

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen!

Unsere Medienberater
stehen Ihnen gerne
zur Verfügung.

a.fingberg@westfalen-blatt.de

Schönen Sonntag!
OWL am Sonntag

www.owl-am-sonntag.de

Schönen Sonntag!

OWL am Sonntag

Bielefeld / Altkreis Halle

Nr. 46 • Samstag, 12. November 2022

www.owl-am-sonntag.de

Ist ÖPNV eine gute Alternative zum Auto?

Fast 24 Millionen Menschen in Deutschland – das sind knapp zwei Drittel aller sozialversicherungspflichtig Beschäftigten – fahren Tag für Tag in einen anderen Ort zur Arbeit. In Ostwestfalen-Lippe verließen 2021 nach Zahlen des Statistischen Landesamtes täglich knapp 590.000 Menschen ihren Wohnort, um zu arbeiten, rund 496.000 Berufstätige hingegen sind in der Stadt oder Gemeinde, in der sie auch leben, beschäftigt.

Nicht wenige Pendler sind mit dem Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) unterwegs – ein System mit Tücken: Zugverspätungen, verpasste Anschlüsse, Baustellen und Streiks sind nur drei von vielen Gründen, warum der ÖPNV Luft nach oben hat.

Ihre Meinung ist gefragt: Welche Erfahrungen haben Sie als Berufspendler mit dem ÖPNV gemacht? Ist das Netz in OWL soweit akzeptabel oder gibt es größeren Veränderungsbedarf? Und: Wo hakt es am meisten, was funktioniert sehr gut?

Schreiben Sie bis Montag, 14. November, per E-Mail an owlsonntag@westfalen-blatt.de. Name und Adresse nicht vergessen.

Bauarbeiten am Adenauerplatz

Bielefeld. Im Rahmen der Baumaßnahme Artur-Ladebeck-Straße/Adenauerplatz wird ab Montag, 14. November, in der Kreuzstraße die rechte Geradeausspur gesperrt. Die Arbeiten werden voraussichtlich bis Montag, 5. Dezember, andauern. Die Rechtsabbiegespur in Richtung Kunsthalle/Innenstadt sowie eine Spur Richtung Johannisstraße/Adenauerplatz/Brackwede bleiben erhalten.

Wie ein Leben ohne Riechsinne ist, erleben gerade Hunderttausende, die sich mit dem Coronavirus infiziert haben. Den Geruch vorübergehend verlieren gehört zu den häufigen Nebenwirkungen. Das kann nicht nur gefährlich sein, wenn man keinen Rauch, kein Gas oder auch kein verdorbenes Lebensmittel erkennt. Die Nase steuert auch die Gefühlswelt, bis hin zu Sexualverhalten und Freundschaften. „Wenn der Geruchssinn beeinträchtigt ist, geht einem Menschen sehr viel an emotionaler Wahrnehmung verloren“, sagt Neurologe Peter Berlit. Es gibt auch einen Zusammenhang mit Depressionen. Geruchsverlust bringt unter anderem die Ernährung durcheinander: Wer nicht riecht, schmeckt auch nicht richtig, vom Kochen und Abschmecken ganz zu schweigen. Manche Menschen verlieren den Appetit.

„Der Geruchssinn wird oft unterschätzt“, sagt Berlit. „Viele sagen: lieber den Geruchssinn verlieren als blind oder taub werden, aber der Geruchssinn spielt bei vielen Dingen eine zentrale Rolle. Er ist im Gehirn deutlich enger als andere Sinne mit dem limbischen System verschaltet, das für Emotionen zuständig ist.“ Angst, Stress, Frust – all das lässt den Körper Moleküle erzeugen, die sich im Achselschweiß nachweisen lassen und die andere Menschen wahrnehmen können. Die Konzentration ist aber so schwach, dass das meist unbewusst passiert.

„Die Menschen kommunizieren richtig über Düfte und Gerüche“, sagt Thomas Hummel, Leiter des interdisziplinären Zentrums „Riechen und Schmecken“ am Uniklinikum Dresden. „Wenn man einen Infekt ausbrütet, ändert sich der Körpergeruch. Wenn sich die Laune ändert, man sich fürchtet oder freut, all das teilt man mit. Ich kann zum Beispiel bei meiner Frau riechen, wenn sie nervös ist.“ Was es genau ist, kann der Arzt und Pharmakologe nicht sagen. „Es ist kein Duft, der einem in die Nase springt. Man nimmt es unterschwellig wahr.“

Diese Kommunikation sei besonders ehrlich, weil der Aussendende sie nicht verändern könne, sagt Bettina Pause, Professorin für Biologische Psychologie und Sozialpsychologie an der Universität Düsseldorf. „Ich möchte jetzt mal nach Freun-



Wer Gerüche, beispielsweise nach einer Coronainfektion, nicht mehr normal wahr-

nehmen kann, sollte seinen Geruchssinn trainieren. Foto: avs

de riechen, obwohl ich ängstlich bin – das geht nicht“, sagt sie. Man könne Parfüm aufsprühen, die Angstmoleküle würden aber trotzdem produziert. „Der Geruchssinn ist auch entscheidend für die Inzest-schranke“, sagt Berlit. „Dass man keine sexuellen Beziehungen zu engen Verwandten hat, läuft über den Geruchssinn – auch, wenn das bewusst gar nicht wahrgenommen wird.“ Nach Angaben von Pause können Menschen gegenseitig das Immunsystem riechen. Menschen mit ähnlichem Immunsystem vermeide man

als Liebespartner, sagte Pause. Das mache Sinn: Partner mit möglichst unterschiedlichen Immunsystemen könnten auch viele unterschiedliche Gene an ihren Nachwuchs vererben. Bei Freundschaften ist es ganz anders: „Das bei weitem ähnlichste System zwischen Freunden ist die Genfamilie der geruchlichen Sinneszellen“, sagt Pause. „Freunde sind sich darin ähnlich, wie sie die Welt geruchlich wahrnehmen.“ Was der Verlust des Riechens bedeuten kann, erlebt Hummel in der Klinik, die nicht nur Covid-19-Patienten

„Ich kann Dich gut riechen!“

Freundschaft, Stress und Seelenfrieden – warum unser Geruchssinn so wichtig ist

sondern auch andere Betroffene behandelt: „Die Menschen verlieren soziale Kompetenz und manche werden unsicher“, sagt er.

Ein Verlust des Geruchs kann viele Ursachen haben, etwa neurodegenerative Erkrankungen. „Es ist wie ein Frühwarnsystem, weil das oft schon passiert, bevor die typischen Symptome der Krankheit auftauchen, etwa die Verlangsamung bei Parkinson, oder die Gedächtnisstörungen bei Demenzen“, sagt Berlit.

Eine Studie zeigte 2017, dass rund 90 Prozent der Parkinson-Patienten im Frühstadium einen nachlassenden Geruchssinn erleben. Anhaltender Riechverlust kann auch die Folge einer Grippe-Infektion oder von Kopfverletzungen etwa beim Fahrrad- oder Motorradfahren oder bei Reitunfällen sein. Auch mit dem Alter lässt der Geruchssinn nach.

Nicht für alle Menschen ist das ein Problem. „Man kann auch ohne Geruchssinn gut durchs Leben kommen“, sagt Hummel. Einer von etwa 1000 Menschen könne von Geburt an nicht riechen. Patienten, die länger unter Riechverlust leiden, könne mit Riechtraining geholfen werden. Sie schnupfern Monate lang morgens und abends an vier Düften: Rose, Zitrone, Gewürznelke und Eukalyptus, weil die einen großen Teil des Riechspektrums abdecken.

Nochmal Covid-19: Der Verlust des Geruchssinns ist das eine. Einige Betroffene beklagten Parosmien oder Phantosmien, sagt Berlit. „Für sie riecht alles verändert, oft unangenehm, oder sie nehmen attackenweise Gerüche wahr, die gar nicht vorhanden sind. Für viele sind diese Begleitsymptome störender als der Riechverlust selbst.“ avs

Englisch lernen bei der VHS

Bielefeld. Wer sein Englisch aufbessern möchte, hat bei einwöchigen Intensivkursen der Volkshochschule (VHS) die Gelegenheit dazu. Ab Montag, 14. November, wird Business English angeboten, ab Montag, 21. November, ein Konversationskurs für Teilnehmer mit mittleren Vorkenntnissen. Ein Auffrischkurs für Absolventen der Mittleren Reife startet am Montag, 28. November, und ab Montag, 5. Dezember, beginnt ein Konversationskurs für Fortgeschrittene. Alle Kurse werden an fünf aufeinander folgenden Wochentagen von 10 bis 15.30 Uhr durchgeführt. Auskunft und Anmeldung: Telefon 0521/516811 oder www.vhs-bielefeld.de.

Sterne aus Weidenruten

Senne. In einem Praxisseminar an der Biostation Gütersloh/Bielefeld können am Freitag, 25. November, von 15 bis 18 Uhr Sterne aus Weidenruten gestaltet werden. Sie können zu Hause als Dekoration dienen, ob mit Lichterkette vor der Haustür oder als Baumschmuck in der Weihnachtszeit. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 18. November bei der Biostation per E-Mail an info@biostation-gt-bi.de.

Backen für Weihnachten

Werther. Am Ende des Abends wird die Keksdose mit verschiedensten Plätzchensorten gefüllt sein: Gebacken wird bei einem VHS-Kurs am Mittwoch, 16. November, 18 bis 21.45 Uhr, in der PAB-Gesamtschule nach neuen Rezepten. Verschiedene Teams backen jeweils zwei Sorten, am Ende wird ausgetauscht. Anmeldungen unter Telefon 05201/8109-0.