



Albert Wolf und Ralph Stegner (beide Bauhilfe), Axel Tausendpfund (Verband Südwestdeutscher Wohnungswirtschaft) und der städtische Beigeordnete Jürgen Stilgenbauer (von links) haben gestern bei der Einweihung auch eine der neuen Patio-Wohnungen in der Winzler Straße besichtigt. (Foto: Scharf)

## Patio-Projekt bleibt in der Erfolgsspur

Zweiter Bauhilfe-Wohnblock wurde gestern eingeweiht

Gestern ist der zweite Bauhilfe-Wohnblock des Patio-Projekts in der Winzler Straße eingeweiht worden. Es gilt als vorbildliche Maßnahme zur Quartiersaufwertung, für generationsübergreifendes Leben in der Stadt und zeigt, wie ältere Bürger in einer neuen Wohnform länger unabhängig leben können.

Ein großer Bahnhof war gestern im Theo-Schaller-Saal im Diakoniezentrum angesagt: Bewohner, Planer, Vertreter der Firmen, von Stadt, Caritas, Bauhilfe und Verbänden waren gekommen, um den drei Millionen Euro teuren zweiten Abschnitt des Bauhilfe-Patio-Projekts nach 22-monatiger Bauzeit einzuweihen.

Der ehrenamtliche Beigeordnete Jürgen Stilgenbauer war für die Stadtspitze gekommen. „Als Mann vom Bau liegt mir der Wohnungsbau am Herzen“, eröffnete der Dachdecker sein Grußwort: „Aufgabe der Stadt ist es auch, neue Wohnformen anzustoßen und bezahlbaren Wohnraum zu schaffen. Das Projekt erfreut sich einer großen Nachfrage – und das über Pirmasens hinaus. Das ist ein weiterer Beweis dafür, dass Pirmasens eben nicht das ist, was in einigen Medien, die schlecht recherchieren, zu lesen ist. Wir sind innovativ,

mutig und letztendlich erfolgreich.“

Ralph Stegner, Geschäftsführer der Bauhilfe, zeigte noch einmal den Weg von der Idee bis zur Umsetzung und Einweihung gestern auf: „Die Wohnblöcke, die davor dort standen, hatten über 50 Prozent Leerstand.“ Durch das Patio-Projekt habe man einen Prozess angestoßen, der das ganze Winzler Viertel aufwerte. „Uns war von Anfang an wichtig, Bürger und Anwohner zu beteiligen“, betonte er. 2005 sei die Bauhilfe auf Werbetour gegangen, 2006 sei der Spaten-

Die Patio-Wohnungen sind stark gefragt, schon vor der Fertigstellung sind erste Mieter eingezogen

stich für den ersten Wohnblock erfolgt. „Dabei gab es den größten Abriss von Wohngebäuden in Pirmasens“, so Stegner. Inzwischen sei das Patio-Projekt gut vernetzt, stehe in Kontakt mit ähnlichen Maßnahmen in Mainz und Kaiserslautern.

Zu Gast war auch Dr. Axel Tausendpfund, Vorstand beim Verband der Südwestdeutschen Wohnungswirtschaft. „Ich war vor einem guten Jahr schon einmal hier, um mir das Projekt anzuschauen. Entstanden

sind 16 barrierefreie Wohnungen und zwei auch DIN-zertifizierte behindertengerechte Wohnungen. Ich kann Sie nur beglückwünschen“, so Tausendpfund.

Für die Diakonie war Carsten Steuer am Rednerpult. „Es ist das dritte Mal, dass wir hier in diesem Jahr feiern: erst das Richtfest, dann der Spatenstich zum Quartiersladen und nun die Einweihung. Ich bin froh, dass wir als Diakonie dabei sind“, so Steuer. Solche Projekte stärkten die Gemeinschaft. „Jetzt starten auch die Projekte mit den Bewohnern, die Anfänge sind gemacht. Beispielsweise wird sich bereits über die Gartengestaltung unterhalten.“ Im kommenden Jahr folgten weitere elf Wohnungen. Nun werde noch ein Wohncafé geschaffen: „Auch die ökumenische Sozialstation ist dabei. Ich wünsche eine gute Entwicklung und eine gute Gemeinschaft.“

Nachdem viel über das Projekt und die Bauphase gesprochen wurde, ging es auch um diejenigen, die Patio mit Leben füllen: die Mieter. Obwohl erst im August alles fertig war, sind die ersten bereits im Juli eingezogen. Nun gab es bei der offiziellen Einweihung Brot und Salz und einen symbolischen Schlüssel für ihre Wohnanlage. (dab)

## Gedenken an grausamste Zeiten

Neue Gedenktafeln erinnern an Pirmasenser Opfer der Pogromnacht

Die Stadtverwaltung und der Arbeitskreis „Geschichte der Juden in Pirmasens“ haben anlässlich des 79. Jahrestags der Reichspogromnacht den Opfern des Holocaust gedacht. Dabei wurden am Donnerstagabend zwei Gedenktafeln in der Exerzierplatzstraße 13 und der Allestraße 16 angebracht – dort hatten Angehörige der Pirmasenser Familie Beiersdorf gewohnt.

Die Reichspogromnacht 1938 war ein früher Höhepunkt der Judenverfolgung im Dritten Reich. Um den 10. November herum wurden etliche jüdische Geschäftsleute enteignet, Synagogen angezündet und es kam zu Gewalt gegen Juden. Danach nahm das grausame Morden seinen Lauf.

In Pirmasens wurde nun beispielhaft der Familie Beiersdorf gedacht. Besonders eindringlich waren dabei die Worte von Eva Schmenger. Sie berichtete davon, wie ihr Vater und Großvater Zeugen wurden, als die Nachbarn weggebracht wurden. Ihr Vater, damals ein junger Mann, habe zunächst nicht glauben wollen, dass hier Unrecht geschehe. Er sei kurz vor dem Einzug in die Wehrmacht gewesen und habe noch geglaubt, alles gehe mit rechten Dingen zu. Der Großvater hingegen sei geschockt gewesen und habe geweint. Er hatte offensichtlich verstanden, was vor sich

ging, aber weder die Kraft noch den Mut, dagegen aufzubegehren. Diese Geschichte habe sie später immer wieder von Vater und Großvater gehört, die den Schock über die Gräueltaten vergaßen.

Stadtbürgermeister Markus Zwick, der später an der ehemaligen Synagoge einen Kranz niederlegte, sprach davon, was Pirmasens durch die Judenverfolgung für Verluste erlitten habe. „Wir hatten eine lebendige jü-

spielsweise bei der Gründung des TV Pirmasens aktiv – und auch der Bau der TVP-Halle geht wesentlich auf die Beiersdorfs zurück. Zudem waren Ludwig, Gustav und Arthur Beiersdorf Lederhändler, Ludwig zudem Produzent für Kinderschuhe. Die Familiengeschichte der Beiersdorfs in Pirmasens reicht zurück bis in die Landgrafzeit. Die Familie sei fest verwurzelt gewesen. Dennoch habe man sie brutal aus der Stadt gerissen, so Karola Streppel, Sprecherin des Arbeitskreises.

Die einzige Überlebende der Familie war Tochter Gretel Beiersdorf, die später Gretel Jung hieß – am 23. Oktober starb sie als älteste Bürgerin der Stadt mit 106 Jahren. Sie entkam mehrfach knapp einer Verhaftung durch die Gestapo. Das war den Eltern, Ludwig und Berthe Beiersdorf, nicht vergönnt. Sie wurden in Berlin im März 1943 verhaftet, in das KZ Auschwitz gebracht und dort noch am Tag ihrer Ankunft getötet, weil sie arbeitsunfähig waren. Tochter Gretel überlebte den Zweiten Weltkrieg in Berlin und kehrte später in ihre Heimatstadt Pirmasens zurück.

Mit den beiden jüngsten Gedenktafeln in der Stadt soll die Erinnerung an die Opfer der des NS-Regimes wach gehalten werden. Weitere wurden bereits im Stadtgebiet angebracht. (dab)

Bürgermeister Markus Zwick: „Es soll uns Warnung sein, damit so etwas Grauens nie wieder passiert.“

dische Gemeinde. Diese Menschen waren kulturell, wirtschaftlich und in den Vereinen überaus engagiert. Deshalb wollen wir das Gedenken an sie lebendig halten. Es soll uns auch Warnung sein, damit so etwas grauenvolles nie wieder passiert“, so Zwick. In der Synagogengasse stand einst das jüdische Gotteshaus, ehe es in der Pogromnacht zerstört wurde.

Gerade die Familie Beiersdorf ist ein gutes Beispiel dafür, welch engagierte Bürger und wichtige Säulen der Gesellschaft damals erst weggeschafft und dann in den Konzentrationslagern getötet wurden. So waren die Vorfahren der Beiersdorfs bei-



Eva Schmenger, Karola Streppel, Bürgermeister Markus Zwick und Gerhard Kleemann (von links) haben die Gedenktafel an die jüdische Familie Beiersdorf in der Exerzierplatzstraße 13 anlässlich des 79. Jahrestags der Reichspogromnacht eingeweiht. (Foto: Betz)

—ANZEIGE—

## Ernährung: Neue Wege bei Arthrose

Der Experte Peter Munsonius erklärt in seinem Vortrag, wie die richtige Ernährung beim Knorpelaufbau hilft.

PZ-Interview mit Dr. Wolfgang Feil



Der Biologe, Sportwissenschaftler und Buchautor gehört zu den besten Gesundheitsexperten Deutschlands

Die Forschungsgruppe des Arthrose-Experten und Buchautors Dr. Wolfgang Feil, der als Nährstoffberater Nationalmannschaften und Bundesligavereine betreut, befasst sich seit mehr als 15 Jahren mit dem Thema „Gelenkregeneration“.

Herr Dr. Feil, Arthrose gilt als unheilbar, stimmt das?

Wir können Arthrose nicht heilen, jedoch die Beschwerden deutlich verringern und die Beweglichkeit erhöhen. Wir können aus einem kaputten Gelenk kein neues machen – aber in jedem Gelenk haben wir lebende Knorpelzellen. Die kann man anregen, wieder neuen Knorpel zu bilden.

Heißt das, Knorpelzellen können sich erneuern?

Ja, aber nicht so schnell wie Hautzellen. Wir gehen von einem Regenerationszyklus von etwa sechs Monaten aus. Schnelle Erfolge innerhalb weniger Wochen gibt es bei den Gelenken nicht.

Wie kann sich der Knorpel nach Ihrer Konzeption wieder aufbauen?

Die Knorpelzellen brauchen bestimmte Nährstoffe, damit neue Knorpelsubstanz aufgebaut werden kann. Deshalb ist eine gezielte, knorpelaufbauende Ernährung wesentlicher Bestandteil der Dr.-Feil-Knorpelaufbaukonzeption. Damit die Ernährungsmaßnahmen auch wirksam sind, ist Bewegung unerlässlich.

Arthrose tritt in den Stadien 1 bis 4 auf. Welches Stadium profitiert am meisten von der Knorpelernährung?

Alle Arthrose-Stadien können von der Dr. Feil-Strategie profitieren. Bei den Stadien 1 bis 2 dauert es drei bis sechs Monate – bei Arthrose im Stadium 4 dauert das entsprechend länger, ungefähr 12 Monate.

Das heißt, mit Ernährung kann man wirklich etwas bewegen?

Ja natürlich, wahrscheinlich viel, aber eben nur im Zusammenspiel mit Bewegung und gezieltem Muskelaufbau.

Welche Nahrungsmittel sind wichtig?

Chili, welches Capsaicin enthält und nach neuesten Forschungen extrem schmerzlindernd wirkt.



Verschiedene Gelenke können von Arthrose betroffen sein.

Außerdem arbeiten wir mit Ingwer, Kurkuma, Zimt und viel Omega-3-Ölen. In meinen Vorträgen gebe ich ein einfaches Rezept, wie man alle diese entzündungs-

lindernden Lebensmittel einfach und in ausreichender Dosierung aufnehmen kann.

Ist diese besondere Ernährung gleichzusetzen mit Verzicht auf Genuss?

Überhaupt nicht. Meine stoffwechseloffensiven Rezepte werden von mehreren Gourmet-Restaurants gekocht.

Ist die Umsetzung Ihres Konzepts alltagstauglich?

Auf jeden Fall, egal ob berufstätig oder zuhause.

Sie beraten auch Spitzensportler in Sachen Ernährungsmedizin. Haben die auch schon Arthrose-Probleme?

Nein, aber durch extrem hohe Trainingsbelastungen beanspruchen sie ihre Sehnen, Bänder und Gelenke weit mehr als der Durchschnitt. Das wiederum bedeutet, sie müssen ihre Gelenke weitaus mehr pflegen und ernähren.

Herr Feil, was motiviert Sie selber weiterzuforschen?

In erster Linie bin ich Wissenschaftler und mein Ziel ist es, vor einer eventuell anstehenden Operation alle anderen Möglichkeiten, die einem die Natur bietet auszuschöpfen. Zum andren geben mir die vielen dankbaren und positiven Rückmeldungen der Menschen, die zu meinen Vorträgen kommen, einfach Auftrieb. Es gibt eben durchaus neue Wege.

## Wenn Knie oder Hüfte schmerzen

Allein in Deutschland leiden zehn Millionen Männer und Frauen an geschädigten Gelenkknorpeln

Manchmal ist es das Knie, das schmerzt, manchmal die Hüfte, die Schulter, oder der Ellbogen. Die Beschwerden verschlimmern sich bei feuchtkaltem Wetter. Runde Bewegungen (wie Radfahren) machen dabei weniger Beschwerden als stoßartige (wie Treppensteigen) – und am heftigsten sind die Schmerzen nach längeren Ruhepausen. Die Diagnose beim Arzt ist dann oft ernüchternd: Arthrose – eine schleichende

Erkrankung der Gelenkknorpel, die nach und nach zerstört werden. Allein in Deutschland sind derzeit knapp zehn Millionen Menschen an Arthrose erkrankt. Weitere 20 Millionen Menschen haben bereits geschädigte Gelenkknorpel ohne jedoch Schmerzen zu spüren. Je älter die Menschen werden, umso anfälliger sind sie für diese Erkrankung. Bei den über 60-Jährigen hat jede zweite Frau und jeder dritte Mann Arthrose.

Wie entsteht die Krankheit?

Arthrose entsteht, wenn ein Gelenk mehr Belastung ertragen muss, als es aushält – wie bei „X-Beinen“, bei einer Fehlstellung der Hüfte oder bei Übergewicht. Arthrose kann aber auch vererbt sein. Dann ist schon in frühen Jahren eine Verformung der Gelenkknorpel zu erkennen. Auch Gicht oder Diabetes können die Entstehung begünstigen. Um einer Arthrose vorzubeugen, sollte man sich bereits in jungen Jahren regelmäßig bewegen und gesund ernähren. Auch Muskeltraining trägt dazu bei, die Gelenke im Alltag nicht falsch zu belasten.



—ANZEIGE—

## Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden

Experte Peter Munsonius zu Gast in Pirmasens

Peter Munsonius Experte der Forschungsgruppe Dr. Feil, spricht über das wichtige Thema:

„Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden“



Vortragstermin:

Montag, den 13. November 2017, um 19.00 Uhr Dynamikum Pirmasens

„Großer Veranstaltungsraum“ Fröhnstraße 8, Pirmasens Eintritt: 9,- € an der Abendkasse.

In seinem Vortrag stellt Peter Munsonius die erfolgreichsten neuesten Strategien vor

- ✓ um Schmerzen auf natürliche Weise zu reduzieren,
- ✓ um Knorpel wieder aufzubauen.

Alle Strategien sind bewährt, praxisnah und leicht umsetzbar.

Der gemeinnützige Verein „Forum für gesunde Lebensweisen e.V.“ und die Forschungsgruppe Dr. Feil laden alle Interessierten herzlich ein.