

STADTGIESSEN



Das Licht testen

In Kfz-Werkstätten werden noch im Oktober wieder kostenlose „Licht-Tests“ gemacht.

► Seite 22



GUTEN MORGEN
von
Frank-O. Docter

Duftmarken

Mit dem Maskentragen zum Schutz gegen das Coronavirus habe ich mich inzwischen gut arrangiert. Wir konnten uns ja schließlich alle lange genug daran gewöhnen. Doch eine Sache nervt mich jedes Mal kolossal: Wenn nämlich jemand beispielsweise im Supermarkt oder auf der Straße eine ganze Parfüm- oder Nikotin-Fahne hinter sich herzieht. Sofort verfährt sich diese Duftnote in meiner Mund-Nase-Bedeckung und geht da auch so schnell nicht wieder weg. In extremeren Fällen hilft dann nur noch, die Maske sofort abziehen, durch eine andere ersetzen – das Mitführen von Reservemasken kann ich jedem nur empfehlen – und den „kontaminierten“ Atemschutz, sofern wiederverwendbar, in die Waschmaschine werfen. Diese leidigen Erfahrungen möchte ich zu einem Appell speziell an meine Parfüm-liebenden Mitmenschen nutzen: Bitte, liebe Leute, fahrt die tägliche Dosis Eurer Riechstoffe, Duftsprays und Rasierwässer etwas runter. Nicht nur um mir und anderen duftempfindlichen Menschen das Leben in Corona-Zeiten etwas zu erleichtern. Sondern auch für Euch selbst, immerhin bedeutet eine niedrigere Dosierung ja auch geringere Kosten im Verbrauch. Abgesehen davon gibt es noch einen ganz praktischen Grund, sich in diesen Zeiten mit künstlichen Duftstoffen etwas zurückzuhalten: Hat der andere, etwa die oder der Angebetete, eine Maske auf, können die olfaktorischen Sinne, und genauso auch die erotischen, gar nicht so effektiv angeregt werden, wie viele sich das mit ihrer Duftmarke wohl erhoffen.

SUDOKU



► Seite 30

HOCHSCHULE

Zellen und Stress

Die JLU-Biochemikerin Prof. Katja Sträßer erforscht in Kooperation mit Frankfurt und Melbourne die Anpassung von Zellen an Stress.

► Seite 23

STADT-REDAKTION



Ihr Draht zur Redaktion

Benjamin Lemper
06 41 / 95 04-34 60 (ab 11 Uhr)

Telefax 06 41 / 95 04-34 11
Telefon
Sekretariat 06 41 / 95 04-34 05

Stadt Gießen

E-Mail: stadt-ga@vrm.de
Benjamin Lemper (bl) – Leitung -3460
Ingo Berghöfer (ib) -3443
Frank-O. Docter (fod) -3476
Jasmin Mosel (jmo) -3464
Stephan Scholz (olz) -3458

Hochschule und Justiz

Heidrun Helwig (hh) -3463

Kultur

E-Mail: kultur-ga@vrm.de
Björn Gauges (bj) -3431

Editoren

Astrid Hundertmark (hm) -3442
Sandra Mielke-Wolf (sam) -3441
Jens Schmidt (jcs) -3420

Zeitung online:
www.giessener-anzeiger.de

www.facebook.com/
giesseneranzeiger

www.twitter.com/
ANZEIGER_NEWS

Psychiatrie-Ambulanz stärker gefragt

Gießener Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit offeriert am 10. Oktober mehrere präventive Angebote / Klinikdirektor gibt Tipps

Von Frank-O. Docter

GIESSEN. Wahrscheinlich hat so ziemlich jeder dieses Gefühl schon einmal kennengelernt: Die seit Monaten durch die Corona-Pandemie andauernden Einschränkungen im täglichen Leben können einem ziemlich aufs Gemüt drücken. Mit dem Rückgang persönlicher sozialer Kontakte oder Sorgen um die eigene berufliche und private Zukunft können die meisten zumindest noch relativ gut umgehen. Bei einigen Menschen führt dies jedoch zu psychischen Krisen bis hin zu Angststörungen, Depression oder Panikattacken. „In unserer Ambulanz ist die Nachfrage nach Hilfe höher als in Vor-Corona-Zeiten“, berichtet Prof. Christoph Mulert, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Gießener Uniklinikums (UKGM). Anlässlich des „Welttags der Seelischen Gesundheit“ am Samstag, 10. Oktober, hat sich das gleichnamige Gießener Aktionsbündnis – zu dem neben der Klinik unter anderem auch die Anhängergemeinschaft Mittelhessen der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie zählt – mehrere Aktionen ausgedacht, um betroffenen und gefährdeten Personen präventiv Unterstützung anzubieten. Das reicht von einem Stand in der Innenstadt über Online-Vorträge bis hin zu einer Internetseite, auf der teils bekannte heimische Persönlichkeiten schildern, was sie persönlich tun, um ohne psychische Krise durch diese schwierigen Zeiten zu kommen (siehe Kasten).

„Wir haben Patienten stationär aufgenommen, die ohne die Corona-Situation mit ihren Problemen nicht in die Klinik kommen müssten“, erzählt Mulert über die Entwicklung der vergangenen Monate. Dennoch herrsche in der Klinik, deren insgesamt 88 Betten auf vier Stationen aufgeteilt sind, „kein Engpass, wir sind derzeit sogar etwas weniger belegt als vorher“. Die Verweildauer betrage durchschnittlich drei Wochen. Auch weil das Klinikgebäude aus Alt- und Neubau durch seine Größe „räumlich sehr gute Voraussetzungen bietet“ – wobei die Angebote „stationsbezogen“ sind und jeder Neuaufgenommene „zuerst eine Woche im Einzelzimmer untergebracht ist“ –, habe man die stärker nachgefragte Ambulanz selbst während der Wochen des Lockdowns geöffnet lassen können, so der Direktor. Denn: „Psychische Erkrankungen sind nicht aufschiebbar.“ Darüber hinaus habe er mit Patienten, die er schon länger kenne, die Therapiesitzungen per „Videosprechstunde“ geführt, berichtet Mulert.

Gefragt nach konkreten Empfehlungen zur Festigung der seelischen Gesundheit, hat der Psychiater drei Tipps: „Schauen Sie nicht stündlich in den Newsticker, was es Neues zu Covid-19 gibt, denn das macht zusätzliche Sorgen. Schränken Sie die Nutzung zeitlich ein und nutzen Sie seriöse Quellen“, weiß der Klinikdirektor



Selbst sonst psychisch gefestigten Menschen kann die Corona-Zeit schwer zusetzen.

Symbolfoto: Kittiphan - stock.adobe.com

um oftmals lauernde „Falschmeldungen“. Zudem müsse man verhindern, „in einen eintönigen Tagesablauf reinzukommen“, und sollte man sich „Alternativen für fehlende soziale Kontakte suchen“ – beispielsweise E-Mails, Videochats oder „sich gegenseitig schreiben“, und das auch mal per Brief. Denn solche Kontakte „lassen sich nicht ersatzlos streichen“, betont der Psychiater. Schließlich könne auch ein Perspektivwechsel sehr hilfreich sein. Indem man etwa die zusätzliche verfügbare freie Zeit dazu nutzt, „ein Projekt oder etwas anderes Neues anzufangen oder mit der Familie oder dem Lebenspartner Dinge zu entdecken“, so Mulert. „Ich sehe die Corona-Krise auch als Chance und versu-

che, daraus Positives zu ziehen.“

Die Idee, anlässlich des Jahrestags öffentlich aktiv zu werden, hatte auch Jutta Seifert, Vorsitzende der Anhängergemeinschaft Mittelhessen. Und so kamen beide Seiten zusammen. Was aber tun die Beiden selbst, um einer Krise vorzubeugen? „Ich bin mehr im Grünen unterwegs“, erzählt Christoph Mulert. Außerdem sei er „mehr am Telefonieren mit Menschen, die ich nun nicht mehr so oft besuchen kann“. In einem Fall lese er am Telefon einer älteren Person regelmäßig aus einem Buch vor, „Kapitel für Kapitel“. Jutta Seifert hingegen betont, ohnehin „kein Party-Typ“ zu sein, „ich bin sehr gerne für mich allein“. Überdies sei sie Gärtnerin und

schon vorher viel „im Grünen“ gewesen, wobei die Sonnenbestrahlung „auch gut gegen Vitamin-D-Mangel und Depression ist“, sagt Seifert. Zur „Entlastung“ würden ebenso die Treffen der Anhängergemeinschaft als „Abladeplatz“ für Sorgen und Ängste beitragen. „Dort sind immer ein Arzt und ein Sozialarbeiter dabei“, und man kann sich mit anderen austauschen. Überdies lerne man in dieser Zeit „wichtige Sachen“, auch über sich selbst, kennen, hat Jutta Seifert ihren ganz eigenen Weg bereits gefunden.

Wer von Angststörungen durch die Corona-Einschränkungen hört, dürfte häufig auch an all jene denken, die weiterhin die Pandemie leugnen und aus Protest gegen die Auflagen teils zu Tausenden demonstrierend auf die Straßen gehen. Was treibt diese Menschen an, trotz aller Gegenbeispiele vehement an ihrer Meinung festzuhalten? Laut Christoph Mulert gelte hier „grundsätzlich: Umso weniger Kontrolle man über etwas hat, umso bedrohter fühlt man sich. Beim Versuch, diese Kontrolle zurückzubekommen, handeln Menschen auf ganz unterschiedliche Weise“, und das auch schon mal eher irrational, erinnert der Psychiater hier an die Hamsterkäufe von Klopapier während der Anfangszeit der Corona-Ausbreitung in Deutschland. Zudem würden „einfach gestrickte Erklärungsmodelle“ vielen gegen „das Gefühl des Ausgeliefertseins“ helfen. Sollten sich Personen, die solche Ansichten vertreten, dann auch noch „in Blasen“, wie etwa in Onlineforen oder auf Social-Media-Kanälen, zusammentun, würden sie sich gegenseitig darin bestärken, erklärt Mulert.

ÜBERSICHT DER AKTIONEN

Das Gießener Bündnis veranstaltet am „Welttag der Seelischen Gesundheit“ (Samstag, 10. Oktober) mehrere Aktionen: Zum einen gibt es von 10 bis 14 Uhr einen **Stand in der Innenstadt** an der Ecke Seltersweg/Löwengasse, wo Prof. Mulert und andere Experten für Infos, Fragen und Gespräche zur Verfügung stehen. Ebenfalls am Samstag geht unter der Adresse <https://seelischesgesundheit-giessen.net> eine **Internetseite** online, auf der teils bekannte heimische Persönlichkeiten aus Politik, Kulturleben und von Sportvereinen schildern, was sie selbst tun, um gut durch die Krise zu kommen. Darüber hinaus hält am Donnerstag, 15. Oktober, ab 18 Uhr der Forscher und Leitende Psychiatrie-Oberarzt Prof. Oliver Tüscher (Mainz) den

Online-Vortrag „Resilienz – was die psychische Gesundheit schützt“. Die Zugangsdaten hierfür erhält man unter: info@seelischesgesundheit-giessen.net. Mit Unterstützung der Vitos-Kliniken Gießen-Marburg und des Bündnisses gegen Depression Marburg-Biedenkopf gibt es zudem am 10. Oktober von 17 bis 19 Uhr eine **Online-Autorenlung** von Heide Fuhljan. Mit ihrem Buch „Kalt erwischt – wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ stand sie mehrere Wochen auf der „Spiegel“-Bestsellerliste. Die Zoom-Zugangsdaten für den Vortrag lauten: <https://zoom.us/j/95944585996?pwd=bGtwTGRZMUNrdVgwFU1Q1QWVzVvdzO9>, Kenncode: 414699, Meeting-ID: 959 4458 5996. (fod)

Testlauf mit Pfandleisten

Mülleimer im Seltersweg mit Halterungen für Flaschen ausgestattet / Beschluss im Parlament

GIESSEN (ies). Seit einiger Zeit sind an mehreren Mülleimern im Seltersweg Flaschenhalter angebracht. Passanten können dort ihre Pfandflaschen hineinstellen, die dann wiederum von Pfandsammlern mühelos mitgenommen werden dürfen. Dabei handelt es sich um einen Testlauf der Stadt Gießen, der erstmalig schon im Februar 2017 im Stadtparlament diskutiert worden war.

Positive Resonanz

„Wir freuen uns sehr darüber“, sagt Markus Pfeffer, Geschäftsführer des BID Seltersweg. Und fügt im Gespräch mit dem Anzeiger hinzu: „Niemand



Für Pfandflaschen geeignet. Foto: Friesse

muss nun mehr seinen Kopf in die Mülleimer stecken und darin herumwühlen, das ist doch unwürdig. Und der Umweltschutz wird ebenfalls hochgehalten.“ Auch wenn momentan besonders in den Abendstunden wenig Betrieb in der Fußgängerzone herrscht: Die Pfandleisten an den neuen Behältern stoßen auf positive Resonanz. „Ich habe meine Pfandflaschen immer neben die Mülleimer gestellt, leichte Einwegflaschen fliegen aber oft durch den Wind umher“, meint eine Gießenerin. „In vielen Großstädten gibt es diese Möglichkeit schon lange.“ Ob aus den Halterungen eine dauerhafte Einrichtung wird, muss sich aber erst noch zeigen.

POLIZEIBERICHT

Heftiger Streit: In einer Wohnung in der Allendorfer Untergasse gerieten am Dienstag gegen 15.15 Uhr zwei Personen heftig aneinander. Dabei wurde ein 26-Jähriger mit einem spitzen Gegenstand verletzt, teilt die Polizei mit. Sofort alarmierte Rettungskräfte brachten ihn in ein umliegendes Krankenhaus. Gießener Polizisten nahmen eine gleichaltrige Frau vorläufig fest. Nach den polizeilichen Maßnahmen durfte sie die Polizeistation verlassen. (red)

Einbruch: Das Bürogebäude der Freien Theologischen Hochschule in der Rathenaustraße war zwischen Montag (19 Uhr) und Dienstag (6 Uhr) das Ziel von Einbrechern. Laut Polizei hebelten sie mehrere Türen auf und durchwühlten die Räume. Schließlich stahlen sie eine Jacke, Werkzeug und Bargeld. Der Schaden wird mit 4300 Euro beziffert. Hinweise unter 0641/7006-2555. (red)