



### Vorweihnachtlicher Seniorennachmittag lud zum Mitsingen ein

Festlich begann der gut besuchte Seniorennachmittag in der Kongresshalle mit „Es kommt ein Schiff gefahren“. Maria Ebert und Lukas Linger mit ihren Klarinetten stimmten die 550 älteren Gießener auf die Adventszeit ein. Die Kinderflötengruppe der Musikschule „Music Camp“ (Gießen/Pohlheim) setzte die ruhige und besinnliche Stimmung im Saal mit

ihrem Auftritt fort. Heitere Mienen waren auch bei der Geschichte von der Weihnachtsbaumnostalgie, gekonnt vorgetragen von Monika Becker, zu sehen. Man konnte förmlich erahnen, wie das Durcheinander beim Weihnachtsbaumschmücken entstand und sich fortsetzte. Oberbürgermeisterin Dietlind Grabe-Bolz verabschiedete Heike Schneider

und Seniorentreffleiterin Karin Herrmann sowie Helga Wagner und dankte allen für die Hilfe bei den unzähligen Seniorenveranstaltungen. Die Gitarrengruppe „Heimatklänge“ (Foto) begann ihre Liedvorträge mit einem Gedicht, die drei Damen erhielten viel Beifall nach ihren Auftritten. Sängerin Ingi Fett wurde von Thomas Hromatka am Klavier begleitet,

Hanna Hromatka und Nina Hromatka traten als Klaviersolistinnen auf. „Tochter Zion“ erklang es am Ende des festlichen Nachmittags im Saal, als der Seniorenchor der Stadt Gießen, „Silberklang“, zum Ende seines Auftritts zum Mitsingen einlud. Christoph Eversberg moderierte mit Witz und Charme den vorweihnachtlichen Nachmittag. (kg)/Fotos: Jung

### ADVENTSKALENDER

Heute öffnet sich das zwölfte Türchen am Adventskalender des Lions Club Gießen – Burg Gleiberg. Dahinter verbergen sich wieder attraktive Preise, die von heimischen Geschäften und Firmen gespendet und nun unter den Käufern verlost wurden. Die Gewinne können bis 31. Januar bei den angegebenen Sponsoren unter Vorlage des Kalenders abgeholt werden. Bei Rückfragen können sich die Gewinner auch per E-Mail an kontakt@lc-gbg.de an den Lions Club wenden. Der komplette Reinerlös aus dem Verkauf der Kalender fließt an vier Hilfsprojekte in Gießen für kranke und bedürftige Kinder.



Losnummer 1651: Einkaufsgutschein im Wert von 15 Euro von Adler Apotheke; Losnummer 2618: Warengutschein im Wert von 15 Euro von Alpha-Buchhandlung; Losnummer 499: Eine Probestunde Ballett oder Modern Dance im Wert von 12 Euro von Ballettschule Balletto; Losnummer 200: Einkaufsgutschein im Wert von 30 Euro von Baumschule Engelhardt; Losnummer 3654: Zwei Eintrittskarten für das Licher Wiesenfest im Wert von 21,50 Euro von Bill Veranstaltungslogistik GmbH; Losnummer 2459: Gutschein im Wert von 25 Euro von Delta bike sports GmbH; Losnummer 1032: Ein Engel und Bengel-Schutzcollier im Wert von 89 Euro von „Die Goldschmiede“; Losnummer 3781: Professionelle Zahnreinigung im Wert von 100 Euro von Dr. A. Pantke; Losnummer 1110: Zuschuss für Heizungswartung im Wert von 50 Euro von Eidmann GmbH; Losnummer 1180: Reise-gutschein im Wert von 400 Euro von Engel & Jung; Losnummer 1771: Eine Tasche „Unsere Liebe ist Rot“ im Wert von 15 Euro von den Giessen 46ers; Losnummer 373: Gutschein im Wert von 5 Euro von Punkt & Strich; Losnummer 1509: Essensgutschein im Wert von 50 Euro von Restaurant „Aura“; Losnummer 1350: Essensgutschein im Wert von 50 Euro von Restaurant „Knossos“; Losnummer 1514: Kinogutschein im Wert von 8 Euro von Sparkasse Gießen; Losnummer 4356: Gutschein für 6 Wochen Selbstverteidigungskurs im Wert von 35 Euro von Sportschule der Selbstverteidigung; Losnummer 2218: Essensgutschein im Wert von 6 Euro von STS Systemgastro-nomie GmbH/McDonalds.

## Als Dankeschön kostenlose Massage

FLÜCHTLINGSHELPER Stadt und „Touch Life“ danken Ehrenamtlichen mit ganz besonderem Geschenk / Fest im Rathaus

GIESSEN (ee). Dankeschön mit einer Massage: Diese originelle Aktion verband die Universitätsstadt Gießen mit ihrem Dank an die zahlreichen ehrenamtlichen Flüchtlingshelfer bei einer feierlichen Veranstaltung im Rathaus. Stadträtin Astrid Eibelshäuser begrüßte zu diesem „Danke-Fest“ auch seitens der Organisatoren, dem Büro für Frauen- und Gleichstellungsfragen, Freiwilligenzentrum mit dem Verein Freiwillig Sozial Aktiv und dem Büro für Integration. Dabei betonte die Sozialdezernentin, dass die Aktion auf die Mitglieder des Massage-Netzwerks „TouchLife“ aus Gießen zurückgeht, die bereits seit 2010 engagierte Ehrenamtler unterstützen.



Entspannung pur: Gekonnt „knetet“ die Masseuse einen der Helfer. Foto: Wißner

Unter dem Motto „Für Menschen, die helfen“ wurde während des Festes den Ehrenamtlichen, die sich besonders für die Geflüchteten in Gießen eingesetzt haben, eine kostenlose Massage ange-

boten. Seitens des Netzwerks standen dafür die sechs Massagepraktiker Agnes Rademaker, Andreas Naumann, Dirk Zschocke, Kerstin Weber, Renate Ru-

ckes und Initiatorin Bettina Kowalsky bereit.

Die Universitätsstadt sagte mit dieser Zusammenkunft all jenen Dank, die sich

in den vergangenen Wochen und Monaten Zeit für geflüchtete Menschen genommen haben, „die mit großem Einsatz, Mut und Geduld unendlich viel für unsere Gesellschaft bewegt haben“, so Eibelshäuser. Mit dieser engagierten Unterstützung sei es in Gießen gelungen, geflüchtete Menschen willkommen zu heißen. „Sie sollen entspannen, bei Kaffee, Kuchen und orientalischen Spezialitäten“, betonte Patrizia Ortman vom Verein Ehrenamt.

Vor dem Stadtverordnetenentscheidungs-saal im Rathaus und dem angrenzenden Flur waren Erzählcafé, Speakers Corner und auch die drei Massageräume eingerichtet worden. Dabei wurden insgesamt 35 Massagen – wie auf unserem Foto für Robert Schönzart durch Bettina Kowalsky – in Anspruch genommen. Weiterhin wurden ein „Improtheater“ und „Lach-yoga“ mit Monika Tensing angeboten.

## „Nicht die Zeit rennt, sondern wir!“

WISSENSFORUM Arzt und Neurowissenschaftler PD Dr. Volker Busch gibt morgen Tipps zum Umgang mit Reizflut und Multitasking

Von Frank-O. Docter

GIESSEN. „Chaos im Kopf ist ein typisches Problem unserer Zeit. Ein permanenter Strom an Informationen und Aufgaben überfrachtet unser Denken“, sagt Privatdozent (PD) Dr. Volker Busch. Und er muss es wissen, ist der Regensburger doch zugleich Neurowissenschaftler und Arzt für Neurologie und Psychiatrie, also mit Theorie wie auch Praxis der Arbeit des Gehirns bestens vertraut. Zum Abschluss des diesjährigen „Gießener Wissensforums“ am morgigen Dienstag, 13. Dezember, möchte Busch seinen Zuhörern zeigen, „wie Sie wieder Ordnung in Ihre Gedanken und Ruhe in Ihren Tagesablauf bekommen“. Denn für ihn steht fest: „Nicht die Zeit rennt, sondern wir!“

Beginn der etwa eineinhalbstündigen Veranstaltung im Volksbank-Forum im Schiffenberger Weg 110 ist um 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr). Im Anschluss an seinen Vortrag „Das Gehirn im Alltagsstress – Umgang mit Reizflut und Multitasking“ gibt es einen Büchertisch von Volker Busch. Die achteilige Seminarreihe des Gießener Anzeigers mit Exklusivpartner Volksbank Mittelhessen und in Koopera-

tion mit der Veranstaltungsagentur „Sprecherhaus“ steht in diesem Jahr unter der Überschrift „Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzen, die Sie wettbewerbsfähig machen“. Das Besondere an der Reihe ist, dass Seminarwissen komprimiert und von führenden Experten ihres Gebiets unterhaltsam präsentiert wird.

Laut Volker Busch zeigen wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre, dass eine häufige Unterbrechung durch Ablenkungen jeglicher Art, sei es nun ein klingelndes Telefon oder Kurznachrichten auf dem Smartphone, „unser Denken und Handeln fragmentiert und verhindert, dass zum Beispiel Büroangestellte am Schreibtisch in einer angemessenen Tiefe in ihren Aufgaben versinken können“. Grund hierfür sei, dass „unser Gehirn selbst nach einer kurzen Unterbrechung von ein bis zwei Minuten vergleichsweise zwei- bis dreimal so lange braucht, um wieder mit der gleichen Konzentriertheit und Aufmerksamkeit wie zuvor bei der Sache zu sein“, so der Experte. Im Arbeits- und Privatleben würde man daher schnell dazu neigen, die Dinge parallel zu machen – das sogenannte Multitasking. „Streng genom-



Volker Busch zeigt, was jeder gegen Alltagsstress tun kann. Foto: Veranstaltungsagentur Sprecherhaus

men existiert die Möglichkeit einer parallelen Informationsverarbeitung im Gehirn jedoch gar nicht“, betont Busch. „Vielmehr muss unsere Aufmerksamkeit bei zahlreichen, gleichzeitigen Anforderungen fortwährend umschalten. Dies verursacht Stress und Daueranspannung, und resultiert wissenschaftlich nachweislich in mehr Fehlern und einer längeren Aufgabendauer.“

Die Teilnehmer des „Wissensforums“ möchte der Arzt jedoch keineswegs dazu anhalten, sich ganz von ihren digitalen Medien zu trennen. Ganz im Gegenteil: „Die modernen Kommunikationsmittel ermöglichen heute eine Menge Möglichkeiten und erleichtern zweifelsohne zahl-

reiche Abläufe. Zudem machen sie Spaß.“ Wichtig jedoch erscheint ihm ein verantwortungsvoller und vor allem maßvoller Umgang mit Ablenkungen, „um die für das Gehirn wichtigen Momente der geistigen Ruhe zuzulassen. Dann können wir unser größtes Potenzial entfalten“. Neben einer Steigerung der Arbeitsleistung komme es auch zu einem höheren Maß an Zufriedenheit. Was jeder tun kann, „diese Freiräume zurück zu erobern“, möchte Volker Busch seinen Zuhörern vermitteln. \*

Die Einzelkarte kostet 59 Euro. Dagegen 49 Euro zahlen Abonnenten des Gießener Anzeigers und Kunden der Volksbank Mittelhessen. Für eine Doppelkarte für zwei Personen sind 79 Euro zu zahlen. Sofern noch keine Anmeldung vorliegt, kann eine solche vor Ort ausgefüllt werden. Die Bezahlung ist möglich per Rechnung oder Lastschriftverfahren. Jeder Besucher erhält eine steuerfähige Abrechnung. Telefonische Kartenbestellung unter 02561/69565170, per E-Mail: info@sprecherhaus.de, oder auf der Sprecherhaus-Homepage.

Weitere Infos im Internet: www.sprecherhaus.de/giessen



### Gießener Anzeiger

Chefredakteur: Frank Kaminski  
 Desk Gießen: Annetra Bertram, Dieter Guillaume, Jens Schmidt, Thomas Schmitz-Albohn, Lena Wagner – Sport: Albert Mehl (Ltg.), Rüdiger Dittrich, Stephan Weidemeyer, Hans-Ulrich Winter, Karsten Zipp – Stadt Gießen: Benjamin Lemper (Ltg.), Thorsten Thomas (stv.), Frank-Oliver Docter, Jochen Lamberts, Christian Rüter – Kreis Gießen: Dieter Lemmer (Ltg.), Dr. Andreas Emmerich (stv.), Volker Böhm, Michele Bräuning, Klemens Hogen-Ostlender, Sabrina Panz, Ernst Weißenborn, Debra Wisler – Hochschule: Heidrun Helwig – Reporter: Ingo Berghöfer – Tiffi/Service: Astrid Hundertmark, Sandra Mielke-Wolf – Sonderseiten: Petra Arndt (alle Gießen)  
 Geschäftsführung: Michael Raubach (Braunfels), Hans Georg Schnücker (Wiesbaden), Dr. Jörn W. Röper (Mainz)  
 Anzeigenleitung: Aline Cloos  
 Vertriebsleitung: Doris Wallenstein, Harald Dörr  
 Druck und Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen, Tel. 0641/9504-0, Telefax 0641/9504-3411 (Redaktion), Tel. 0641/9504-3555 (Anzeigen), E-Mail: redaktion@giessener-anzeiger.de (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen).  
 Mitglied der Verleger-Interessengemeinschaft rtv und der Mittelhessenpresse (MHP).  
 Erscheinungsweise täglich, außer an Sonn- und Feiertagen. Zeitungsbezugspreis einschl. 7% MwSt. monatlich 32,90 €, Postbezug 37,97 €. Beilage: rtv (wöchentlich). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, Streik, Ausspernung und ähnlichen Gründen besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Abbestellungen nur schriftlich mit einer Kündigungsfrist von 14 Tagen zum Monatsende an den Verlag. Anzeigenpreisliste Nr. 57 der Zeitungsgruppe Zentralhessen (ZGZ) vom 1. 1. 2016. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.  
 www.giessener-anzeiger.de

- Anzeige -

bis 17. Dez. 2016 **EINLADUNG ZUM WEIHNACHTSSHOPPING** Noch nicht alle Weihnachtsgeschenke besorgt? Jetzt schnell die Weihnachtsschnäppchen sichern! **WOHNWELT** Dutenhofen Auf Ihre Wünsche eingerichtet Wohnwelt Dutenhofen GmbH & Co. KG Industriestraße 2 · 35582 Wetzlar-Dutenhofen