

## Landkreis kämpft gegen Schweinepest

**Greifswald.** Der Landkreis Vorpommern-Greifswald hat eine Tierseuchenallgemeinverfügung zur Festlegung einer Sperrzone I zum Schutz gegen die Afrikanische Schweinepest (ASP) bei Wildschweinen erlassen. Sie ist bereits am 1. Oktober in Kraft getreten. Wie ein Sprecher des Landkreises erklärte, sollen damit sollen die Haus- und Wildschweinpopulation geschützt werden. Unter anderem soll ein Schutzzaun entlang der Kreisstraße 84 im Süden des Landkreises nahe der polnischen Grenze errichtet werden. Die Sperrzone umfasst das Gebiet der Gemeinde Penkun sowie der Gemeinde Nadrensee südlich der A 11 bis zur Landesgrenze Brandenburg sowie Polen. Jedes tot aufgefundene Wildschwein ist unverzüglich unter Angabe des Fundortes beim Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt (VLA) anzuzeigen. Jedes von einem Jäger erlegte Wildschwein ist zu kennzeichnen, außerdem sind Proben zu entnehmen und dem Veterinäramt zuzuführen.

Der vollständige Wortlaut der Allgemeinverfügung findet sich auf der Homepage des Landkreises im Internet.

## Letzte Hilfe für die Nächsten

**Greifswald.** Wie kann ich einen geliebten Menschen in seiner letzten Lebensphase begleiten? In dieser Zeit fühlen sich viele hilflos und ängstlich. Die Odebrecht-Stiftung in Greifswald lädt deshalb am Freitag, dem 22. Oktober, von 16 bis 20 Uhr, zu einer Informationsveranstaltung „Letzte Hilfe“ ein.

Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige, die einem schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende nahe sein und beistehen möchten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es gilt das 3G-Prinzip, Schnelltests können vor Ort gemacht werden.

In dem vierstündigen Kurs mit Pausen werden insgesamt vier verschiedene Themenkomplexe angesprochen. Um eine Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 03834/543 500 oder per Mail ahzsek@odebrecht-stiftung.de.

**OSTSEE-ZEITUNG**  
Greifswalder Zeitung

**Fragen zum Abo?**  
Tel.: 03 81/38 303 015

**Redaktions-Telefon:**  
03 834/793 692,

**Fax:** -684

**E-Mail:** greifswald@ostsee-zeitung.de

**Sie erreichen unsere Redaktion:**

Montag bis Freitag: 9.30 bis 19 Uhr,  
Sonntag: 10 bis 17 Uhr

**Leiterin der Lokalredaktion:**

Katharina Degrossi  
Tel.: 03 834/793 685

**Stellvertreter:**  
Philipp Schulz (-94)

**Redakteure:**  
Christin Lachmann (-96)  
Petra Hase (-90)

**Verlagshaus Greifswald**  
Ostsee-Zeitung GmbH & Co. KG,  
Johann-Sebastian-Bach-Straße 32,  
17489 Greifswald,  
Postfach 3361, 17463 Greifswald.

**Regionaler Verlagsleiter:**

Ralf Hornung,  
Tel.: 03 834/793 671

**E-Mail:**  
verlagshaus.greifswald@ostsee-zeitung.de

**Anzeigenannahme:**  
Tel.: 03 81/38 303 016

**MV Media:** Tel.: 03 81/365 250  
Montag bis Freitag: 7 bis 20 Uhr,  
Sonnabend: 7 bis 13 Uhr

# Alt werden und gesund bleiben

Der Greifswalder Professor Christof Kessler erklärt in „Essen für ein langes Leben“, auf welche Lebensmittel es wirklich ankommt.

Von Christopher Gottschalk

**Greifswald.** Christof Kessler zeigt, wie das geht, was er in seinem neuen Buch Leserinnen und Lesern wissenschaftlich erklärt. Der Mann ist 71 Jahre alt, Professor für Neurologie im Ruhestand und trainiert regelmäßig im Fitnessstudio. In der Hansestadt sieht man ihn einmal in der Woche im Ortsteil Wieck frischen Fisch kaufen und trotz seines Ruhestandes an der Universität empfängt Kessler weiter mehrmals pro Woche Patienten in seiner neurologischen Praxis in der Odebrechtstiftung. Einmal pro Woche Fisch, eine sinnerfüllende Tätigkeit auch nach dem Arbeitsleben und Bewegung – Tipps, die sich in seinem Werk „Essen für ein langes Leben“ wiederfinden. Ein Buch, das zu einer Hälfte wissenschaftliche Erklärung und zur anderen Hälfte Rezeptbuch ist, geschrieben für die breite Öffentlichkeit.

Kernbotschaft: Auf die Gene alleine sollte man sich nicht verlassen. Auf den Lebensstil kommt es an, wenn man möglichst lange leben will und dabei vor allem auf eine richtige Ernährung. „Es geht um mehr, als nur alt zu werden – nämlich darum, die Spanne des Lebens zu verlängern, in der wir gesund und selbstständig sind“, sagt Kessler, ehemaliger Direktor der Klinik für Neurologie in Greifswald. Ein Jahr lang hat er dafür Studien ausgewertet und sein Buch geschrieben. Den Fisch würde Kessler eigentlich jeden Tag empfehlen, weil er gesunde, ungesättigte Fette wie Omega-3-Fettsäuren enthält, die Testosteronmangel bremsen, das Gehirn besser funktionieren lassen, Gelenkverschleiß verlangsamen und Gefäßwände glätten. Lachs ist laut Kessler empfehlenswert und bei Kabeljau, Seehecht und Hering müssten sich Käufer keine Sorgen um eine Belastung mit Quecksilber machen – sie wachsen



Prof. Dr. Christof Kessler kocht gerne nach Rezepten aus seinem Buch „Essen für ein langes Leben“.

FOTO: CHRISTOPHER GOTTSCHALK

schnell und sind beim Fang jung, anders als womöglich Thunfisch.

Doch jeden Tag Fisch zu essen, würde die Meere überlasten, deswegen reicht einmal pro Woche und andere Quellen von ungesättigten Fettsäuren müssen her. Olivenöl, Nüsse und Leinsamen sind gute Alternativen.

Vorbilder für ein langes Leben durch gesunde Ernährung sind die „blauen Zonen“. Dabei handelt es sich um Landstriche, in denen Menschen häufiger als anderswo 100 Jahre alt werden und seltener an Schlaganfällen, Krebs oder Herzinfarkten erkranken. „In diesen Zonen wie auf der griechischen Insel Ikaria oder der japanischen Inselgruppe Okinawa ernähren sich die Menschen mit viel Gemüse, täglich Obst, essen regelmäßig Fisch

und kaum rotes Fleisch. Alkohol wird nur in Maßen genossen. Die Speisen bestehen aus regionalen und saisonalen Zutaten“, erklärt Kessler. Heißt für Menschen aus Europa: Öfter auf die mediterrane Ernährung setzen und auf den Wochenmarkt oder in den Biomarkt gehen statt Fertiggerichte im Supermarkt zu kaufen.

Zu Kesslers Lieblingsideen, die er in seiner Recherche entdeckte, zähle das „Hara Hachi Bu“. Diesen Satz murmelten die Menschen auf Okinawa vor einer Mahlzeit und er bedeute, nicht zu essen, bis man pappsatt ist, sondern bis man zu rund 80 Prozent gesättigt ist. Das Signal für die Sättigung erreicht das Gehirn erst eine halbe Stunde später, hat Kessler recherchiert. Fast Food und Zucker gilt es zu vermeiden: Sie sind schädlich, weil der Zucker süchtig macht, nicht sättigt und die Transfette in frittierten Speisen wie Chicken Nuggets den Gefäßen schaden.

Der Leser erfährt zudem, dass Mahlzeiten in Altenheimen, Krankenhäusern und Kantinen häufig zu wenige Vitamine enthalten. Es fehle vor allem an den wichtigen B-Vitaminen und dem Vitamin C. Das sei problematisch, weil bei der Zellteilung und während des Stoffwechsels freie Radikale entstünden, die



Das Cover von „Essen für ein langes Leben“ von Prof. Dr. Christof Kessler

FOTO: SÜDWEST VERLAG

Zellen schädigen und für Krankheiten wie Arteriosklerose oder Krebs verantwortlich seien, so der Autor. „Vitamine sind Antioxidantien, die die freien Radikale fangen und so lebenswichtige Zellen vor dem Untergang schützen. Deswegen sollten sich Patienten, die gefährdet sind, an Demenz zu erkranken, an einer mediterranen Ernährung orientieren“, sagt Kessler. Täglich sollten

Obst und Gemüse, besonders Beeren und mehrmals am Tag Nüsse auf dem Essensplan stehen. Der Ausbruch der Demenz könne so bis zu sieben Jahre hinausgezögert werden.

Stichwort Alter: In den blauen Zonen gehören alte Menschen länger zur sozialen Gemeinschaft und bewegen sich viel, zum Beispiel weil sie bis ins hohe Alter körperlich arbeiten. „Sie werden nicht in ein Heim gebracht und isoliert, wie es leider häufig bei uns der Fall ist“, sagt Kessler. Denn Essen alleine reicht nicht aus für das lange, gesunde Leben. „Soziale Isolation ist einer der Risikofaktoren für Demenz und Herz-Kreislaufkrankungen“, so der Professor.

Er selbst habe aus dem Rezeptteil des Buches für sich die Kichererbsenbällchen entdeckt und für Freunde vor Kurzem das Wildfleischgulasch aus den Bergen Sardiniens – eine blaue Zone in Europa – gekocht. Leserinnen und Leser finden insgesamt 60 Rezepte in dem Buch.

**Info** Prof. Dr. Christof Kessler / Rose Marie Donhauser, „Essen für ein langes Leben – Mit der richtigen Ernährung jung und gesund bleiben“, Südwest-Verlag, 20 Euro als Paperback, ISBN: 978-3 517-09984-2

### Rezept für Zanderfilet mit Orangenzwiebeln

**Eiweißhaltiger Fisch und ein Vitaminkick, fertig in 30 Minuten. So geht's:**

Die gewaschenen Fischfilets mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft beträufeln. Eine Zwiebel

in hauchdünne Scheiben schneiden, eine Orange inklusive weißer Haut abschälen, das Fruchtfleisch in dünnen Streifen rauschneiden und den Saft auffangen. Ein Viertelbund Petersilie klein hacken und mit

Zwiebel, Orangensaftstreifen und Olivenöl vermengen. Würzen mit Salz und Pfeffer. Den Fisch in Butter in einer Pfanne etwa fünf Minuten auf der Hautseite braten. Dazu passt Vollkornreis.

## In der digitalen Ideenschmiede sind alle gefragt

Der Landkreis beteiligt sich am Modellprojekt „Smarte.Land.Regionen“. Bürger können Ideen einreichen.

**Greifswald/Usedom.** Das Smartphone ist der wohl wichtigste Begleiter im Alltag vieler Menschen. Ob Bankgeschäfte, Bestellungen oder Nachrichtendienste: Es gibt kaum etwas, das nicht mit dem Mobilgerät machbar ist.

An neuen digitalen Möglichkeiten mangelt es noch lange nicht. Und genau diese will der Landkreis Vorpommern-Greifswald nun zusammen suchen. Als einer von sieben Landkreisen in ganz Deutschland beteiligt sich Vorpommern-Greifswald an dem Modellprojekt „Smarte.Land.Regionen“. Ziel des Projektes, das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unterstützt wird, ist es, neue digitale Ideen und Lösungen zu finden.

### Teil der digitalen Transformation

„Digitalisierung durchdringt jeden Bereich unseres Lebens, bietet uns zahlreichen Chancen, aber beinhaltet

auch Risiken. Wir sind ein Teil der digitalen Transformation, die durch die Corona-Pandemie massiv an Fahrt aufgenommen hat. Daher ist wichtig, dass wir vordenken“, sagt Projektleiterin Andrea Ludwig.

### Ideen werden auf der Homepage gesammelt

Doch wie wird das Modellprojekt konkret aussehen? Auf der Homepage [vg.landkreise.digital](http://vg.landkreise.digital) können sämtliche Ideen eingereicht, diskutiert und bewertet werden. „Jede und jeder im Landkreis kann sich beteiligen. Denn es geht nicht um Einschätzungen von Expertinnen oder Experten, sondern wir möchten vor allem die Menschen vor Ort befragen, wie ihre Visionen für digitalen Landkreis 2030 aussehen.“

Die Ideen, die auch analog eingereicht werden können, werden in verschiedenen Lebensbereichen wie etwa Gesundheit, Wirtschaft, Wohnen oder Bildung aufgeteilt. Ein Beispiel für eine Idee im Bereich

Mobilität könnte eine App sein, in der man sich im ländlichen Bereich ganz einfach vernetzt. Der Landkreis will mit der neuen digitalen Ideenschmiede aber auch herausfinden, was die Menschen brauchen und welche Erleichterungen im

ländlichen Raum durch neue digitale Lösungen geschaffen werden können.

„Die Kitas im Landkreis Uecker-Randow würden gern mehr mit dem Theater in Anklam zusammenarbeiten. Das Problem ist, dass sie

nicht immer zum Theater hinfahren können. Die Frage ist, wie wir digital etwas hinbekommen, dass wir den Kindern ein Theatererlebnis möglich machen können. Das betrifft natürlich auch andere Bereiche wie Musikschulen“, nennt Vizelandrat Jörg Hasselmann (CDU) ein weiteres Beispiel.

### Probleme mit dem Internet auf dem Lande

Für sämtliche digitalen Ideen und Lösungen braucht es aber auch die passende Internetverbindung. Doch vor allem im ländlichen Bereich hapert es in dem Bereich noch immer. Also greift das Modellprojekt möglicherweise schon zu weit vor? „Nein“, ist sich Hasselmann sicher. „Das Problem ist, dass wir in diesem Bereich zehn Jahre zurückliegen. Wir dürfen nicht wieder hinterherlaufen. Wir werden einen immensen Sprung machen. Insofern bietet das Projekt einen riesigen Vorteil.“



Sieben Landkreise unterstützen das Modellprojekt „Smarte.Land.Regionen“. Darunter auch Vorpommern-Greifswald.

FOTO: DPA

Christin Lachmann