

Guten Morgen, liebe Leser!

In der »Rheinischen Post« habe ich folgenden Satz gelesen:

»Das Mosern zum Prinzip politischen Handelns zu erklären, bringt zwar rein gar nichts für die Stadt und ihre Bürger. Es ist aber gleichwohl ebenfalls legitim.« Was Sie damit jetzt anfangen, überlasse ich Ihnen. Mir fiel das schöne Wort »Mosern« auf und ich fragte mich, ob Hans Moser etwas damit zu tun. Ist das Wort nach ihm benannt? Hans Moser (1880-1964) war gewissermaßen das Urbild aller Nörgler, Grantler und Griesgrame, in Filmkomödien war er ständig am mosern. Klare Sache also? Nein! Der Duden belehrt uns eines Besseren und wartet mit einer Überraschung auf. Das Wort »mosern« ist seit dem 18. Jahrhundert belegt, entstammt wohl der Gaunersprache.

»mosern« meint »angeben, schwatzen, verraten« und geht auf das jidische »massern = denunzieren« zurück. Nur: Heute versteht man unter »mosern« etwas anderes, wie der Duden weiß: »etwas zu beanstanden haben und seinem Ärger, seiner Unzufriedenheit durch (fortgesetztes) Schimpfen Ausdruck geben«. Und diese Bedeutungsnuance geht laut Duden auf niemand anderen zurück als auf den Volksschauspieler Hans Moser. Moser nuschelte so sehr, dass es Leute geben soll, die jahrzehntlang über seine Witze lachen konnten, ohne jemals ein Wort verstanden zu haben. Eigentlich hieß er Johann Julier und war mehr als der lustige »Nuschel-Moser«. Er hatte auch den einen oder anderen klugen Gedanken. Zum Beispiel diesen: »Optimistisch sein heißt nicht, sich etwas vormachen, die Dinge zu sehen, wie man sie sich wünscht, sondern die Dinge sehen, wie sie sind, aber gleichwohl an den Sieg des Guten glauben.« Bleiben Sie optimistisch!

3 Dinge, die ich heute wissen muss:



1 Begleitung

Hospizhilfe Büdinger Land: Die ehrenamtliche Trauerbegleitung ist eine Bereicherung fürs Leben. Seite 18

2 Brandstiftung

Rauchwadern ziehen durch Ranstadt: Brennende Strohballen an der B457 sorgen für Behinderungen. Seite 19

3 Corona-Lage

654 Neuinfektionen; Die Inzidenz im Wetteraukreis ist erneut leicht gestiegen und liegt nun bei 878. Seite 22

IHR DRAHT ZUR LOKAL-REDAKTION

Holger Sauer (hks), Redaktionsleiter 06 41/30 03-772
Myriam Lenz (myl) 06 41/30 03-769
Christian Berg (bg) 06 41/30 03-766
Carsten Woitas (cwo) 06 41/30 03-775

Björn Leo (leo) 06 41/30 03-770
Judith Seipel (jub) 06 41/30 03-773
Regina Dillelmuth 06 41/30 03-767
Christine Ostheim 06 41/30 03-771
redaktion@kreis-anzeiger.de

Mit Kneipp gegen Post-Covid

Post-Covid sind Beschwerden, die Corona-Patienten noch lange nach einer Corona-Infektion plagen. Dr. Beate Vogtherr und Dr. Lutz Ehnert, Vorsitzender des Kneippvereins Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen und des Hessischen Kneipp-Landesverbandes, haben eine Anwendung entwickelt, die auf das ganzheitliche Konzept von Sebastian Kneipp beruht. Das Arabella Hotel in Bad Nauheim ist Vorreiter für diese spezielle Kur.

VON MYRIAM LENZ

Post-Covid heißt, dass die Beschwerden noch länger als zwölf Wochen nach der Ansteckung mit dem Corona-Virus bestehen. Betroffene sind erschöpft, unkonzentriert, ihnen fehlt die Luft, ihre Muskeln und Gelenke schmerzen. Auch Kopfschmerzen zählen dazu. Es gibt stationäre Kuren für Corona-Patienten, aber keine ambulante. Diese Lücke wird nun in dem zertifizierten Kneipp-Gästehaus in Bad Nauheim geschlossen.

Anwendungen nicht nur präventiv

»Ein gesunder und ausgewogener Lebensstil hat entscheidenden Einfluss auf die Abwehrkräfte und das Immunsystem«, sagt Dr. Lutz Ehnert, der Kneipp-Experte aus Hessen. Der Prävention kommt bei Kneipp eine entscheidende Rolle zu. Die Wirkprinzipien, die der Pfarrer (1821-1897) vor allem in Bad Wörishofen verfeinerte, sorgten weltweit für Furore und sind heute wissenschaftlich begründet. Der berühmte »Wasserdoktor« legte mit seinen etwa 120 Wasseranwendungen, vom Tautreten bis zum Ganzkörperguss über Wickel und Bäder die Basis, kombinierte sie mit der Kräuterheilkunde. Er gab bereits vor etwa 150 Jahren Tipps für eine vollwertige Ernährung. Zudem riet er seinen Patienten, sich zu bewegen.

Schon damals appellierte er dafür, bei einer Behandlung nicht die Seele zu vergessen. Die Elemente Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und die innere Ordnung greifen ineinander. »Um den Körper vor Ansteckungen zu wappnen, können wir uns auf die natürlichen, naturheilkundlichen Ressourcen verlassen. Sie stärken unser Immunsystem und



Heidi Siegesmund, Chefin vom Arabella in Bad Nauheim, zeigt einen Knieguss. Vera Teschner genießt. Das Arabella bietet eine Post-Covid-Kur an. Diese haben Dr. Lutz Ehnert und Dr. Beate Vogtherr entwickelt.

FOTO: NICI MERZ

die psychische Widerstandskraft«, rät Ehnert.

Das Konzept von Ehnert und Vogtherr basiert auf der Behandlung von chronischen Lungenerkrankungen. Coronaviren können die Lunge schädigen und auf vielfache Weise zu Atemproblemen führen. Über 16 Millionen Menschen haben sich laut Robert-Koch-Institut seit Beginn der Pandemie mit Corona infiziert. Und damit steigt auch die Anzahl derer, die an Long-Covid, also bis zwölf Wochen nach einer Infektion oder an Post-Covid leiden. »38,3 Prozent der kontaktierten Überlebenden, haben über Symptome berichtet, die vor Covid-19 nicht bestanden und seit der akuten Infektion anhielten«, sagt Sektions-

leiter Prof. Dr. Winfried Häuser von der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie, Endokrinologie, Infektiologie, Sektion Psychosomatik auf eine Anfrage des Kneipp-Bunds.

Widerstandskräfte aktivieren

Im Arabella in Bad Nauheim wird neuerdings eine Post-Covid-Kompaktwoche nach Kneipp angeboten. Hotelinhaberin Heidi Siegesmund ist unter anderem Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA), weiß um die Möglichkeiten des Naturheilverfahrens. Das Programm soll als eine aktiv gestaltete Gesundheitspflege zur Regeneration von Post-Covid-Patien-

ten gesehen werden, sagt die Hotelchefin, die mit Dr. Ehnert zusammenarbeitet. Das Ziel ist die Steigerung der allgemeinen Widerstandskraft von Körper, Geist und Seele gegen innere und äußere Stressfaktoren. Die einwöchigen Anwendungen enthalten unter anderem eine Untersuchung und Beratung durch Kneipparzt Dr. Lutz Ehnert. Der Gast erhält einen Wochenplan mit empfohlenen Anwendungen, er erlernt das gesundheitsfördernde Wassertreten, das sowohl im Hotel als auch im Gesundheitsgarten durchgeführt werden kann. Das Tautreten als Abhärtungsübung für den Einstieg und je nach Witterung auch das Schneetre-



Marlies Feld (l.), Beisitzerin im Kneippverein Bad Nauheim-Friedberg-Bad Salzhausen und Kismet Coskun-Ciftci erden sich beim Tautreten im Kurpark in Bad Salzhausen.

FOTO: LENZ

INFO

Jetzt mit dem Tautreten beginnen

Tautreten am frühen Morgen gehört zu den ersten Abhärtungsübungen und nimmt nur wenige Minuten in Anspruch. Das taunasse Gras setzt einen thermischen Reiz, der die Hautdurchblutung anregt und für warme Füße sorgt. Wer barfuß geht, aktiviert die Venenpumpe und fördert damit den venösen Rückstrom des Blutes.

Die Anwendung ist einfach: Es wird so lange durch das taunasse Gras gelaufen, bis sich ein

steigendes Kältegefühl einstellt. Danach sollte die Feuchtigkeit nur abgestreift und nicht abgetrocknet – mit Ausnahme der Zwischenräume – werden. Schnell in die Socken und Schuhe und entweder wieder unter die Bettdecke schlüpfen oder für eine aktive Wiedererwärmung sorgen. Wer kalte Füße hat oder unter einer Blasen- oder Nierenentzündung leidet, sollte auf das Tautreten verzichten.

Den Körper zu einer Reaktion animieren

Das Prinzip der Kaltwasseranwendungen beruht auf dem Reiz-Reaktionsprinzip. Ein adäquater Reiz, also das kalte Wasser, das auf die Rezeptoren der Haut trifft, bringt den Körper in Alarmbereitschaft. Denn dieser ist bestrebt, die Körperkerntemperatur, die homöostatisch geregelt ist, konstant zu halten. Der Körper reagiert in erster Linie mit einer verstärkten Durchblutung für diesen Ausgleich. Durch gezielte Wasseranwendungen können der Stoffwechsel, das Herz-Kreislaufsystem, das Immun- und das Hormonsystem und auch das Vegetativum beeinflusst werden.

Die Kosten für die Anwendungen müssen von den Patienten noch selbst übernommen werden. Möglich sind eine Woche oder auch drei Wochen.

»Der Bedarf ist da«, ist Dr. Lutz Ehnert überzeugt. Auch der Kneippbund Deutschland ist inzwischen hellhörig geworden und spielt mit dem Gedanken, das hessische Modell für die eigenen Hotels zu übernehmen.

Quarantänestation in Schlossbergklinik

Gesundheitszentrum richtet in weniger als zwölf Stunden Räume für bis zu 35 Flüchtlinge her

Gedern (hr). Das Gesundheitszentrum Wetterau (GZW) hat eine Quarantänestation für Flüchtlinge aus der Ukraine in der Schlossbergklinik in Gedern eingerichtet. »Als Gesundheitsdienstleister in der stationären Akutversorgung sind wir grundsätzlich auf besondere Situationen vorbereitet und können damit auch adäquat umgehen«, sagt GZW-Geschäftsführer Dr. Dirk M. Fellermann. Der Bitte des Kreisgesundheitsamts um Unterstützung in der aktuellen Flüchtlingshilfe sei das GZW

unverzüglich nachgekommen. Konkret geht es um ukrainische Flüchtlinge, die nach ihrer Ankunft im Wetteraukreis corona-positiv getestet werden. »Es ist absolut verständlich, dass diese Menschen auf der Flucht vor Bomben und Beschuss keine Abstandsregeln einhalten konnten. Jetzt ist es aber richtig, im Interesse der Flüchtlinge wie auch der Helfer dafür zu sorgen, dass nicht weitere Menschen angesteckt werden«, sagt Fellermann. Als Gesundheitseinrichtung

habe das GZW deshalb auf die Anfrage von Dr. Reinhold Merbs, dem Leiter des Wetterauer Gesundheitsamts, sofort reagiert und das Gebäude der Schlossbergklinik in Gedern zur Verfügung gestellt, in dem seit drei Jahren ambulante und teilstationäre Behandlungen angeboten werden.

Zusammenrücken in Notzeiten

»In Notzeiten muss man zusammenrücken. Bei der kurzfristigen Herrichtung der Räu-

me für die Unterbringung von bis zu 35 Personen haben die Feuerwehr Schotten sowie die Feuerwehr Bad Nauheim ebenfalls unbürokratisch und tatkräftig unsere Haustechniker unterstützt. In weniger als zwölf Stunden war die Quarantänestation bezugsfertig«, so Fellermann. In der vergangenen Woche hatte das GZW dem Partnerschaftsverein Florstadt fünf Paletten mit medizinischer Ausrüstung für den Transport nach Izbicko in die polnische Partnerstadt Florstadt, zur Verfügung gestellt.



Die Familie aus der Ukraine gehört zu den ersten Bewohnern der Station. FOTO: ROHRE