqualität im Fernsehen

SOEST • „Ich wollte die Leute inspirieren“ – das war die größte Motivation für den Soester Semih Özakin, am Sat 1-Format „The Biggest Loser“ teilzunehmen. In der Fernsehshow leben Übergewichtige Kandidaten in einem Lager über mehrere Wochen zusammen und wetteifern um den größten Gewichtsverlust.

Beim gemeinsamen Fernsehabend wurden die Übergewichtigen Brüder Semih aus Soest und Onur aus Werl vom vorjährigen Gewinner der Staffel angeregt, sich zu bewerben. „Warum sollten wir das nicht auch schaffen?“, fragten sich die Geschwister. Nach dem langen Bewerbungsverfahren, in dem ärztliche Checks und das Ausfüllen von zahlreichen Formularen inbegriffen waren, erreichten die Brüder dann die Zusage. Reaktionen von Freunden und Familie fielen größtenteils positiv aus. Angehörige waren von der Idee begeistert.

Das Eintreffen im Lager habe Semih Özakin zunächst nicht realisiert. Für ihn war es „ein Fahren in den Urlaub“. Erst als sich der Camp-Alltag nach und nach einschlich, wurde das Abenteuer Wirklichkeit. Der Tagesablauf bestand hauptsächlich

aus Sport. Frühes Aufstehen, gesunde aber regelmäßige Mahlzeiten und vor allem die Bewegung standen im Vordergrund. Zeit für großartige Ablenkung durch digitale Medien blieb nicht, was laut Özakin das Erfolgsrezept des Abnehmens ist.

Erfolgserebnis auf der Waage

„Natürlich lastet auf uns ein gewisser Druck, aber man hat nur eine Chance und sollte die Möglichkeit, hier teilzunehmen, nutzen“ – so der Soester Kandidat. Er wollte einfach ein Beispiel für andere Leidensgenossen darstellen. Trotz konstanten Muskelkaters und der ständigen Erschöpfung, gab Semih Özakin nicht auf. Das Erfolgserebnis nach jeder Woche auf der Waage stand für ihn im Vordergrund.

Das Verhältnis zu den anderen Teilnehmern sei größtenteils positiv, sagt er. Kleine Streitigkeiten untereinander seien nicht zu vermeiden gewesen, da alle Kandidaten unter ständigem Zuckerentzug gestanden hätten und sich zu viele Menschen auf kleinstem Raum befanden.

Besonders gut habe sich der Soester mit den beiden Teilnehmern Patrick und Tobi



Veränderung: Semih Özakin hat bis zu diesem Zeitpunkt bereits 36 von seinen 165 Kilo Startgewicht verloren. Ein bedeutsamer Schritt, um sein Selbstwertgefühl zu stärken. Der Soester blickt selbstbewusster in die Zukunft. • Foto: SAT.1/Cano

verstanden. Grundsätzlich hat das Experiment „The Biggest Loser“ Semih Özakins Leben komplett verändert – im positiven Sinne. Er habe neues Selbstbewusstsein erlangt.

Vor allem in der Gesellschaft angenommen zu werden, ist die größte Veränderung für den 33-jährigen. Beim Joggen auf dem Soester Wall habe ihn eine Joggerin gegrüßt – für ihn die Bestätigung als Sportler und nicht als Übergewichtiger Mann wahrgenommen zu werden. „Du hast es geschafft!“, sagt sich Semih Özakin.

Er empfiehlt jedem Menschen, der ähnliche Gewichtsprobleme hat, „die Sache anzupacken“, denn er selbst sei das beste Beispiel dafür, dass man es erreichen kann.

Und hat es am Ende für einen Platz auf dem Siegereinstieg erreicht? Das darf Özakin nicht verraten. Für ihn ist die Staffel zwar bereits gelaufen, da die Folgen aber erst zeitversetzt ausgestrahlt werden, will sich der Fernsehender die Dramaturgie nicht kaputt machen lassen und hat alle Kandidaten zu strengstem Stillschweigen verpflichtet.

Nur so viel darf er preisgeben: „Ich bin schon ziemlich zufrieden.“ • hsw

LESERBRIEF

„Die Windrad-Mafia bleibt ganz gelassen“

In Gedichtform kritisiert Pfarrer Frank Stückemann die Soester Windkraftpläne:

1: Die Energiewende dient dem Vergeuden
Von Rohstoff und Ressourcen, denn an ihnen
Ist für Windmacher bestens zu verdienen;
Wer möchte da Einsparungen erleiden?
Also nutzt man die Illusion der Grünen,
Die Erderwärmung sei durch das Bescheiden
Auf Ökostrom und Windkraft zu vermeiden:
Der Bürger blecht und wird die Folgen sühnen.
Eisern bepflanzt man weite Spargelfelder
Und aast mit Hilfe öffentlicher Gelder,
Darum sind guter Rat und Strom so teuer...
Nachhaltigkeit heißt: Aus den Fördertöpfen
Sämtliche Mittel schleunigst abzuschöpfen;
Wo Aas und Geld ist, sammeln sich die Geier.

2: Lasst sie am Rad drehen und sich entrüsten;
Mit Auf- und Hochrüstung trotz man Beschwerden!
Gemeinwohl ist von keinem zu gefährden,
Und die Geschädigten sind Egoisten.
Der Bürgerwille unterliegt den Listen
Der staatlichen Vertreter und Behörden,
Die gern Amtsbüffel der Betreiber werden,
Doch dazu angefütert werden müßten.
Irgendwann und -womit ist jeder käuflich,
Dann wird das ungemaine Wohl begrifflich:
Es läuft doch wie geschmiert, wenn sie gut schmieren.
Die Windrad-Mafia bleibt ganz gelassen,
Läßt ständig die Proteststürme ausrasen;
Wenn sie am Rad drehen, wird es rotieren.

Frank Stückemann, Meiningsen

Wir freuen uns über jeden Leserbrief, müssen uns allerdings Kürzungen vorbehalten. Außerdem weisen wir darauf hin, dass Leserbriefe ausschließlich die Meinung der Einsender wiedergeben. Bitte versehen Sie Ihre Leserbriefe mit Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer. Abgedruckt wird die komplette Anschrift aber nicht. Sie erreichen uns per Mail an stadtredaktion@soester-anzeiger.de.



Wilfried Bille (rechts) als Vertreter der Fachschaft Englisch verabschiedete Hans Otto Ebbert. • Fotos: Privat

Ruhestand nach fast 40 Jahren

Abschied von Ingeborg Feist und Hans Otto Ebbert

SOEST • Schüler, Eltern und Kollegium verabschiedeten jetzt in einer kleinen Feierstunde Ingeborg Feist (Mathematik, Kunst, Hauswirtschaft) und Hans Otto Ebbert (Englisch, Sport) nach fast 40 Jahren Schuldienst, davon 31 Jahre an der Christian-Rohlf's-Realschule, in den Ruhestand. Schulleiterin Regina Meiningshaus überreichte die Urkunden der Landesregierung.

Die Kollegen hatten kleine Überraschungen zur Verabschiedung der beliebten Lehrkräfte vorbereitet. Feist und Ebbert begleiteten unzählige Schüler durch die Schulzeit. Dafür, und für die jahrelange gute Zusammenarbeit sagte die Schulgemeinschaft „Dan-



Einen bunten Blumenstrauß bekam Ingeborg Feist.

ke“ und wünschte beiden alles Gute für die Zukunft.

ÜBER LEUTE



Christian Larisch (44) steht ab 1. April an der Spitze des Katholischen Hospitalverbundes Hellweg und damit auch des Soester Marienkrankenhauses. Einige Wochen konnte er bereits punktuell in diversen Gremien, Projektgrup-

pen und Gesprächen in den Einrichtungen des Katholischen Hospitalverbundes Hellweg mitarbeiten. Ganz offiziell übernimmt Christian Larisch (44) zum 1. April die Geschäftsführung des Unternehmens und damit die Leitung von sechs Einrichtungen sowie einer Servicegesellschaft mit insgesamt rund 2350 und Mitarbeitern.

In den kommenden Wochen wird der neue Geschäftsführer, der die Nachfolge von Klaus Bathen antritt (wir berichteten), in allen Einrichtungen die Mitarbeiter besuchen.