



HEUTE IM KREIS OLPE



Redaktion: 02761 89523
Ihre Ansprechpartnerin: Iris Schwarz

WANDERN & AUSFLÜGE

NEUENKLEUSHEIM

WANDERVEREIN: Wanderung am Sonntag, 6. Mai, bei Sporke, Hespelcke und Melbecke. Abfahrt um 13 Uhr ab Wandertafel. Die Wanderstrecke beträgt zehn Kilometer.

WELSCHEN ENNEST

SGV: Treffen zur Seniorenwanderung, heute um 16 Uhr an der SGV-Hütte. WF.: Alfons Tillmann, ☎ 02764 7538.

FITNESS & TRAINING

OLPE

Reha-Sport Neurologie mit Jutta Ochel: 15.30 Uhr.

Orthopädisches Reha-Angebot für Menschen mit Lungenerkrankungen: 14.30 und 17.30 Uhr.

Orthopädisches Reha-Sport Angebot für Menschen mit Übergewicht: 16.30 Uhr, jeweils im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, ☎ 2643.

FREIZEIT

OLPE

Gedächtnistraining mit Evelyn Berg und Ellen Geisen: 14.30 Uhr.

Hausaufgabenhilfe für Grundschulkinder: 16 Uhr, jeweils im DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9, ☎ 2643.

Jahrgang 1938: Stammtisch heute ab 18.30 Uhr im Gasthaus Tillmann.

VEREINE & VERBÄNDE

VEISCHEDETAL

Chorgemeinschaft: Die Probe fällt heute aus.

HEGGEN

MGV: Die Sänger treffen sich im schwarzen Anzug mit Sängerschlips am Freitag um 18 Uhr vor der Sparkasse zur Fahrt mit dem Bus nach Morsbach zum Freundschaftssingen.

AUSSTELLUNG & MUSEUM

OLPE

Front 14/18, 10-12 Uhr , 14-18 Uhr , Altes Lyzeum, Der Erste Weltkrieg in 3D, Franziskanerstraße 8, ☎ 02761 83293.

GREVENBRÜCK

Die Schatten des Krieges, 9-12 Uhr , 14-18 Uhr , Museum, Kriegserfahrungen der Menschen in den Lennestädter Dörfern 1939 bis 1945, Grevenbrück, Kölner Straße 57, ☎ 02721 1404, www.lennestadt.de.

Moderne Zeiten, 9-12 Uhr , 14-18 Uhr, Museum, Vom Leben im Sauerland 1850 bis 1955, Grevenbrück, Kölner Straße 57, ☎ 02721 1404, www.lennestadt.de.

KINO-PROGRAMM

OLPE

- Cineplex
Franziskanerstr. 44, ☎ 02761 947380
- Avengers: Infinity War, 17.15, 20.30 Uhr.
 - Avengers: Infinity War 3D, 15.30, 17., 19.30, 20.15 Uhr.
 - Der Sex-Pakt, 20.15 Uhr.
 - Early Man - Steinzeit bereit, 15 Uhr.
 - Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, 15 Uhr.
 - Peter Hase, 15.15 Uhr.
 - Sherlock Gnomes, 15, 17.45 Uhr.
 - Simpel, 17.30, 20.15 Uhr.

LENNESTADT

- Lichtspielhaus
Hundemstr. 57, ☎ 02723 959590
- 3 Tage in Quiberon, 17.15 Uhr.
 - Avengers: Infinity War 3D, 17, 19.45 Uhr.
 - Der Sex-Pakt, 20.15 Uhr.
 - Early Man - Steinzeit bereit, 16.45 Uhr.
 - I, Tonya, 20 Uhr.

NOTRUF

Feuerwehr/Rettungsdienst ☎ 112.
Polizei ☎ 110.
Krankentransport ☎ 19222.
Strafverteidiger-Notdienst ☎ 0800 8838830.
Anonyme Alkoholiker ☎ 02722 6379774.
Giftnotruf NRW ☎ 0228 19240.
Weißer Ring ☎ 116006.
Zentrale Behörden-Rufnr. ☎ 115.

APOTHEKEN

Apothekennotdienste von 9–9 Uhr.
Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de

ÄRZTE

Ärztliche Bereitschaft ☎ 116 117.

KIRCHLICHES LEBEN

DROLSHAGEN

Maiandacht: Heute wird um 18 Uhr in der Basilika der St.-Clemens-Pfarrkirche in Drolshagen die Maiandacht in plattdeutscher Mundart gebetet. Alle interessierten Bürger sind hierzu recht herzlich eingeladen.

LENHAUSEN

Marien-Kapelle: Maiandacht am heutigen Donnerstag um 19 Uhr mit Orgel- und Gesangssolo.

BLUTSPENDE

WEGERINGHAUSEN

DRK: 17 bis 19.30 Uhr, Alte Schule, Unter der Schule 2.

BERATUNG

OLPE

Beratungsnetzwerk für Menschen mit Behinderung: Behindertenbeauftragte des Kreises Olpe, ☎ 02761 81332, www.kreis-olpe.de/Beratungsnetzwerk.

Beratung rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkte informieren umfassend, trägerunabhängig, wettbewerbsneutral. Für Olpe: ☎ 02761 87242 u. ☎ 87177 oder ☎ 8367902; für Lennestadt: ☎ 02723 7192526; für Attendorn: ☎ 02761 81220.

Tageselternverein, Vermittlung individueller qualifizierter Kinderbetreuung: 14 bis 16 Uhr, Caritas-Beratungshaus, Kolpingstraße 62, ☎ 02761 9211911.

AWO-Bürgerservice Brückenbauer: Sprechzeit: jeden 4. Donnerstag im Monat, von 17 bis 18.30 Uhr, DRK-Mehrgenerationenhaus, Löherweg 9. Ansprechpartner: Carmen Bähr und Guido Zeppenfeld, 02761 7009057.

Beratungsstelle für Schwangere: Katholischer Sozialdienst, Mühlenstraße 5, Olpe. Terminvereinbarungen, Mo. bis Fr. 8.30 bis 12 Uhr und Di. u. Do. 14 bis 16 Uhr. Aussprechstunden auch nach Vereinbarung in Lennestadt und Attendorn, ☎ 02761 83680.

Frauenberatungsstelle: Termine unter: ☎ 02761 1722. Offene Beratungszeit, 14 bis 16 Uhr, Friedrichstraße 24. Infos unter: www.frauenhelfen-frauen-olpe.de

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Kolpingstraße 62, ☎ 02761 9211511.

HÜNSBORN

Kreuzbund-Selbsthilfegruppe, für Menschen mit Suchtproblemen: 19 Uhr, Katholische Grundschule. Kontakt: Winfried Hundt, ☎ 02762 989775, oder: http://www.kreuzbund-kreis-olpe.

WENDEN

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Hauptstraße 87, ☎ 02762 9876340.

LENNESTADT

Caritas-AufWind: 9 bis 12 Uhr, Gartenstraße 6, ☎ 02723 688910.

LESERFOTO



Nahrungsquelle für Insekten

Riesige weißblühende Bäume wiegen sich im Wind. Keiner konnte mir sagen wie sie heißen, schreibt Ursula Quast aus Wenden. Aber nach intensiven Forschen fand ich es heraus Er heißt Gewöhnliche

Traubenkirsche und ist eine wichtige Nahrungsquelle für Insekten, schreibt Ursula Quast. Wenn auch Sie ein Foto für diese Rubrik haben, schicken Sie es mit ein paar Zeilen an olpe@westfalenpost.de

Juckende Augen und Husten

Heuschnupfen – Saison in vollem Gange: Olper Apotheker empfiehlt Behandlung mit rezeptfreien Medikamenten

Kreis Olpe. Für viele Patienten währte die Freude über die ersten warmen Tage im Jahr nicht lange. Denn nicht nur die Menschen freuen sich über sonnige Frühlingstage. Auch die Vegetation blüht im wahrsten Sinne des Wortes auf. „Derzeit sind es unter anderem die Birken, deren Pollen in der Luft sind“, sagt Apotheker Ulf Ullenboom, Sprecher der Apothekerschaft im Kreis Olpe. „Das bedeutet für viele Allergiker tränende, juckende Augen, Schnupfen und manchmal sogar Hustenreiz. Dieses Jahr setzen die Birken besonders viele Pollen frei. Das spüren die Patienten.“

15 Prozent sind betroffen

Rund 15 Prozent der Bevölkerung reagiert mehr oder weniger allergisch auf Blütenpollen. „Wenn die Bäume blühen, weinen damit rund zwölf Millionen Deutsche“, so Ullenboom. Daher sind viele Allergiker über so manchen Regenschauer dankbar. „Der Regen spült die Pollen auf den Boden, das macht die Allergie erträglicher.“

„Das Immunsystem reagiert überempfindlich auf an sich harmlose Stoffe – in etwa so, als würde es einen gefährlichen Eindringling bekämpfen.“

Ulf Ullenboom, Apotheker

Ullenboom: „Das Immunsystem reagiert überempfindlich auf an sich harmlose Stoffe – in etwa so, als würde es einen gefährlichen Eindringling bekämpfen. Dabei gibt es nichts zu bekämpfen, der Körper schadet mit seiner Überre-



Nicht alle Menschen können sich über das derzeitige Wetter freuen: Menschen mit Heuschnupfen haben derzeit große Probleme, zumal die Birkendes Jahr enorm viele Pollen freisetzen.

FOTO: DPA

aktion nur sich selbst.“ Es werde also ein vergleichsweise riesiges „Waffenarsenal“ des Körpers aufgeföhren, um winzige Mengen Allergene zu besiegen. „Anders als bei üblichen Infektionen werden Allergiker anschließend aber nicht immun. Vielmehr treten die Beschwerden bei jedem Kontakt erneut auf.“

„Man sollte Heuschnupfen nicht einfach ignorieren, sondern frühzeitig behandeln. Sonst kann er sich zu einem allergischen Asthma ausweiten“, sagt Ullenboom. „Es gibt unterschiedliche rezeptfreie Medikamente mit verschiedenen Wirkmechanismen. Wer an Heuschnupfen leidet, sollte sich deshalb in der Apotheke individuell beraten lassen.“ Welcher Wirkstoff der jeweils richtige ist, wird nach der Schwere der Symptome und der Anwendungsdauer ausgewählt.

„Zunächst wird zu sogenannten Antihistaminika geraten. Neuere Arzneistoffe wie zum Beispiel Cetirizin oder Loratadin haben den Vorteil, dass sie nicht so müde machen wie ältere Wirkstoffe“, erklärt der Olper Apotheker. Das Arznei-

mittel wirkt dann für rund 24 Stunden. Für die lokale Anwendung gibt es rezeptfreie Nasensprays mit Antihistaminika. Sie werden meist zweimal täglich angewendet. Einige Nasensprays mit Kortison gibt es in der Apotheke ebenfalls ohne Rezept. Da ihre Wirkung erst verzögert einsetzt, sind sie jedoch nicht für die Behandlung akuter Beschwerden geeignet.

Erkältung oder Allergie?

Wichtig sei zudem, zwischen Heu- und Erkältungsschnupfen zu unterscheiden. Hier seien unterschiedliche Arzneimittel angezeigt: „Sprays gegen Erkältungsschnupfen sollten grundsätzlich nicht länger als sieben Tage eingesetzt werden. Da Heuschnupfen aber meist länger anhält, sind diese Nasensprays deshalb eher ungeeignet.

Außerdem kann es bei einem längerfristigen Einsatz dieser Nasensprays mit gefäßzusammenziehenden Wirkstoffen zu einem unerwünschten Gewöhnungseffekt der Nasenschleimhaut kommen. Patienten können abhängig werden.“

MENTAL-TIPP

Entscheidungen aus vollem Herzen

Von Ludger Schrimpf



Was ist sinnvoll? Wenn ich einen Sinn in dem Kauf eines Autos, eines Hauses, einer Ausbildung oder einer anderen Entscheidung erkenne, kann ich mich mit gutem Gefühl dafür entscheiden. Solange das nicht der Fall ist, ist eine Entscheidung aus vollem Herzen nicht möglich. Dann gibt es entweder keine Entscheidung – oder eine Mogelpackung.

Das Thema ist wichtig in Verbindung mit einem guten, zustimmenden Gefühl und der Motivation für etwas. Etwas Sinnvolles zu tun, ist ein hilfreicher Gradmesser für gute Entscheidungen. Wenn Sie vorab die anstehenden Entscheidungen mit allen Sinnen „sinn-voll“ erleben, erhalten Sie eine viel größere Tiefe und ein besseres Gespür, ob Sie die Entscheidung wirklich wollen. Das sollte Ihre Orientierung sein!

Denn die 100-prozentige innere Zustimmung motiviert von alleine, bestärkt Sie mit zustimmenden Gefühlen und positiver Energie. Alles andere ist nicht sinnvoll, oder besser ausgedrückt „sinn-los“. Eine sinnlose Entscheidung macht aber keinen Sinn, sie schadet uns nur.

Ludger Schrimpf, Mental-Fit-Experte und Coach aus Olpe, unterstützt Führungskräfte, Teams und Unternehmen mit dem Ziel, nachhaltiges, gesundes Wachstum zu fördern.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement: Telefon 0800 6060740*, Telefax 0800 6060750* Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr leserservice@westfalenpost.de Sie möchten eine Anzeige aufgeben: PRIVAT: Telefon 0800 6060740*, Telefax 0800 6060750* Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr anzeigenannahme@westfalenpost.de www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH: Ansprechpartner: Uwe Steinhorst (Verkaufsleiter) Telefon 02761 9419-30 Telefax 02761 9419-34 E-Mail: anzeigenzentrale@funkemedien.de u.steinhorst@funkemedien.de Sie erreichen uns: mo bis fr 9 - 17 Uhr SERVICE VOR ORT: LeserService, Westfälische Str. 13 57462 Olpe; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18:30 Uhr, sa 9-13 Uhr LeserService, Schüldernhof 2, 57439 Attendorn; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-18 Uhr, sa 9-14 Uhr LeserService, Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt; mit Ticketverkauf Öffnungszeiten: mo bis fr 9-13 und 14-18 Uhr, sa 9-13 Uhr *kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM

Olpe Anschrift: Martinstraße 9, 57462 Olpe Telefon 02761 895-23, Fax 02761 895-21 E-Mail: olpe@westfalenpost.de Lokalsport-Redaktion: Tel. 02761 895-24 E-Mail: olpe-sport@westfalenpost.de Redaktion: Herbert Spies (verantwortlich) Roland Vossel, Michael Alexander, Josef Schmidt und Lothar Linke (Sport) Lennestadt-Altenhndem: Volker Eberts, Flemming Krause Hundemstr. 18, 57368 Lennestadt, Tel. 02723 9547-20, -21, Fax 02722 9547-22 E-Mail: lennestadt@westfalenpost.de Attendorn: Gunnar Steinbach (stv.), Peter Plugge Kölner Str. 27, 57439 Attendorn, Tel. 02722 9562-20, -21, Fax 02722 9662-22 E-Mail: attendorn@westfalenpost.de Produktion am Regiodesk: Ulrich Friske Abbestellungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Abbestellung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.