

KURZ NOTIERT

Soziale Medien bei der Polizei

WIESBADEN (red). Das Team Soziale Medien des Polizeipräsidiums Westhessen lädt zu einem informativen und unterhaltsamen Vortrag in das Polizeipräsidium ein. Unter dem Motto „#MitHashtagUndHandschelle – wir können mehr als nur 280 Zeichen“ referieren Polizeioberkommissar Florian Meerheim und Kriminaloberkommissar Daniel Scherf über ihre polizeiliche Öffentlichkeitsarbeit in den sozialen Medien.

Der Vortrag im Rahmen der sogenannten webweek rhein-main findet am heutigen Donnerstag, 24. Mai, 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr, am Haupteingang, Polizeipräsidium, Konrad-Adenauer-Ring 51, statt. Um eine kurze Anmeldung unter soziale-medien.pppwh@polizei.hessen.de wird gebeten.

Themenführung im Apothekergarten

WIESBADEN (red). Am Samstag, 26. Mai, lädt der Umweltladen von 14 bis 15.30 Uhr in den Apothekergarten, Aukammallee 39, ein. Unter dem Titel „Mit-Gift“ im Pflanzenreich stellt Gärtnerin und Heilpraktikerin Petra Schnöde bei einer Themenführung Gewächse vor, die je nach Dosis, heilsam oder gefährlich sind. Es wird ein Teilnahmebetrag von fünf Euro erhoben. Um Anmeldung im Umweltladen, Telefon 0611-313600, wird gebeten.

„Extrablatt“ singt Frühlingslieder

WIESBADEN (red). Die Gruppe „Extrablatt“ kommt am Samstag, 26. Mai, um 17 Uhr in die Lukaskirche, Klagenfurter Ring 61. Die Gruppe singt Frühlingslieder und lädt zum Mitsingen ein. Der Eintritt frei.

Familien-Waldführung

WIESBADEN (red). Am Samstag, 26. Mai, lädt der Bund für Umwelt und Naturschutz zu einer Familien-Waldführung „Tierische Waldbewohner“ mit Uwe Heid vom Stadtforstamt ein. Treffpunkt ist um 15 Uhr am Antoniusheim, Idsteiner Straße 111. Die Führung dauert etwa 2,5 Stunden und ist kostenfrei. Anmeldung bis 24. Mai, unter j.beltz@t-online.de oder Telefon 06127-4401.

Kranzplatzfest wird gefeiert

WIESBADEN (red). Auch dieses Jahr wird rund um den Kochbrunnen das Kranzplatzfest gefeiert. Von Mittwoch, 30. Mai, bis Sonntag, 3. Juni, warten Livemusik sowie ein Floh- und Künstlermarkt auf Besucher.

REDAKTION WIESBADEN

Sekretariat:
Christine Herber
Telefon: 0611-355-5327
Fax: -5407
E-Mail: wiesbaden-lokales@vrm.de

Redaktion:
Eva Bender (evb) -5315
Wolfgang Degen (deg) -5371
Birgit Emnet (be) -5330
Heinz-Jürgen Hauzel (hz) -2230
Anke Hollingshaus (hol) -5256
Manfred Knispel (MK) -2213
Nele Leubner (nle) -5370
Michaela Luster (ml) -5376
Olaf Streubig (os) -5335
Wolfgang Wenzel (zel) -5360

Regionale Verkaufsleiter:
Anzeigen: Sandra Zettel 0611-355-3100
Lesermarkt: Lars Baumbach -5299

Blattmacher:
Nicola Böhme, Tobias M. Blank, Cornelia Diergardt, Doris Schröder, Astrid Moos-Philipp



Daniela Krämer geht täglich in die Natur und tankt Energie zu den Klängen ihrer selbst gebauten Hirschkautrommel. Foto: Konstantin Müller

Der Drache im Berg

BERUF Die Heilpraktikerin Daniela Krämer arbeitet als Schamanin in Wiesbaden

Von Konstantin Müller

WIESBADEN. Der Begriff „Schamanismus“ weckt viele Assoziationen: Manch einer ordnet den Begriff möglicherweise der Fantasy-Literatur zu, andere verbinden ihn mit etwas Mystischem oder Unbekanntem. Für die 45-jährige Daniela Krämer hat er eine heilende Bedeutung. Seit fünf Jahren behandelt sie als Schamanin Traumata und seelische Verletzungen in ihren Praxisräumen in Oberursel und Wiesbaden. „Schamanismus ist Seelenmedizin“, sagt sie.

Für Schamanen wie Daniela Krämer existiert neben der uns bekannten Wirklichkeit noch eine weitere Welt, die sogenannte „nicht-alltägliche Wirklichkeit“. Im Beisein ihrer Patienten „reist“ sie in diese Parallelwelt und ersucht Hilfe. „Das kann man sich wie Träumen vorstellen“, sagt sie. Der Unterschied liege darin, dass sie die Reise bewusst steuern kann.

„Ich hatte mal einen Patienten, der hatte Angst vor beengenden Situationen, er war Klaustrophobiker.“ Laut Krämer ist die Ursache dafür tief in sei-

ner Kindheit verwurzelt – so sei er als kleines Kind einmal in einen Schrank gesperrt worden, dadurch habe er ein Trauma erlitten. „Dann sind wir zu dem Zeitpunkt gereist und haben das



Kind aus dem Schrank geholt“, berichtet Krämer, „Ich sehe manchmal Geschichten hinter Geschichten. Die tiefste Geschichte war ein Drache, der in einem Berg steckt. Und als dieser Drache befreit war und der Berg von ihm abbröckelte, ist der Patient nach Hause gegangen, hat sich den engsten Raum gesucht, den er gefunden hat, und hat sich da reingesetzt. Er hatte keine Panik mehr.“

Laut Krämer ist die Seele des Mannes einmal eben jener Drache gewesen. Die Befreiung des Drachens hätte die Heilung der

Klaustrophobie zur Folge gehabt. „Ich weiß, dass das verrückt klingt“, sagt sie. Krämer ist sich der Außenwirkung ihrer Tätigkeit bewusst, selbst Freunde und Bekannte hätten seinerzeit Bedenken geäußert, als sie auf ihrer Webseite mit „Schamanismus“ warb. Diese Bedenken seien aber unbegründet gewesen: Mehr Menschen seien gekommen und ließen sich behandeln, und auch die Heilerfolge ihrer Patienten hätten Krämer Bestätigung gegeben.

Studierte Ernährungswissenschaftlerin

Die studierte Ernährungswissenschaftlerin wusste schon früh, dass sie einen Job haben will, der sie erfüllt, glücklich macht und einen Sinn hat. Vor der Eröffnung ihrer Praxis für Homöopathie und Schamanismus im Jahr 2013 arbeitete sie bei Milupa in der Lebensmittel-forschung. Schon früh begann sie mit der Meditation, später verstand sie ihre Meditation als „schamanische Reisen“. Ein Treffen mit anderen Schamanen zum zeremoniellen Trommeln

bestärkte sie. Schamanen sehen seelische Probleme als Auslöser für körperliche Beschwerden. Mit jedem Trauma wie beispielsweise Unfällen, Gewalterfahrungen oder Trennungen gingen sogenannte Seelenanteile verloren. Laut Krämer geschehe das auch bewusst, da Emotionen wie Aggression, Wut, aber auch Freude und Lebenslust in unserer Gesellschaft nicht immer erwünscht seien. Schamanen wie Daniela Krämer möchten besagte Seelenanteile wieder dauerhaft zurückholen. Ein Mensch mit mehr Seelenanteilen habe auch mehr Kraft und Energie.

Allgemeinmediziner sieht die gelernte Heilpraktikerin nicht als Konkurrenz, vielmehr versteht sie sich als Ergänzung. Problematisch sei, dass Ärzte oft nur die Krankheit, nicht aber den ganzen Menschen sehen. „Man hat ein bisschen das Gefühl, als ob man ein Auto sei, das repariert wird. Ich denke, dass ein Symptom eine Sprache der Seele ist. Jeder Mensch entwickelt seine eigene Sprache und seine eigenen Symptome“, sagt sie.

GESUNDHEITSTIPP DER WOCHE

Nicht jeder Knoten bedeutet Brustkrebs

FRÜHERKENNUNG Tipps zur Selbstuntersuchung

Von Farzaneh Badbanchi

WIESBADEN. Sie haben beim Duschen eine Verhärtung in der Brust gefunden? Jetzt nur keine Panik. Nicht jeder Knoten ist gleich Krebs.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung und betrifft ungefähr jede achte Frau. In den letzten Jahrzehnten ist die Zahl der Brustkrebserkrankungen zwar deutlich gestiegen, die Sterblichkeit ist wegen wirksamer Therapien und der Früherkennungsmöglichkeiten gesunken. Fünf Jahre nach der Diagnose sind etwa 87 Prozent der Betroffenen noch am Leben.



Farzaneh Badbanchi leitet das Brustzentrum der Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken. Archivfoto: HSK

ZUR AUTORIN

► Farzaneh Badbanchi ist niedergelassene Frauenärztin in der Ludwig-Erhard-Straße 100 und leitet auch das Brustzentrum der Helios-Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken Wiesbaden.

► Kontakt unter Telefon 0611-97440800 oder E-Mail info@diefrauenaerztin-wiesbaden.de.

Risiko zwischen 50 und 70 Jahren steigt

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter, besonders zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr, dann sinkt es wieder. Selten erkranken auch Männer an Brustkrebs.

Viele Frauen entdecken ihren Brustkrebs beim Duschen oder während der Selbstuntersuchung der Brust. Letztere hat aber auch Nachteile, denn so werden auch gutartige Knoten entdeckt, was zu unnötiger Angst und überflüssigen Biopsien führt.

Wie taste ich meine Brust ab? Tasten Sie im Stehen vorsichtig jeden Teil der Brust ab, zuerst oberflächlich, dann tiefer. Tasten Sie auch den Rand des Brustmuskels in Richtung Achselhöhle und die Achselhöhle selbst ab. Wiederholen Sie den Vorgang im Liegen. Drücken Sie die Brustwarzen zusammen und achten Sie darauf, ob Flüssigkeit herauskommt.

Tastbare Knoten können erste mögliche Anzeichen eines Brustkrebses sein. Sie sind nicht verschiebbar, fühlen

sich fest an, schmerzen meist nicht.

Verdächtig sind neue Einziehungen der Brust, Einsenkungen der Brustwarze, Entzündungen, Hautveränderungen, Absonderungen (blutig oder klar, einseitig).

Auch wenn sich die Brüste beim Heben der Arme plötzlich unterschiedlich bewegen oder wenn die Haut großporig wird, Rötungen oder Entzündungen entstehen oder wenn es Knoten in der Achselhöhle gibt, sollten Sie zum Gynäkologen gehen.

Statistisch treten die Hälfte aller Brustkarzinome im oberen äußeren Bereich der Brust auf. 15 Prozent treten im inneren oberen Bereich auf. Die linke Brust ist häufiger betroffen als die rechte.

Blick in Kreativagenturen

BERUF „Design Walk“ zu 16 Stationen am 30. Mai

WIESBADEN (red). Beim „Design Walk“ können Interessierte Blicke in das Innenleben Wiesbadener Kreativagenturen werfen. 16 Stationen in der Stadt, Agenturen, Fotografen und der „Heimathafen“ öffnen am Mittwoch, 30. Mai, von 15 bis 19 Uhr ihre Türen, geben Einblicke in ihre Arbeit und stellen ihre Produkte und Dienstleistungen vor. Der „Design Walk“ richtet sich auch an Studenten, die

Praktika suchen oder sich als zukünftige Fachkräfte bei möglichen Arbeitgebern umschauen möchten. Er ist Bestandteil der Veranstaltungsreihe „Access All Areas – Design in Wiesbaden“ und wird organisiert von einem Arbeitskreis, an dem auch die Stadt und die IHK beteiligt sind. Informationen gibt es unter www.aaa-wiesbaden.de sowie www.facebook.com/designwalkwiesbaden.de.

AUF EINEN BLICK

Müllabfuhr verschiebt sich

WIESBADEN (red). Die Entsorgungsbetriebe ELW teilen mit, dass sich wegen des Feiertags in der kommenden Woche die Termine sämtlicher Abfallbehälter (Restabfalltonne, Biotonne, Papiertonne und Wertstofftonne) von Donnerstag, 31. Mai, auf Freitag, 1. Juni, und von Freitag, 1. Juni, auf Samstag, 2. Juni, verschieben. Im

ELW-Abfallkalender unter www.elw.de und in der ELW-App sind diese Verschiebungen bereits berücksichtigt. Auch die Öffnungszeiten des ELW-Service-Centers ändern sich. Am Mittwoch, 30. Mai, stehen die Mitarbeiterinnen bis 14 Uhr für Auskünfte und die Vergabe von Sperrmüllterminen zur Verfügung.

Lateinamerika-Fest am Schlachthof

WIESBADEN (red). Eine Möglichkeit zum interkulturellen Austausch bietet das Kulturfestival mit Schwerpunkt Lateinamerika vom 26. bis 27. Mai auf dem Gelände des Schlachthofs. Ausgefallene Speisen, live Musik lateinamerikanischer

Bands und kostenfreie Tanzkurse werden ebenso geboten wie handgemachter Schmuck und ausgefallene Textilien. Auch für die kleinen Gäste gibt es ein Kinderprogramm. Los geht es um jeweils um 12 Uhr, das Programm endet um 22 Uhr.

Haltestellen eng und unbeleuchtet

VERKEHR Privatschule Campus Klarenthal kritisiert Wartebereich für Schüler/Forderung nach Hinweisschildern

Von Barbara Yurtöven

KLARENTHAL. „Gott sei Dank, dass nichts passiert ist“, zeigt sich Signe Roß, Vertrauenslehrerin des Campus Klarenthal, erleichtert, dass es bei der Baustellensituation an der Kreuzung vor der Privatschule in Alt-Klarenthal nicht zu Unfällen mit Schülern gekommen ist.

Ersatzhaltestelle während Bauarbeiten mit wenig Platz

An der winzigen Ersatzhaltestelle stadtauswärts, an der etwa die Hälfte der Schüler ein- oder aussteigen musste, waren es etwa zwei Wochen lang nur wenige Quadratmeter direkt an der Straße, die für den Haltestellenbereich zur Verfügung standen – direkt neben der eigentlichen Ampel, der Baustellenampel, ebenerdig ohne jede Sicherung zur stark befahrenen Lahnstraße in Richtung Schlagenbad.

„Wir haben mit Eswe Verkehr Kontakt aufgenommen und mit verschiedenen Ämtern, aber irgendwie schien niemand für

diese Situation wirklich zuständig zu sein“, sagt Roß. Immerhin ist seit Dienstag ein Teil der Bauarbeiten beendet und die Durchfahrt auf der Lahnstraße wieder in beiden Fahrtrichtungen ungehindert möglich. Die Ersatzhaltestellen sind nicht mehr nötig. Aber auch beim Blick auf die festen Haltestellen im Laufbereich der Schule sorgt

sich der Campus um die Sicherheit der Schüler.

„An beiden Bushaltestellen gibt es eigentlich zu wenig Platz, wenn die Schüler zu Schulbeginn ankommen und insbesondere nach Schulschluss auf die Buslinien 33 und 275 warten müssen“, beschreibt die Pädagogin. „Es gibt hier keine Geländer, die die Haltestellen

zur Straße hin absichern, und das macht es an dieser Straße, auf der in diesem Bereich häufig deutlich schneller als eigentlich erlaubt gefahren wird, wirklich gefährlich.“ Weiterer Kritikpunkt: Die Bushaltestellen sind unbeleuchtet. „Wir haben ganzjährig um 16.15 Uhr Schulschluss, und da ist es im Winter dort schon richtig dunkel.“

Wünschen würde man sich auch, dass im Bereich der Kreuzung Graf-von-Galen-Straße/Lahnstraße Hinweisschilder auf Schulkinder oder eine in der Nähe befindliche Schule angebracht würden. „Das würde sicherlich den einen oder anderen Autofahrer dazu bewegen, seine Geschwindigkeit anzupassen“, ist Signe Roß überzeugt. Immerhin ist auf der Kreuzung in diesem Schuljahr auch bereits eine Lehrkraft von einem Linksabbieger in Richtung Schlagenbad angefahren worden. „Glücklicherweise ist nichts Schlimmes passiert, aber ein Blinklicht könnte hier bestimmt die Sicherheit der Fußgänger erhöhen“, regt Roß eine weitere Verbesserung an.



Campus-Vertrauenslehrerin Signe Roß wünscht sich ein Geländer zum Schutz vor den Autos und Beleuchtung. Foto: Barbara Yurtöven