

Markt in nur neun Tagen renoviert



HOHENSTADT — Der Rewe-Markt im Pegnitztal-Einkaufszentrum hat ein gründliches „Face-Lifting“ bekommen und wurde damit dem deutschlandweit angestrebten Konzept von Rewe angepasst. Zur Wiedereröffnung gab es Blumen und Sekt für die zahlreich erschienenen Kunden, die das erweiterte Angebot ausführlich prüften. Auch der Verkaufsleiter für Nordbayern, Wolfgang Heider, Bezirksmanager Frank Löblein und Marktleiter Markus Rödel hatten sich zu einem kurzen Empfang und Rundgang mit Bürgermeister Jörg Fritsch sowie Projektentwickler Walter Maisel und PEZ-Centerleiter Frank Maisel eingefunden, zu dem auch die Familie Matthias, Petra und Julia Wacker von der im Markt integrierten Bäckerei Wacker stieß. Der Rewe-Markt

ist mit der Bäckerei Wacker seit 1995 im PEZ präsent, und führt, den Getränkemarkt eingerechnet, 20 000 Artikel. Nachdem derzeit alle 3 500 Märkte in Deutschland auf das neue Konzept umgestellt würden, habe man auch den Hohenstädter Markt in neun Arbeitstagen für eine halbe Million Euro komplett und noch kundenfreundlicher umgebaut. Die Renovierung hätte auch eine Erneuerung der Licht- und Kältetechnik (Energieeinsparung) beinhaltet sowie neue Regale. Hohenstadt sei ein guter und starker Standort, an dem auch die Umsätze stimmen, so der Verkaufsleiter. Unser Bild zeigt (v.links) Wolfgang Heider, Bürgermeister Fritsch, Frank Löblein, Markus Rödel, Frank Maisel, Matthias, Julia und Petra Wacker und Walter Maisel. Foto: Manderscheid

Stress im Einsatz

Schulung für FF Happurg und Gemeindefeuerwehren

HAPPURG — Dass Stress krank macht und im schlimmsten Fall auch bis zur Arbeitsunfähigkeit führen kann ist hinlänglich bekannt. Freizeitstress oder aber auch der Stress im Büro ist nicht zu vergleichen mit den Situationen mit welchen Feuerwehrdienstleistende bei Einsätzen konfrontiert werden können.

Wie reagiert der menschliche Körper bei extremer Anspannung (Stress), welche Arten von Stress gibt es überhaupt und wie können belastende Einsätze möglichst gut verarbeitet werden? Dies waren nur einige von vielen Fragen, welche bei der gemeinsamen Schulung der Feuerwehren der Gemeinde Happurg im Raum standen.

Der federführende Kommandant der FF Happurg begrüßte den Referenten, Diakon und Feuerwehrmann Martin Winkler, sowie die zirka 40 Teilnehmer aus den Ortsteilwehren Kainsbach, Schupf, Förrenbach und Thalheim samt deren Kommandanten. Besonders freute es ihn, dass auch Bürgermeister Helmut Brückner an der Veranstaltung teilnahm.

Winkler erläuterte zu Beginn, dass uns Stress auf zwei verschiedene Weisen begegnen kann, nämlich als negativer Stress („Distress“) und als positiver Stress („Eustress“). Beide Arten wirken sich auf unser Denken, Handeln, Empfinden und damit ganz allgemein auf das Verhalten im Einsatz aus. Er erläuterte weiter, dass Feuerwehrler in wirklich allen Einsatzphasen negativen Stressoren ausgesetzt sein können.

Dies kann schon bei der Alarmierung, die die Kameradin oder den

Kameraden aus dem Tiefschlaf reißt, beginnen. Auch die Fahrt zum Gerätehaus kann durch rote Ampeln oder langsame Verkehrsteilnehmer zur Belastung werden. Die größten psychischen Stressoren kommen dann an der Einsatzstelle zum Tragen. Die ersten Eindrücke des Unfallgeschehens (Schreie, Gerüche, Bilder) sowie der „Druck“, alles richtig zu machen, kann extrem belasten.

Wie kann nun dieser negative „Einsatzstress“ erkannt werden, was kann man tun um anderen zu helfen? Diakon Winkler berichtete von typischen Stresssymptomen wie Schwitzen, Herzrasen und Übelkeit. Er riet allen Anwesenden, nicht nur auf sich selbst zu achten, sondern im Einsatz auch ein Auge auf die beteiligten Kameraden zu werfen. Sobald Symptome erkannt werden, sollte der Kamerad eventuell sofort mit anderen Aufgaben beauftragt werden.

Nach einem Einsatz, natürlich auch verbunden mit der entsprechenden Nachbereitung, verschwinden die Stressreaktionen meist ziemlich schnell wieder. Vorausgesetzt, dass die Einsatzkräfte genügend Gelegenheit hatten, den Stress abzubauen. Eine nicht unwesentliche Rolle, dem Stress gekonnt zu begegnen, spielt die Prävention. Ein gesundes Selbstwertgefühl, ein intaktes soziales Umfeld oder mentale Vorbereitung auf mögliche Einsätze tragen dazu bei, auch bei schwierigen Einsätzen „ruhig“ zu bleiben. Halten Stressreaktionen länger an, muss unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.