



Natur erleben: In den Weinbergen lernen Kinder die Arbeit der Winzer kennen.

SEITE 9



Facebook & Co.: Beim Volksfreund lernen Feuerwehrleute alles über Social Media.

SEITE 7



Unsere Vereine: Adipositas-Selbsthilfegruppe unterstützt Menschen mit Gewichtsproblemen.

SEITE 5

BILD DER WOCHE

Lichtblick: Sonnenstrahlen erhel-
len den Hunsrückwald.

FOTO: SIEGFRIED GÖRGEN

Liebe Leserinnen und Leser. Heute zeigen wir in der Rubrik „Bild der Woche“ Orte, Plätze, Ausblicke, die besonders schön, interessant oder speziell sind. Dabei sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, gefragt. Bitte senden Sie uns Ihr Lieblingsfoto aus dem Hunsrück zu. Gehen Sie also bitte auf Motivsuche und mailen Sie uns Ihre Bilder an redaktion@die-woch.de. Beschreiben Sie kurz das Foto und warum Sie es ausgewählt haben. Dazu Ihren Namen, Ihre Anschrift und für interne Rückfragen Ihre Telefonnummer. Vielleicht erscheint Ihr Foto dann schon bald auf der Titelseite der Woch.



So kommen Ihre Termine in den TV und „Die Woch“

REGION (red) Aufmerksamen Lesern ist es schon aufgefallen: Wir haben unsere tägliche Service-Seite im Volksfreund mit dem Titel „Was? Wann? Wo?“ lesefreundlicher gestaltet, übersichtlicher und informativer. Auf einen Blick sehen Sie dort die tagesaktuellen Veranstaltungen und eine Auswahl frühzeitiger Ankündigungen. Um auch weiterhin eine große Bandbreite von Veranstaltungen aller Art, von regelmäßigen Vereinsnachrichten und Serviceadressen veröffentlichen zu können, bündeln wir weitere Ankündigungen, Termine und Anlaufstellen auf speziellen Seiten in unserer Wochenzeitung „Die Woch“. Sie liegt dem Volksfreund immer sam-

tags bei. Wegen der längeren Vorlaufzeit bei der Produktion der „Woch“ bitten wir alle Veranstalter, uns ihre Mitteilungen rechtzeitig etwa zwei Wochen vor dem Erscheinen der jeweiligen „Woch“-Ausgabe zu schicken. Ein Beispiel: Ein Termin, der am Samstag, 26. Januar, erscheinen muss, sollte uns bis Montag, 14. Januar, vorliegen. Für den Trierischen Volksfreund und „Die Woch“ gelten folgende einheitliche E-Mail-Adressen: trier@volksfreund.de, eifel@volksfreund.de, mosel@volksfreund.de

• Bei Fragen zur Vorgehensweise melden Sie sich einfach unter der Telefonnummer 0651/7199-413.

Wenn die Hasel blüht und die Nase läuft

Immer mehr Menschen leiden an einer Allergie. Wer auf bestimmte Pollen reagiert, kann bereits im Winter Symptome wie Fließschnupfen und Juckreiz entwickeln. DIE WOCHE zeigt, was man dagegen tun kann.

Von Alessandra Kessel und Rainer Neubert

REGION Allergien treten immer häufiger auf. Jeder dritte Deutsche ist laut einer Erhebung des renommierten Robert-Koch-Instituts aus den Jahren 2014 und 2015 von Allergien betroffen. Heuschnupfen und Kontaktallergien zählen zu den am häufigsten auftretenden Allergieformen. Aber was genau ist eine Allergie? Zu dieser und vielen anderen Fragen hat DIE WOCHE einen Hautarzt und Allergologen aus der Region befragt. Dr. Dierk Steinmann: „Als Allergie bezeichnet man eine überschießende, körpereigene Reaktion des Immunsystems. Sie ist durch eine Störung im immunologischen Erkennungs- und Reaktionsmuster als ‚fremd, aber keine Gefahr‘ gekennzeichnet. Es kommt zu einer Immunreaktion mit krankmachenden Symptomen gegen eigentlich harmlose äußere Substanzen.“

Neben der Allergie gibt es auch die sogenannte Intoleranz, die oft mit einer allergischen Erkrankung verwechselt wird. Bei einer Intoleranz handelt es sich um eine Stoffwechselstörung, bei der der Körper bestimmte Substanzen nicht ausreichend oder gar nicht verstoffwechseln kann. Das verursacht allergieähnliche Symptome. Ursache kann ein Enzymdefekt oder ein Enzymmangel sein. Ein Beispiel für eine solche Unverträglichkeit ist die Laktose-Intoleranz, bei der Patienten auf Milchprodukte reagieren. Zu unterscheiden ist zwischen saisonalen, ganzjährigen und nahrungsmittelabhängigen Allergien. Zu den saisonalen Allergien gehören Pollenallergien, die in Deutschland am meisten verbreitet sind. Viele meinen, im Winter vor Pollen geschützt zu sein. Dieser Annahme widerspricht der Trierer Privatarzt Dierk Steinmann: „Welche Pollen zu welcher Zeit unterwegs sind, hängt von der Jahreszeit ab. Derzeit wirft die Hasel Pollen ab.“ Auch Wespen- und Bienenstichallergien sind saisonal, da diese nur zu bestimmten Jahreszeiten vorkommen können. Interessant ist hier: Wer einen Wespenstich von einem Bienenstich nicht zu unterscheiden weiß, kann sich an der Jahreszeit orientieren. Im Frühjahr

sind es meistens Bienen, im Spätsommer Wespen, die zustechen. Zu den ganzjährigen Allergien gehören Allergien gegen Tierhaare, Schimmelpilze oder Hausstaubmilben. Letztere machen sich im Winter häufig bemerkbar, wenn die Heizungsluft Staub aufwirbelt. Auch Schimmelpilze sind im Winter präsent. In ungelüfteten Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit kann sich oft ein für die Atemwege gefährlicher Schimmelpilz entwickeln. Aber was können Betroffene

tun? „Am besten ist es natürlich, die Allergie zu vermeiden“, sagt Steinmann. Wer Allergie-Symptome zeigt, könne sich behandeln lassen. Grundsätzlich sei jede Allergie behandelbar; ob symptomatisch mit Antihistaminika (Antiallergene) und/oder ursächlich mit einer spezifischen Immuntherapie behandelt wird, entscheide der Arzt. Bei einer Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, werden krankheitsauslösende Allergene unter die Zunge getrop-

felt oder gespritzt, um so den Körper an das Allergen zu gewöhnen. „Besonders bei einer Pollenallergie der Augen, Nase oder Lunge kann diese Behandlung helfen.“ Steinmann erklärt, warum die Zahl der Allergien steigt: „Dafür gibt es viele mögliche Ursachen, viele Hypothesen, die bisweilen später verworfen werden.“ Er nennt zwei wichtige Theorien: Bei der Hygienehypothese sind Kinder, die in extrem sauberen Haushalten aufwachsen, oft sehr anfällig für Allergien. Das liegt daran, dass sie nur selten mit Allergenen in Kontakt sind und sich ihr Körper so an bestimmte Stoffe nicht gewöhnen kann. Die Umwelthypothese besagt, dass die Zahl der Allergiker durch die Veränderungen der Umwelt zugenommen hat. Dieselfußpartikel, aber auch Feinstaub können sich an Allergene anheften und beim Einatmen in tiefere Lungenabschnitte gelangen. „Bei Rauchern habe ich seltsamerweise allerdings noch kein deutlich erhöhtes Risiko für Heuschnupfen festgestellt“, sagt Dierk Steinmann. „Die atmen andauernd hochdosiert Feinstaub ein. Diese widersprüchliche Feststellung ist wissenschaftlich bestätigt worden.“

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf Seite 2



Allergiegefahr im Winter: Wenn ein Haselnussstrauch blüht, reagieren manche Menschen mit Schnupfen. FOTO: ARNO BURGI/DPA

Mit Schlitten und Skiern auf die Piste

HILSCHEID/PRÜM (red) Die Skisaison hat begonnen, zumindest auf dem Erbeskopf, dem höchsten Berg in Rheinland-Pfalz. Zwar sind in den vergangenen Tagen nur wenige Flocken vom Himmel gefallen, die allein nicht für Ski oder Snowboard gereicht hätten. Aber das Wintersportzentrum Erbeskopf hat mit vier Schneekanonen für genug Schnee auf den Pisten gesorgt, so dass die ersten Wintersportler losfahren konnten. Mit einer Planierdraupe wurde die Pisten gefestigt und am Skilift 4 ein neues Seil montiert. Auf drei Abfahrtspisten und einem Übungshang können Ski- und Snowboardfahrer den Hang herunterfahren. Freitags können die Pisten dank Flutlicht auch im Dunkeln bis 21 Uhr befahren werden. Wer lieber rodet, kann zwischen zwei Bahnen oder den Familienhang zum Schlittenfahren wählen. Die Skilifte laufen samstags und sonntags zwischen 10 und 19 Uhr, montags bis donnerstags zwischen 11 und 19 Uhr sowie freitags von 11 bis 21 Uhr. Im Skigebiet Wolfsschlucht bei

Prüm hat es geschneit, zum Rodeln reicht es. Wenn die Temperaturen weiterhin frostig bleiben, wird die Piste beschneit, und auch die Skifahrer kommen auf ihre Kosten. Wer sich nach der Schlittenfahrt stärken will, hat dazu in der Skihütte Wolfsschlucht des Ski-Klubs Prüm die Gelegenheit. Die Ehrenamtler öffnen die Hütte am Samstag und Sonntag, 26. und 27. Januar, jeweils von 11 bis 17 Uhr. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich unter der Telefonnummer 06551/4545 erkundigen, ob die Hütte geöffnet ist. Im Wintersportgebiet Schwarzer Mann bei Prüm liegen rund zehn Zentimeter Schnee. Doch weder Ski- noch Rodellifte sind in Betrieb, auch die Loipen sind nicht gespurt. Für einen winterlichen Spaziergang durch den verschneiten Wald ist das Blockhausrestaurant Zum Schwarzen Mann in Gondenbrett ein mögliches Ziel zur Einkehr. Das Blockhausrestaurant ist montags, mittwochs, donnerstags und freitags ab 11.30 Uhr sowie samstags und sonntags ab 11 Uhr geöffnet.

Wie arbeitet der Landtag?

BERNKASTEL-KUES (red) Was tun Politiker im Parlament? Wozu gibt es den Landtag, und wie arbeitet er? Warum ist die aktive Teilnahme an Politik so wichtig für eine gelebte Demokratie? Diese und weitere Fragen beantwortet die multimediale Wanderausstellung des Landtags Rheinland-Pfalz, die von Freitag bis Mittwoch, 1. bis 20. Februar, Station am Nikolaus-von-Kues-Gymnasium in Bernkastel-Kues macht und dort während der Unterrichtszeiten besucht werden kann. Die Eröffnung der Ausstellung findet am Freitag, 1. Februar, um

11 Uhr statt. Astrid Schmitt, Vizepräsidentin des rheinland-pfälzischen Landtags, führt in die Ausstellung ein. Sie besteht aus 17 Tafeln mit Informationen über die Arbeit des Parlaments, sieben Plexiglasfiguren, die die verschiedenen Akteure des Landtags symbolisieren und die mit Tablets versehen sind, und aus einer Fotowand mit einem originalen Abgeordnetenstisch, der das Gefühl vermittelt, direkt im Plenarsaal zu sitzen. Zentrales Element der Ausstellung ist eine Balkenskulptur mit zwei Monitoren, die den Informationsfilm des Landtags zeigen.

Katja Riemann kommt zum Mosel Musikfestival

Schauspielerinnen ersetzt Maria Schrader in musikalischer Lesung

TRIER (red) Die bekannte Schauspielerinnen Katja Riemann übernimmt anstelle von Maria Schrader die Lesung im Rahmen des Konzertes „Landschaften - Hommage à Roger Willemsen“ am Freitag, 14. September, 20 Uhr, im Tagungszentrum der Industrie- und Handelskammer Trier in der Herzogenbuscher Straße. Riemann wird begleitet von Franziska Hölscher (Violine) und Marianna Shirinyan (Klavier). Aufgrund von Terminverschiebungen bei Dreharbeiten zu einem neuen Film mit Maria Schrader wird diese Umbesetzung notwendig.

Katja Riemann gehört fraglos zu den prominentesten deutschen Schauspielerinnen. Geboren und aufgewachsen bei Bremen, studierte sie zeitgenössischen Tanz und Schauspiel in Hamburg, Hannover und München. 1987 führte ihr erstes Theaterengagement an die Münchner Kammer spielen. Anschließend debütierte sie am Berliner Schillertheater. Bekannt und berühmt wurde sie durch zahllose Rollen bei Film und Fernsehen, wie 1987 in Peter Beauvais „Sommer in Lesmana“, für den sie den Adolf-Grimme-Preis erhielt. Katja Riemann erhielt dreimal den Deutschen und dreimal den Bayerischen



Katja Riemann.

FOTO: ARCHIV/KLAUS KIMMLING

Filmpreis, wurde mit dem Ernst-Lubitsch-Preis sowie mit dem Bambi und der Goldenen Kamera ausgezeichnet. Für ihre Hauptrolle in Margarethe von Trotts Film „Rosenstraße“ erhielt sie 2003 den goldenen Löwen von Venedig und für den Soundtrack zum Film „Bandits“, den sie gemeinsam mit Jasmin Tabatabai und Nicolette Krebitz geschrieben hat, 1997 die Goldene Schallplatte.

• Bereits erworbene Tickets behalten ihre Gültigkeit. Karten für das Mosel Musikfestival auf www.moselmusikfestival.de oder in allen Ticket-Regional-Vorverkaufsstellen.

Beilagenhinweis

In Teilen dieser Ausgabe liegen Prospekte bei von **Globus, Centershop, E-Center, Edeka, Lidl, Nah & Gut, Neukauf, Penny, POCO, REWE, Möbel Roller, Möbel Boss, Treff 3000, Woolworth**.

Wir bitten Sie, liebe Leserinnen und Leser, um Beachtung.