

Lokales

Redaktion



Telefon: 0 41 01 / 535-6120
0 41 01 / 535-6126

Nachrichten

Radfaherin zu Boden geschubst

PINNEBERG Bereits am vergangenen Sonnabend ist eine ältere Radfaherin nach einem Streit von einem bislang unbekanntem Mann zu Boden geschubst worden. Gegen 16.45 Uhr befuhr die 62-jährige Pinnebergerin mit ihrem 76-jährigen Lebenspartner mit dem Fahrrad den Fahltskamp aus Richtung Bahnhofstraße kommend gen Krankenhaus. Wie die Polizei gestern mitteilte, befuhren die beiden allerdings den linken Radweg, also entgegengesetzt der vorgeschriebenen Richtung. Aus diesem Grund gerieten sie mit einem Pärchen in Streit, das mit einem Hund zu Fuß in gleicher Richtung unterwegs war. An der Kreuzung Fahltskamp/An der Berufsschule traf man an der dortigen Fußgängerampel erneut aufeinander. Auch dort kam es wieder zu einem verbalen Streit über die Nutzung des Radwegs. Nachdem die Ampel auf „Grün“ schaltete und die Beteiligten die Fahrbahn überquert hatten, schubste der Mann, offenbar aus Verärgerung, die 62-Jährige mit ihrem Fahrrad um. Die Frau verletzte sich bei dem Sturz und wurde zur weiteren Behandlung in ein Krankenhaus gebracht. Die Polizei sucht jetzt Zeugen: Der Mann ist etwa 45 Jahre alt, hatte einen „Drei-Tage-Bart“ und trug eine graue Oberbekleidung. Hinweise nimmt die Polizei in Pinneberg unter Telefon (041 01) 20 21 10 entgegen. *erd*

Frühlingskonzert in Christuskirche

PINNEBERG Der Förderverein des Klinikums richtet am Sonntag, 31. März, das traditionelle Frühlingskonzert in der Christuskirche an der Bahnhofstraße in Pinneberg aus. Beginn ist um 15 Uhr. Wie auch in den Vorjahren wird der Schulchor der Goetheschule Harburg und der Gospeltrain in Pinneberg stoppen, um die Gäste zu verzaubern. Eintrittskarten sind im Bücherwurm und im Klinikum Pinneberg zum Preis von 12 Euro erhältlich. An der Tageskasse kosten die Tickets 13 Euro, Schüler zahlen 5 Euro. *erd*

Krempel raus, Kopf frei

Axel Krumsick und Daniela Gisin haben über ihre Aufräumerfahrungen einen Ratgeber von A bis Z geschrieben

Von René Erdbrügger

PINNEBERG Viele kennen das: Der Kleiderschrank ist voll, Bücher und CDs füllen die Regale und in den Abstellraum mag man angesichts des Chaos, das dort herrscht, keinen Blick mehr hineinwerfen. Trotzdem sammelt man munter weiter. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, die Reißleine zu ziehen, um nicht in absehbarer Zeit in Klamotten, Tinnief, Gedöns und Schnickschnack zu versinken.

Dieses Gefühl kannte auch Axel Krumsick. In seiner 60 Quadratmeter großen Wohnung stand viel zu viel herum. Seit der gebürtige Pinneberger, der einen Teil seiner Kindheit in Rellingen verbrachte, mit Daniela Gisin zusammen ist, hat sich sein Leben diesbezüglich geändert. Seit zwei Jahren sind die beiden ein Paar. Die gebürtige Schweizerin ist ein Ordnungsgoat. Sie kommt zu

„Meine Wohnung ist luftiger und schöner geworden. Ich freue mich immer, wenn ich nach Hause komme.“

Axel Krumsick
Aufräumexperte

ihren Kunden nach Hause und hilft beim Aufräumen.

Auch Krumsick nahm die Dienste seiner Freundin in Anspruch. „Wir machen das hier so wie bei deinen Klienten“, hat der 46-jährige zu ihr gesagt. Nun haben die beiden einen Ratgeber verfasst, der auf ihren gemeinsamen Aufräum-Erfahrungen basiert.

Das Buch mit dem programmatischen Titel „Die Räum Dich Frei Methode“ (Foto, Ellert & Richter Verlag, 14,95 Euro) ist mit zahlreichen Zeichnungen und Skizzen versehen. Krumsick und Gisin haben es übrigens – passend zum Thema – in einer einfachen Schweizer



Auch in der Pinneberger Redaktion wird entrümpelt: Axel Krumsick und Daniela Gisin sagen, wie es geht. FOTO: ERDBRÜGGER

Berghütte in 1800 Meter Höhe geschrieben.

Doch zuvor ging es in Krumsicks Wohnung ans Aufräumen: „Ein Zimmer in meiner Wohnung, das als eine Art Abstellkammer diente, haben wir leer geräumt“, sagt er. Es sei ein toter Ort gewesen, wie es in dem Buch heißt, der sich über die Zeit eingestrichelt habe. Krumsick erinnert sich, dass er in den Raum keinen Blick mehr hineinwerfen wollte.

„Es ist jetzt mein Arbeitszimmer geworden. Dort arbeite ich nun auch an meinem Mac-Computer, der hier vorher nur abgestellt war“, erzählt Krumsick. Auch eine Kommode, die er eigentlich ganz hübsch fand, flog aus der Wohnung. Von etwa der Hälfte seiner Kleidung trennte er sich. „Eigentlich trägt man doch nur seine Lieblingsstücke“, fügt Gisin an.

Ebenso reduzierte Krumsick seine Bücher. „Ich habe nur diejenigen behalten, die ich noch benutze“, sagt er. Auch die Schallplatten standen auf dem Prüfstand. Statt 100 Longplayer hat er jetzt nur noch etwa 40. Von seiner Mick-Jagger-Sammlung konnte er sich nicht trennen. Musste er auch nicht, denn sie gehört zu den

Dingen, die ihn bereichern. Nach der Entrümpelungsaktion stellte Krumsick fest: „Meine Wohnung ist luftiger und schöner geworden. Ich freue mich immer, wenn ich nach Hause komme.“ Schon vorher stelle sich eine Vorfreude ein. „Ich fühle mich emotional leichter.“ Das Magische sei eingetreten: Auf einmal sei Aufräumen nicht mehr belastend, sondern befreiend. „Ich kann mittlerweile Besitztümer leicht weggeben. Man fängt an, etwas weiter zu denken.“ Die Räum-Dich-Frei-Methode führe dazu, dass man auch in Zukunft Ordnung halte und vermeintliche Schnäppchenkäufe immer seltener werden.

Nun klingt das vielleicht einfacher, als es dem ein oder anderen zunächst erscheinen mag. Weswegen die beiden auch einen Leitfaden von A bis Z geschrieben haben. Das Paar empfiehlt, zunächst einen groben Grundriss der Wohnung zu skizzieren und die emotionalen Bedürfnisse an das Zuhause zu definieren. In einem dritten Schritt werden künftige Wohnbereiche genannt – die neuen, die alten oder diejenigen, die reduziert oder eliminiert werden sollen. Dann erfolgt ein aktualisierter Grundriss und

ein Abgleich künftiger Wohnbereiche mit emotionalen Bedürfnissen plus einer groben Gegenstandsgruppen-Definition. Zuletzt wird festgelegt, wie lange die Aufräumaktion dauern soll.

„Es geht darum, sich bewusst zu verändern und befreier und gelassener durch die Welt zu gehen.“

Daniela Gisin
Aufräumcoach

Letztendlich geht es darum, für sich herauszufinden: „Was sind meine Bedürfnisse? Was brauche ich, um zu entspannen?“, so der Ordnungsgoat. „Beim Aufräumen sollte man zuerst mit den Sachen beginnen, die

nicht mit Emotionen oder Erinnerungen behaftet sind“, rät Gisin. Dazu gehörten Kleider, Bücher sowie Küchen- und Badezimmerutensilien. Dann geht es an die Andenken und Fotos. Bei der Entscheidung, was nun das Zuhause verlässt, solle man sich auf sein Gefühl und seine Intuition verlassen, raten die beiden. Im besten Falle kommt man zu dem Schluss, dass die DVDs auf dem Sideboard gar nicht mehr genutzt werden oder die Bücher im Schrank nur noch die Funktion von Trophäen haben. „80 Prozent der Bücher braucht man doch nicht“, sagt Gisin. Habe man das erst einmal verinnerlicht, fällt die Trennung von den Sachen auch nicht mehr schwer. Im besten Fall werden die Sachen auf dem Trödelmarkt oder bei E-Bay verkauft. Im Anhang des Ratgebers werden zahlreiche Online-Plattformen genannt.

Entrümpeln, um sich besser zu fühlen. Dazu geben Gisin und Krumsick eine Anleitung, die nicht länger als zwei Stunden Lesezeit in Anspruch nimmt. „Es geht darum, sich bewusst zu verändern und befreier und gelassener durch die Welt zu gehen“, sagt Gisin. Unsere Gesellschaft stopfe sich unbewusst mit Schnäppchen und Besitztümern voll, mit der Absicht, sich dadurch reicher zu fühlen. „Meist erfolglos. Unsere Leser erleben mit der Räum-Dich-Frei-Methode ein neues differenziertes Konsumverhalten.“

VERLOSUNG

Drei Ratgeber zu gewinnen

Wir verlosen drei Ratgeberbücher. Wer gewinnen möchte, ruft unter Telefon 01 378-407764 (Telemedia Interactive GmbH; pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer. Datenschutzinformation unter: datenschutz.tmia.de) an und nennt das Stichwort „Aufräumen“ sowie seinen Namen und seine Telefonnummer. Alternativ kann auch eine Postkarte an folgende Adresse geschickt werden: A. Beig-Verlag, Redaktion, Stichwort: Aufräumen, Damm 9-19, 25421 Pinneberg. Bitte Adresse und Telefonnummer angeben. Teilnahmeabschluss ist der 10. März (Poststempel). Die Gewinne werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Anti-Sitz-Training beim VfL Pinneberg

Verein sucht zehn Freiwillige für eine neue Studie / Probanden sollen neuen Gerätepool testen

PINNEBERG Heutzutage bewegt sich der Mensch viel zu wenig – dafür sitzt er umso mehr am Computer. Oft stundenlang. Die Folgen: Verspannungen, Schmerzen im Rücken und auch in den Gelenken. „Sitzen ist das neue Rauchen“, bringt es Heidi Hammerschmitt-Klatt, Fitnessstudioleiterin beim VfL Pinneberg, auf den Punkt.

Der Fitnessbereich hat nun seinen Gerätepool Anfang des Jahres um sieben Geräte für den Bereich „Beweglichkeit“ erweitert. Die Stamm-

besucher haben den Parcours bereits getestet. „Nun suchen wir für eine kleine Studie Testpersonen“, erläutert Hammerschmitt-Klatt. Der Aufruf richtet sich an Personen, die mindestens neun Stunden pro Tag sitzen. „Wir wollen herausfinden, wie die Übungen an den Geräten auf die Personen wirken.“

Das Training findet zweimal pro Woche statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Tage und Uhrzeiten können die Freiwilligen selbst wählen. Das Fitnessstudio im Fahltskamp 53 hat werktags von 8

bis 22 Uhr und am Wochenende von 9 bis 18 Uhr geöffnet.

„Das Training unter Anleitung dauert jeweils 20 Minuten“, erläutert Hammerschmitt-Klatt. Wichtig: Über einen Zeitraum von vier Wochen müssen die Teilnehmer insgesamt drei Fragebögen ausfüllen.

„Die Probanden müssen auch ihre Einwilligung geben, dass persönliche Erfahrungsberichte in den sozialen Medien kommuniziert werden dürfen“, so Hammerschmitt-Klatt. Die Aktion startet am

Sonnabend, 16. März. Dann sollen alle Teilnehmer einen Interviewbogen ausfüllen.

Trainiert werden der Rücken, der Hals-Nacken-Bereich, die Waden, die Hüften und die Bauchmuskulatur – alle relevanten Muskelgruppen werden bewegt. Selbst die Verdauung werde wieder in Schwung kommen, sagt Hammerschmitt-Klatt. Wer Lust hat, an der Studie mitzumachen, meldet sich beim VfL Pinneberg unter Telefon (04101) 55 60 20 oder meldet sich direkt in der Fitnessabteilung an. *erd*



Heidi Hammerschmitt-Klatt und Filippo Panetta vom VfL suchen Freiwillige für den Geräte-Parcours. FOTO: ERDBRÜGGER