



THEMA DER WOCHE
von Björn Wisler

Gefangen in der Zwickmühle

Lange wurde das Thema Wohnungsbau in Marburg verbummelt, dann entstanden auf dem freien Markt erst immer mehr Klein-Apartments für die studentische Klientel. Zuletzt sind, über verstärkte Bautätigkeit von öffentlicher Seite plus einer auch für Privatinvestoren geltenden Quote, Sozialwohnungen hinzugekommen. Also Raum für die nächste Klientel.

Doch für einen großen Teil der Marburger, für normalverdienende Arbeitnehmer, für Familien war, ist und bleibt die Lage auf der Suche nach Vier- oder gar Fünfstück-Wohnungen unvermindert düster.

Und wirklich entspannen wird sich die Situation trotz der nun vorgenommenen Standortanalyse zu Oberem Rotenberg und Hasenkopf am Stadtwald bis mindestens 2023 nicht. Denn vorher, das hat der Magistrat klargemacht, wird auf diesen Flächen kein Haus gebaut.

Grundsätzlich gilt: Lückenbebauung, Nachverdichtung und Außenstadteil-Baulandausweisungen werden nicht reichen, um den Bedarf zu decken. Es braucht neue Wohngebiete in einer Größendimension, die für Marburg jahrelang eher untypisch war. Doch der Magistrat ist in eine Zwickmühle geraten: Die bereits vorhandenen Grob-Planungen für einen Tegut-Markt direkt am möglichen Rotenberg-Wohngebiet werden die Überzeugungsarbeit vor Ort erschweren.

Supermarkt plus Wohngebiet? Da kündigt sich massiver Widerstand an, der nicht auf Höhenweg und unteren Rotenberg beschränkt bliebe. Die Stadtspitze betont zwar, mit der Vorlage zum Aufstellungsbeschluss für das Tegut-Vorhaben keine Standortfestlegung getroffen zu haben – hat sie aber doch, indem es laut Stadt weder in der Marbach noch am Hasenkopf um das Ob der Bebauung, sondern nur um das Wann und Wie gehe. Sollte aber in der Marbach ein Supermarkt kommen, ginge Wohnungsbau eigentlich nur am Stadtwald – wo Kritiker jedoch eine zu große Ballung an Sozialwohnungen fürchten.

In der Zwickmühle stecken aber nun auch die Anwohner speziell in der Marbach: Ihnen wird das Kunststück abverlangt, bei der ab Frühsommer anstehenden Bürgerbeteiligung nicht in Sankt-Florian-Denken zu verfallen und als Wohnungsbau-Verhinderer dazustehen.



Mensa-Speiseplan

Samstag
Bistro Erlerning: 12 - 14 Uhr

Tagesgericht: Gemüseeintopf Pichelsteiner Art
Menü 1: Putenpfanne mit Gemüse, Spätzle und Salat
Menü 2 vegetarisch: Auberginen im Haferflockenmantel mit Bulgur und Dillstippe.

„Das hat jeder, wenn er alt ist“

Serie „Marburger Schicksale“, Teil 2: Marianne Wittmann spricht als Betroffene über Osteoporose

Quasi eine Expertin für ihre eigene Krankheit ist Marianne Wittmann: Seit rund 30 Jahren hat sie Osteoporose, eine Erkrankung, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen.

von Simone Schwalm

Marburg. „Ich hatte das Wort vorher noch nie gehört“, erinnert sich Marianne Wittmann aus Gladenbach an den Moment, als sie vor etwa 30 Jahren die Diagnose „Osteoporose“ bekam. Sie hatte damals „wahn-sinnige Rückenschmerzen“ und war deshalb zum Arzt gegangen. Er habe zu ihr gesagt: „Das hat jeder, wenn er alt ist.“ Mehr Informationen erhielt sie zunächst nicht. Tatsächlich zählt Osteoporose zu den häufigsten Alterskrankheiten und ist eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts. Der altersbedingte Knochenabbau ist bei den Betroffenen deutlich verstärkt. Im Laufe der Jahre sei die Forschung zu dieser Erkrankung unter anderem auch in Marburg vorangetrieben worden, sagt Wittmann.

Seit 22 Jahren Vorsitzende der Selbsthilfegruppe

Inzwischen ist die 80-Jährige quasi selbst zur Expertin von Osteoporose geworden. Seit 22 Jahren leitet sie als Vorsitzende gemeinsam mit drei weiteren Vorstandsmitgliedern die



Bei Marianne Wittmann wurde vor etwa 30 Jahren Osteoporose diagnostiziert. Während sie damals mit dem Begriff nichts anfangen konnte, kann sie heute anderen Betroffenen Tipps geben. So ist etwa Bewegung wichtig – Wittmann setzt sich daher regelmäßig auf ihren Hometrainer.

Foto: Simone Schwalm

Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Gladenbach, etwa 50 Mitglieder zählt die Gruppe aktuell. Für Wittmann steht die Sorge um einander im Vordergrund. „Die weniger Kranken nehmen all die Aufgaben wahr, die anstehen, damit der Laden läuft“ – etwa Gespräche mit Ärzten oder Krankenkassen, um Rezepte für die Gruppengymnastik zu erhalten oder die Bereitstellung von

geeigneten Räumen. Wittmann organisiert unter anderem auch gemeinsame Ausflüge, denn ganz wichtig bei der Erkrankung sei es, „weiterhin raus zu kommen“ und Kontakt zu anderen Menschen zu haben.

„Der Mensch ist des Menschen beste Medizin“

„Wenn ein Mensch nicht mehr mobil ist, endet das oft in der sozialen Ausgrenzung“, sagt sie. Die Selbsthilfegruppe sei daher so wichtig: „Der Mensch ist des Menschen beste Medizin.“ Außerdem achtet die 80-Jährige auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, eine Tasse Kaffee gönnt sie sich jedoch hin und wieder. Neben der Ernährung und Bewegung als die beiden ersten „Standbeine“, um das Fortschreiten des Knochenabbaus aufzuhalten, zähle vor allem die Einnahme von Calcium und Vitamin D als drittes „Standbein“. „Zu viel Calcium ist aber auch nicht gut“, warnt Wittmann und rät daher

zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen. Alle zwei Jahre lässt sie sich daher ihre Knochendichte messen und Blut abnehmen, damit die Medikamente richtig eingestellt werden können. Ebenso wichtig sei es, weiterhin in Bewegung zu bleiben. „Wer rastet, der rostet“, sagt Wittmann, die bei sich im Wohnzimmer einen Hometrainer stehen hat. Regelmäßig tritt sie daher auf ihrem „stehenden Fahrrad“ in die Pedale, auch wenn es sie viel Kraftanstrengung kostet. Selbst vom Blumengießen in ihrem Wintergarten bekommt sie schnell Schmerzen im Rücken und muss eine Pause zwischen durch einlegen. „Ich muss eben alles langsamer machen“, sagt die Gladenbacherin.

Sturz-Prophylaxe gehört zum Angebot

Um beweglich zu bleiben, ist für sie auch die spezielle Osteoporosegymnastik unter Anleitung erfahrener Therapeuten wichtig, die über die Selbsthilfe-

gruppe angeboten wird. „Dabei wird darauf geachtet, dass die Bewegungen auch richtig ausgeführt werden“, erläutert Wittmann. Ebenso gehöre Sturz-Phylaxe zu dem Angebot. „Man muss intelligent fallen“, scherzt sie, auch wenn dahinter eine ernste Intention steckt, denn Osteoporose-Erkrankte sind gefährdet, dass ihre Knochen bei einem Sturz brechen.

Wittmann wurde bereits operiert, um zwei Rückenwirbel durch Knochenzement zu stabilisieren – „wie bei einer Baustelle“, sagt sie lachend. Und das ist wohl ihr viertes Standbein: ihr Humor. Marianne Wittmann lässt sich nicht unterkriegen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, andere Betroffene genau dabei zu unterstützen.

Die Gladenbacher Osteoporose-Selbsthilfegruppe trifft sich mehrmals im Jahr und bietet eine spezielle Osteoporosegymnastik (Trockengymnastik) unter Leitung erfahrener Therapeuten an. Kontakt über Marianne Wittmann, Telefon 0 64 62 / 84 03 oder E-Mail an wittmanns1@gmx.de

OSTEOPOROSE

Die Knochen werden brüchig, porös und weniger belastbar, bei starkem Abbau kann bereits geringe körperliche Anstrengung einen Knochenbruch auslösen. Zunächst sind die Rückenwirbel betroffen, jeder Bruch führt zu einer Verkürzung der Wirbelsäule, sodass die Wirbelsäule an der Vorderseite zusammensackt und der aufrechte Gang nicht mehr möglich ist. Die so entstehende Fehlhaltung führt zu

einer Überstrapazierung der Bänder und Muskeln und somit zu Schmerzen. Vor allem sind Frauen nach den Wechseljahren betroffen, wenn das Sexualhormon Östrogen fehlt. Für Östrogenmangel gibt es jedoch noch weitere Risikofaktoren, etwa ein zierlicher Körperbau, übermäßiger Leistungssport, bestimmte Medikamente oder phosphathaltige Lebensmittel wie Limonaden oder Brühwurstsorten.

Wehren löschen Brand in Kläranlage

Großaufgebot an Feuerwehrleuten rückte am Freitagnachmittag nach Cappel aus

In einem Schaltschrank im Blockheizkraftwerk der Kläranlage Cappel war ein Brand ausgebrochen, der eine enorme Rauchentwicklung verursachte. Deshalb rückten neben der Marburger Wehr diverse Stadtteilwehren an.

von Carina Becker-Werner

Marburg. An dem Einsatz waren 41 Feuerwehrleute beteiligt. Darüber informierte Carmen Werner, Leiterin der Feuerwehr Marburg, die den Einsatz koordinierte. Mit dabei waren neben den hauptberuflichen Feuerwehrleuten der Stadt Marburg auch die Männer und Frauen der Wehren aus Cappel, Ronhausen, Bortshausen und Ockershausen sowie eine Truppe von der Feuerwehr Marburg-Mitte.

„Am Anfang sah es schlimmer aus, als es dann eigentlich war“, sagte Werner und berichtete, dass aus der Kläranlage dicker brauner Rauch aufgestiegen sei. Es brannte an einem Schalt-

schrank im Turbinenbereich der Kläranlage.

Das Feuer war gut eineinhalb Stunden nach der Alarmierung gelöscht. Die Einsatzkräfte streuten dann noch ausgelauenes Öl ab. Die Nacharbeiten dauerten laut Werner bis in die

Abendstunden an. Beispielsweise musste die kontaminierte Kleidung der Einsatzkräfte in einem speziellen Fahrzeug abtransportiert werden.

Zur Brandursache gibt es bislang keine Informationen, teilte die Feuerwehr mit.



Code scannen und das Video dazu auf dem Handy ansehen



Gegen 17 Uhr am Freitagnachmittag bekämpften die Einsatzkräfte den Brand an einem Schaltschrank der Kläranlage.

Foto: Tobias Hirsch

Blutgruppe A negativ wird knapp

Marburg. „Wir suchen ganz dringend Blutspender mit der Blutgruppe A negativ. Bitte kommt daher heute, morgen oder in den nächsten Tagen vorbei und bringt Freunde und Familie mit“, schreibt das Blutspende-Team auf seinem Facebook-Account. Spender anderer Blutgruppen seien natürlich auch willkommen.

Wie das Blutspende-Team am Marburger Uniklinikum auf Nachfrage mitteilt, gehe die Spendenbereitschaft insgesamt seit Jahren zurück. Und Spender der Blutgruppe A negativ seien in Marburg schon immer vergleichsweise selten gewesen. Deshalb drohe nun ein Engpass. Der Spendebereich liegt im Mutter-Kind-Zentrum, auf der Ebene -2 des Uniklinikums. Spender können auf den regulären Patienten- und Besucherparkplätzen parken.

Das Parken ist gebührenfrei; die Tickets der Spender werden an der Anmeldung entwertet.

■ Weitere Informationen zu Öffnungszeiten und Spende-tauglichkeit gibt die Blutspende Marburg im Internet auf www.ukgm.de und unter Telefon 064 21 / 5 86 44 92.