

## Mediziner fordert zu mehr Bewegung auf

Dr. Despegel sprach vor über 200 Zuhörern

**Battenberg** – „So senken sie ihr biologisches Alter“ lautete das Thema eines interessanten Gesundheitsvortrags von Dr. Michael Despegel (Konstanz) vor mehr als 200 Zuhörern am Freitagabend in der Battenberger Burgberghalle. Eingeladen hatte der FC Ederbergländ. Vorsitzender Heinfried Horsel begrüßte den Referenten und die Gäste.

Der Fitness- und Lifestyle-Experte, der auch als Lehrbeauftragter des Instituts für Sportmedizin der Universität Gießen tätig ist, gab den Gästen mit seinem Vortrag viele Informationen zur gesunden Ernährung und Lebensgestaltung. Mit einer Liste von 15 Alltagsfragen arbeitete Dr. Despegel die wichtigen Einflüsse ab, die sich auf das biologische Alter auswirken. Jeder Zuhörer konnte dazu sein eigenes Verhalten beurteilen und mit Plus- oder Minuspunkten bewerten. Je höher die positive Summe war, desto jünger war das biologische Alter.

Mit der Frage „Wie lange sitzen sie täglich?“ begann der Vortrag. Mit einem Bild zeigte der Referent deutlich, wie die Tätigkeit und Wirkung der „eingeklemmten“ Bauchspeicheldrüse beeinträchtigt werde. „Wie groß ist ihr Bauchumfang?“, war eine weitere interessante Frage.

Dr. Despegel forderte zu mehr Bewegung und zum Schlankwerden auf. Er sprach auch die Themen Alkohol und Rauchen mit ihren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit an. Der Vortrag war mit zahlreichen Bildern und Tabellen abwechslungsreich und informativ gestaltet.

Um das biologische Alter zu senken und um die Gesundheit zu fördern, empfahl Dr. Despegel ausreichenden Schlaf zur Regeneration, keinen Alkohol vor dem Schlafen, viel Bewegung und Kraftübungen sowie eine gesunde Ernährung mit Omega-3-Öl und Eiweiß. Wichtig seien auch Zufriedenheit und Optimismus. zpi



**Gesunder Bienenhonig:** (von links) FCE-Vorsitzender Heinfried Horsel dankte dem Referenten Dr. Michael Despegel für den aufschlussreichen Vortrag zum Thema „So senken sie ihr biologisches Alter“; daneben TSV-Vorsitzender Burkhard Specht, der für die Organisation des Vortragsabends verantwortlich war. FOTO: PETER BIENHAUS

## Gemeinde bietet Reise nach Russland an

Erstes Info-Treffen am 27. November

**Allendorf/Eder** – Die russischen Metropolen Moskau und St. Petersburg will eine Reisegruppe der ev. Kirchengemeinde Allendorf bei einer zehntägigen Reise vom 18. bis 27. September 2020 kennenlernen. Ein erstes Informationstreffen ist für Mittwoch, 27. November, ab 19 Uhr im Gemeindesaal der Evangelischen Kirche, Kirchstraße 1, in Allendorf/Eder geplant.

Die Teilnehmer werden feststellen, dass die Dimensionen in Russland größer und gewaltiger sind, heißt es in einer Ankündigung. Zum Beispiel liege das Katharinenkloster, der Sommersitz der Zarenfamilie, mit dem berühmten Bernsteinzimmer, 25 Kilometer südlich von St. Petersburg. Mit der Bern-

steinausstattung sollten Diplomaten einen Eindruck von der Kraft und der Macht bekommen, die sie hier antreffen.

Dasselbe Erlebnis auch bei der Führung durch den Kremel, dem Machtzentrum der russischen Föderation, mit dem Sitz des Staatspräsidenten Putin. Die reichlich ausgestatteten Kathedralen im Kremel geben einen Einblick in das orthodoxe Glaubensleben. Sehenswürdigkeiten wie der Rote Platz, Kaufhaus GUM und Bolschoi-Theater gehören ebenso dazu wie in St. Petersburg der Panzerkreuzer Aurora.

**Weitere Infos** bei Reiseleiter Frank Schmitt (Allendorf/Eder), Tel. 0 64 52/ 20 173 oder Prädikant Klaus Eggermann (Hatzfeld), Tel. 0 64 67/ 81 80. nh/off

### BATTENBERG

#### TSV Dodenau

**Dodenau** – Die geplante Jahreshauptversammlung der Sparte Fußball des TSV Dodenau am Freitag, 29. November, ab 19 Uhr wird aus terminlichen Gründen abgesagt.

#### Krebsberatungstreff

**Battenberg** – Der nächste Krebsberatungstreff Battenberg findet am Mittwoch, 27. November, ab 18 Uhr in der Burgberghalle Battenberg statt. Kontakt: Gisela Engel, Tel. 0 64 52/ 39 23.

# Dank für selbstlosen Einsatz

Herbert Kinkel aus Berghofen erhielt die Pflegemedaille

**Wiesbaden/Berghofen** – Die Pflegemedaille des Landes Hessen hat Sozialminister Kai Klose an 14 Frauen und Männer verliehen, die seit Jahren Angehörige pflegen. Unter den Preisträgern war auch Herbert Kinkel aus Berghofen.

Mit der vom Ministerpräsidenten gestifteten Pflegemedaille des Landes Hessen wird der Einsatz pflegender Angehöriger gewürdigt. Sie wird seit dem Jahr 2004 an Bürger verliehen, die einen pflegebedürftigen, kranken oder behinderten Menschen unentgeltlich zu Hause für mindestens fünf Jahre gepflegt oder betreut haben.

Herbert Kinkel hatte über viele Jahre seine auch an Demenz erkrankte Frau Emma liebevoll gepflegt, hatte sie mobilisiert und trotz der Erkrankung Reisen mit ihr unternommen, wie der Battenberger Bürgermeister Christian Klein gegenüber der HNA berichtete.

Als ehemaliger städtischer Mitarbeiter habe Herbert Kinkel seine an den Rollstuhl ge-



Die Pflegemedaille des Landes verlieh Sozialminister Kai Klose (links) im Schloss Biebrich an Herbert Kinkel aus Berghofen. FOTO: ERHARD BLATT/NH

### „Eine ergreifende Feierstunde“

fesselte Ehefrau auch zu Feierstunden ehemaliger Mitarbeiter mitgebracht, so Christian Klein weiter. „Das ging über Jahre so.“ Tragischerweise sei Emma Kinkel im November 2017 zu einem Zeitpunkt gestorben, als ihr Ehemann wegen eines Leis-

tenbruchs selbst behandelt werden musste.

„Es war eine sehr ergreifende Feierstunde“, berichtete Bürgermeister Klein aus Wiesbaden. Sozialminister Klose habe sehr einfühlsam über jeden einzelnen Fall berichtet, der zur Verleihung einer Pflegemedaille geführt habe.

Das Land verfüge über ein sehr gut ausgebautes Hilfenetzwerk, um Pflegenden zu unterstützen und zu entlasten. Stationäre und ambulante Hilfen und Dienste seien dabei wichtige Bausteine ei-

ner funktionierenden Infrastruktur. Sowohl Pflegenden als auch Gepflegte benötigten eine qualifizierte Beratung über die ihnen zustehenden Leistungsansprüche, die Angebote vor Ort sowie die für sie am besten geeignete Leistungskombination. Hierfür gebe es in allen 26 Landkreisen in Hessen Pflegestützpunkte, sagte Minister Klose. „Wir wollen pflegende Angehörige auch weiterhin unterstützen und planen deshalb, die Zahl der Pflegestützpunkte auszubauen.“

Arbeitgeber seien ebenso

gefragt, pflegende Angehörige bei der Pflege zu unterstützen – damit diese bei einem Pflegefall in der Familie ihren Beruf nicht aufgeben müssten. „Um die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu verbessern, haben wir schon vor einigen Jahren gemeinsam mit der Wirtschaft die hessische Initiative zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ins Leben gerufen. Inzwischen sind über 250 hessische Unternehmen und Betriebe Mitglied unserer Initiative“, freute sich der Sozialminister. nh/off

### PERSONALIE

#### Hans-Jürgen Emonts 40 Jahre bei Hoppe

**Bromskirchen** – Im Laufe dieses Jahres feierten in den Standorten Stadallendorf und Bromskirchen der Hoppe AG



Hans-Jürgen Emonts

zehn Mitarbeiter ihr 40-jähriges Jubiläum. Sie alle wurden von Unternehmer Wolf Hoppe geehrt. Unter den Jubilaren auch Hans-Jürgen Emonts bei einer Feierstunde in Bromskirchen.

Hans-Jürgen Emonts trat am 29. Oktober 1979 ins Unternehmen ein. Er begann im Bereich Eloxal, wechselte 1987 in die Gießerei und ist schließlich seit 1997 wieder im Eloxalbereich tätig. Als einen „sehr zuverlässigen, flexiblen und hilfsbereiten Mitarbeiter“ schätzt ihn der Verantwortliche für die Fertigung, Paul Kewekordes. Emonts sei immer da, wenn es erforderlich sei. Und er mache sich vor dem Hintergrund seiner täglichen Arbeit Gedanken darüber, wie dabei die Prozesse verbessert werden könnten.

Hans-Jürgen Emonts ist übrigens nicht der einzige aus der Familie Emonts, der bei Hoppe arbeitet: Sein Bruder ist seit 1987 im Unternehmen tätig, seine Frau seit 2013, und auch seine beiden Söhne sind inzwischen Hoppe-Mitarbeiter. nh/off FOTO: HOPPE/NH

## Erfolg durch Symbiose

Online und stationär: Lichthandel Hoch feiert sein 20-jähriges Bestehen

Schon früh hatte Jörg Hoch ein Faible für Licht und Lampen. Deshalb wagte er schon um die Jahrtausendwende das Experiment, sich neben seinem Job als Kundendienst-Monteur für Haushaltgeräte ein nebenberufliches Standbein aufzubauen. Gemeinsam mit seiner heutigen Ehefrau Diana eröffnete er in der oberen Fußgängerzone in Frankenberg ein kleines Ladengeschäft. Doch da der Ausstellungsraum sehr beengt war, musste man sich zunächst auf Lampen für Kinderzimmer und dekorative Leuchtkörper beschränken.

Der Markt und die Zielgruppe für diese beiden Nischen-Segmente im Umkreis von Frankenberg war allerdings nicht besonders groß, deshalb gingen die Eheleute Hoch einen neuen Weg: Auf dem Internetportal ebay boten sie ihre Artikel einer viel breiteren Masse an. Schon am ersten Tag als „Online-Händler“ vor die Nachfrage überwältigend, Ausstellungsraum und Lager platzten

schnell aus allen Nähten. Die Zeichen standen auf Wachstum und Expansion und im Industriegebiet in Schreufa wurden größere Räumlichkeiten gefunden. Der Online-Handel florierte. Um auch die regionalen Kunden nicht zu vernachlässigen, organisierte der Familienbetrieb einen allwöchentlichen „Lagerverkauf“ vor Ort, der mittlerweile an drei Tagen in der Woche stattfindet. So wuchs das

Unternehmen neun Angestellte. „Das Geschäft zu eröffnen war leicht“, sagt Jörg Hoch. „Es am Leben zu halten dagegen eine herausfordernde Aufgabe, die sehr viel Engagement, Ausdauer und Kreativität erforderte. Im 21. Jahrhundert angekommen, ist die Symbiose aus konservativem Ladengeschäft und fortschrittlichen Online-Handel nicht mehr wegzudenken.“ (mjx)

# Lichthandel HOCH

Stets ein riesiges Sortiment an Leuchten & Lampen, Lampenzubehör & Leuchtmittel namhafter Hersteller. Mehr als 10.000 Artikel sofort zum Mitnehmen. Alle Preisklassen (von günstig bis hochwertig).



**LED-Deckenleuchte mit Sternenhimmel-Optik**  
Leuchtmittel vom Endverbraucher nicht tauschbar, 3-fach schaltbar über Lichtschalter, 18 Watt, 4000 Kelvin, 1260 Lumen, Durchmesser 34 cm, EEK von A++ bis A (Spektrum der verfügbaren EEK von A++ bis E) Action 99850106600

**Jede Leuchte nur 20 €**



**Tischleuchte Metall-Textil/Stoff**  
Leuchtmittel austauschbar, Höhe 71 cm, Schirm 29 cm, Fassung E 27 inkl. LED-Leuchtmittel, EEK von A++ bis E (Spektrum der verfügbaren EEK von A++ bis E) Honsel 54551



**LED-Deckenleuchte**  
nicht dimmbar, Leuchtmittel vom Endverbraucher nicht tauschbar, inkl. Sv 5 Watt, 3000 Kelvin, 300 Lumen, Länge 28 x 28 x 11 cm, EEK von A (Spektrum der verfügbaren EEK von A++ bis E) Wof 9197.05.64.0000

**LED-Pendelleuchte**  
nicht dimmbar, Leuchtmittel vom Endverbraucher nicht tauschbar, inkl. 4x LED-Platine, 4,5 Watt, 3000 Kelvin, 400 Lumen, Länge 88 cm bis max. 150 cm, EEK A++ bis A (Spektrum der verfügbaren EEK von A++ bis E), Briloner 4200-042



**LED-Deckenleuchte**  
4-farbig, Leuchtmittel vom Endverbraucher austauschbar, inkl. 4x LED/G110 SW, 3000 Kelvin, 400 Lumen, 86 cm lang, EEK A= (Spektrum der verfügbaren EEK von A++ bis E), Briloner 3275-042



**Angebote gültig bis 30. 11. 19**

Sachsenberger Str. 3 • 35066 Frankenberg/Schreufa • [www.Lichthandel-Hoch.de](http://www.Lichthandel-Hoch.de) • [info@leuchten-lagerverkauf.de](mailto:info@leuchten-lagerverkauf.de)

Öffnungszeiten Lagerverkauf: Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr • Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr • Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr