

# ALLE WEGE FÜHREN INS GRÜN

Wege und Oberflächen repariert



Lädt jetzt wieder zum Bummeln ein – der Weg in der Grünanlage Küterbastion. Fotos (2): Hansestadt Stralsund/ Pressestelle

■ **(zas) Stralsund.** In den vergangenen Wochen hat das Amt für stadtwirtschaftliche Dienste das trockene Wetter genutzt und an den verschie-

densten Stellen im Stadtgebiet Wege, die in einem schlechten Zustand waren oder es noch gar nicht gab, in Angriff zu nehmen. Dazu gehört die Grünan-

lage Küterbastion nahe der Friedrich-Engels-Straße. Hier haben die Mitarbeiter den vorhandenen Weg repariert, so dass er jetzt nicht nur ansehnlich ist sondern regelrecht dazu einlädt, hier entlang zu bummeln. Auch im Franzburger Weg, nahe des Spielplatzes, wurden die vorhandenen Oberflächen einzelner Wegeabschnitte in den vergangenen Wochen repariert, so dass sie jetzt wieder gut zu Fuß genutzt werden können. Als Drittes haben die Mitarbeiter der stadtwirtschaftlichen Dienste einen ganz neuen Weg von der Karl-Marx-Straße über den Neuen Frankenhof gebaut. Dazu wurde das bestehende Wegesystem um einen neuen Abschnitt erweitert und ein Durchbruch durch die Friedhofsmauer in Form eines Tores geschaffen. Aktuell fertiggestellt wurde damit der Wegean-



Die reparierte „wassergebundene“ Oberfläche des Weges im Franzburger Weg.

schluss am Neuen Frankenhof, der jetzt allen umliegenden Wohngebieten den direkten Zugang zu dieser Grünanlage ermöglicht, vor allem

aber deren Durchquerung auf kürzestem Weg in Richtung Hühnerberg, Frankendamm und Karl-Marx-Straße möglich macht.

## STADTBIBLIOTHEK

Autorenlesung mit Lena Johansson

■ **(zas) Stralsund.** Die Stadtbibliothek lädt zu einem unterhaltsamen Abend mit der Romanautorin und gelernten Buchhändlerin Lena Johansson am 27. Oktober um 19 Uhr in die Badenstraße 13 ein. Ihre Romane „Die Villa an der Elbchaussee“, „Die Malerin des Nordlichts“, „Dünenmond“ und „Rügensommer“ sind auch bei den Leserinnen und Lesern der Stadtbibliothek Stralsund gern ge-

lesenes Lesefutter. Lena Johansson wird aber nicht nur aus ihrer Romanreihe von den „Frauen vom Jungfernstieg“ lesen, sie wird auch einen Film darüber zeigen, wie sie beim Recherchieren eines Romans vorgeht. Anschließend steht die Autorin für Fragen sowie der Signierung von Büchern zur Verfügung.

Karten zum Preis von 8 Euro sind ab sofort in der Stadtbibliothek erhältlich.

## BÜCHERTÜRME STRALSUND

Lesemonat September

■ **(zas) Stralsund.** Bunt und variantenreich wie die Laubblätter im Oktober sind sicher auch die Geschichten, die die Stralsunder Büchertürme jeden Monat lesen. Insgesamt etwa 22,4 Meter an buntem Lesestoff sind im laufenden Schuljahr bisher schon zusammengekommen. Wenn man davon ausgeht, dass ein durchschnittlicher Blauwal etwa 26 Meter lang wird, fehlen also nicht mal mehr 4 Meter, bis die Länge des

größten Wales erlesen ist, der zum tierisch-maritimen Leseziel der Stralsunder Büchertürme gehört. Weibliche Blauwale werden übrigens meist länger als ihre männlichen Artgenossen. Rekordhalter ist ein weibliches Exemplar aus dem Jahr 1922, das sogar über 33 Meter lang war. Beeindruckend, wenn man sich vorstellt, wie diese riesengroßen Geschöpfe federleicht durch die Ozeane gleiten. Davon einen Eindruck machen

darf sich die Klasse 2a von der Grundschule „Gerhart Hauptmann“ mit ihrer Lehrerin Frau Klimas. Sie ist die Gewinnerklasse im Monat September und darf sich über einen Besuch im Ozeaneum freuen. Das Ozeaneum ist in diesem Schuljahr tatkräftiger Partner des Büchertürme-Teams und zusammen hat man sich einiges einfallen lassen. Die jungen Büchertürme dürfen also wie immer gespannt sein.

■ Die Seniorenakademie 55 Plus Stralsund bat Dr. E. Walraph, Fachwissenschaftler der Medizin-Immunologie, zum Thema „Das Immunsystem in der 2. Lebenshälfte“ einen Vortrag zu halten. Vor 40 Interessenten gestaltete er über 95 Minuten sehr interessante Ausführungen, die sich wie folgt kurz zusammenfassen lassen.

### 1. Das Immunsystem (IS) ist lebenswichtig.

Es schützt unseren Körper vor Schadstoffen (meist aus der Umwelt), Krankheitserregern (Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze) und krankhaften Veränderungen in seinem Inneren. Versagt das IS, kann es gegen o.g. Einflüsse nichts ausrichten, und man wird krank. Zu den Organen des IS gehören neben dem Blut das lymphatische Sys-

tem mit seinen Organen (z.B. Lymphgefäße, Knochenmark, Thymusdrüse, Milz, Lymphknoten u.a.).

### 2. Nachlassen der Funktion des IS

Stammzellen, die im Körper für einen ständigen Zellausschub sorgen, nehmen mit zunehmendem Alter ab. Das betrifft auch die Stammzellen, die die Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) regenerieren. Deshalb fällt die Immunantwort neuen Erregern gegenüber im Alter schwächer aus. Hinzu kommen Einflüsse aus dem täglichen Leben, wie z.B. Schlafmangel, Dauerstress,

Ernährungsdefizite, der Genuss ungünstiger Fette, negative Emotionen, auch Kälte, Nikotin und Alkohol, Mikronährstoff- und Bewegungsmangel, Medikamente u.a. Typisch für ein geschwächtes IS ist eine erhöhte Infektanfälligkeit und die Genesung dauert länger.

### 3. Was können wir dagegen tun?

Das ergibt sich eigentlich schon aus Punkt 2. Vor allem können wir durch eine ausgewogene Ernährung unser IS unterstützen. Ganz wichtig sind die Spurenelemente Selen und Zink, letzteres nehmen wir über Fleisch und Fisch auf,

aber auch Eisen, Kupfer und Magnesium sind essentiell. Desweiteren ist die Vitaminzufuhr wichtig, sowohl die Vitamine A, C, D, E, Folsäure, aber auch der ganze Vitamin-B-Komplex. Folgende Nahrungsmittel liefern viel B-Vitamine: Eier, Sonnenblumenkerne, Lachs, Huhn, Rindfleisch, Milch, Muscheln, Hülsen-

früchte, Blattgemüse und besonders Innereien. Wir können also auch selbst viel zur Funktionstüchtigkeit unseres IS im Alter beitragen, immer nach dem Grundsatz: Nichts in Massen, alles in Maßen! Dr. Walraph hat den Zuhörern, die ihm für seinen Vortrag sehr dankbar waren, noch viele praktische Tipps mit auf den Weg gegeben. Für uns Ältere eben in der 2. Lebenshälfte war das eine sehr lehrreiche Veranstaltung.

**Wolfgang Mengel,**  
Seniorenakademie

## UNSER IMMUNSYSTEM

Seniorenakademie 55plus

## Die Seniorenakademie lädt ein

■ Die nächste Veranstaltung der Seniorenakademie findet am 19. Oktober schon um 14 Uhr im Rathaussaal statt. Dr. Hacker spricht zum Thema: „Stralsunder Zeitungen“. Die vorherige Anmeldung dazu bitte dienstags von 10 - 12 Uhr unter der Nummer: 0176-59918072.