

Ulis Corona-Newsletter vom 06. November 2020

Liebe Freundinnen und Freunde,

was für eine Woche liegt hinter uns! Immer noch kein endgültiges Wahlergebnis in den USA. Aber der Sekt ist schon einmal kalt gestellt. Denn Zentimeter auf Zentimeter robbt sich Joe Biden an den Wahlsieg heran. Kann jetzt eigentlich nichts mehr passieren, oder? Wäre doch eine echte tolle Nachricht, wenn Trump aus seinem Paradies vertrieben werden könnte!

An der Corona-Front in Europa und Deutschland ist die Zahl der dunklen Wolken gestiegen. Höchstwerte bei den Infektionen allerorten. Wir haben inzwischen erste Voranfragen für Intensivbetten aus Vorarlberg, dem Elsass und aus Italien: Dort sind die Intensivbetten mit Corona-Patient*innen fast zu 100% belegt. Ein Alptraum zeichnet sich ab, wenn Ärztinnen und Ärzte entscheiden sollen, wer ein Beatmungsgerät bekommt. Die harten Fakten sind jedenfalls: Binnen einer Woche stieg die Zahl der neu infizierten Menschen in Deutschland um 119.395, in Baden-Württemberg um 14.209 und im Rhein-Neckar-Kreis immerhin um 728. Eine Trendwende, ein Brechen der 2. Welle ist noch nicht in Sicht. Die Moral der Menschen ist gut, die große Mehrheit steht nach wie vor zu den beschlossenen Maßnahmen. Wir brauchen jetzt eine Trendwende am Ende der 2. Lockdown-Light“-Woche, um Solidarität und Unterstützung hoch zu halten. Am 16. November wird der erreichte Zwischenstand bundesweit überprüft. Wir arbeiten an vielen Szenarien, wie es weitergehen könnte, setzen dabei natürlich auf Entspannung. Mittelfristig müssen wir lernen, mit dem Virus zu leben, es zu beherrschen, dabei vorsichtig zu sein, aber nicht unsere Freiheiten z.T. stark einzuschränken. Das wird ein spannender Prozess, der viele mitdenkende kreative Menschen brauchen wird. Passt bitte an diesem Wochenende auf euch auf, wir treffen uns nach Lage der Dinge am Montag hier wieder. Ich bedanke ich traditionell an dieser Stelle bei **meinem Redaktionsteam**, die ständig auf der Suche nach Nachrichten und Quellen sind, die für euch interessant und wichtig sein könnten. Herzliche Grüße, Uli

Der Stand der Infektionen vom 06. November 2020

Deutschland

6.11.2020: Gesamtzahl: 619.089 (+ 21.506) ; Todesfälle 11.096. **7-Tage-Inzidenz: 128,7**
(RKI, 06.11.2020, 8.35 Uhr)

Baden-Württemberg

6.11.2020: Gesamtzahl: 96.596 (+ 3.329); verstorbene Personen: 2.106 (+ 15) genesene Personen: 61.190 (+ 22.30). **7-Tage-Inzidenz: 128,0**
(Landesgesundheitsamt, 06.11.2020, 16 Uhr)

Rhein-Neckar-Kreis

6.11.2020: Gesamtzahl: 3517 (+ 161); genesene Personen: 27200 (+ 802); verstorbene Personen: 57 (-). **7-Tage-Inzidenz: lt. RNK 132,8 (lt. LGA: 132,6)**
(Gesundheitsamt RNK, 06.11.2020, 0 Uhr)

Hinweis: Die Zahlenbasis des Kreis-Gesundheitsamtes beruht auf Meldungen vom 06.11., 0 Uhr. Das Landesgesundheitsamt erhebt täglich um 16 Uhr aktuellere Zahlen und benennt den 7-Tage-Inzidenzwert im RNK daher in der Regel höher als der Kreis um 0 Uhr des gleichen Tages. Dieser Unterschied lässt sich durch die unterschiedliche Art der Erhebung nicht beseitigen.

Zur aktuellen Situation rund um COVID – 19

Rhein-Neckar-Kreis:

7-Tage-Inzidenz: 132,8 (Vortag: 122,9) / Gesamtzahl der positiv getesteten Personen: 3513 (Vortag: 3352), das ist ein Anstieg von 161 Fällen / „Aktive Fälle“: 736 (Vortag: 655) - davon betroffen unter anderem Dossenheim (16), Heddesheim (16), Hemsbach (14), Hirschberg (12), Laudenbach (6), Weinheim (70), Schriesheim (19).

Heidelberg:

7-Tage-Inzidenz: 140,6 (Vortag: 119,5) / Gesamtzahl der positiv getesteten Personen: 1140 (1097), das ist ein Anstieg von 43 Fällen / „Aktive Fälle“: 222 (200). In Heidelberg gab es einen weiteren Todesfall im Zusammenhang mit dem Coronavirus - eine Frau (80 bis 90 Jahre).

Bundesebene:

Erstmals mehr als 20.000 Corona-Neuinfektionen an einem Tag

Erstmals sind in Deutschland mehr als 20.000 neue Infektionen mit dem Coronavirus innerhalb eines einzigen Tages registriert worden.

Die Gesundheitsämter in Deutschland haben dem Robert Koch-Institut (RKI) 21.506 neue Corona-Infektionen binnen 24 Stunden gemeldet. Dies geht aus Angaben des RKI vom Morgen hervor. Am Freitag vor einer Woche hatte die Zahl der gemeldeten Neuinfektionen bei 18.681 gelegen.

Insgesamt haben sich dem RKI zufolge seit Beginn der Pandemie bundesweit 619.089 Menschen mit Sars-CoV-2 infiziert (Stand: 06. 11., 00.00 Uhr). Die Zahl der Todesfälle im Zusammenhang mit dem Virus steigt um 166 auf insgesamt 11.096 .Das RKI schätzt, dass rund 402.500 Menschen inzwischen genesen sind.

Die Reproduktionszahl, kurz R-Wert, liegt in Deutschland laut RKI-Lagebericht vom Donnerstagabend bei 0,79 (Vortag: 0,81). Das heißt, dass zehn Infizierte im Mittel etwa acht weitere Menschen anstecken. Liegt der Wert für längere Zeit unter 1, flaut das Infektionsgeschehen ab. Der R-Wert bildet jeweils das Infektionsgeschehen etwa eineinhalb Wochen zuvor ab. Um in eine kontrollierbare Lage zu kommen, müsste die Reproduktionszahl längere Zeit deutlich unter 1 liegen, bei 0,7 oder noch niedriger.

https://www.morgenweb.de/mannheimer-morgen_artikel,-thema-des-tages-erstmal-mehr-als-20000-corona-neuinfektionen-an-einem-tag-arid,1713089.html

Europa:

Explosion der Infektionen in Europa

Die WHO ist besorgt über die massiv beschleunigte Ausbreitung in Europa und spricht von einer Explosion der COVID-19-Fallzahlen. Auch Deutschland hat erstmals mehr als 20.000 Corona-Neuinfektionen.

Europa ist mittlerweile die Weltregion mit den meisten nachgewiesenen Corona-Infektionen. Wie eine Zählung der Nachrichtenagentur AFP auf Grundlage von Behördenangaben ergab, wurden in Europa bis Donnerstag etwa 11,6 Millionen Ansteckungen und rund 293.000

Todesfälle registriert. Und das Infektionsgeschehen in Europa beschleunigt sich weiter: Die Zahl der vergangenen Woche festgestellten Neuinfektionen war 20 Prozent höher als in der Vorwoche. Die Zahl der Corona-Toten in Europa binnen einer Woche stieg noch deutlich schneller: Nach rund 14.400 Todesopfern in der vorvergangenen Woche waren es vergangene Woche 21.500 Todesfälle und damit fast 50 Prozent mehr.

Die meisten Neuinfektionen meldeten vergangene Woche Frankreich, Italien, Großbritannien, Spanien und Polen. Auch in Deutschland erreicht die Zahl der Corona-Infektionen immer neue Höchststände.

Aktuell am Freitagabend

Außerordentliche Wirtschaftshilfe November

Das Bundeswirtschaftsministerium und das Bundesfinanzministerium haben gestern die Details der außerordentlichen Wirtschaftshilfe für den Monat November 2020 bekannt gegeben. Da bereits von verschiedenen Seiten Fragen zum „To-Go“ Geschäft von Restaurants kamen: Das „To-Go“ Geschäft wird nicht auf die außerordentliche Wirtschaftshilfe angerechnet. Für Restaurants gilt hier eine Sonderregelung. Seht hierzu

bitte unsere Zusammenfassung an. Eine weitere Sonderregelung gibt es für Soloselbständige: Soloselbständige können Förderanträge bis zu 5.000 Euro direkt stellen. Die Prüfung der Anträge – wie bei der Überbrückungshilfe des Bundes erforderlich – durch bspw. einen Steuerberater oder eine Wirtschaftsprüferin entfällt damit. **Schaut Euch hierzu bitte das Faktenblatt im Anhang an.**

Grüne wollen Hürden für Briefwahl senken, CDU bremst

Angesichts der Corona-Pandemie wollen wir GRÜNEN für die kommende Landtagswahl die Hürden für die Briefwahl senken - die CDU hält davon aber nichts. Im Kern geht es darum, ob die Briefwahlunterlagen gleich mit der Wahlbenachrichtigung verschickt werden. Dies fordern z.B. die Kommunalen Verbände. Bislang müssen die Briefwahl-Unterlagen bekanntlich extra beantragt werden.

Das wäre z.B. eine Erleichterung für ältere Menschen oder Menschen aus vulnerablen Gruppen. Denn Wahlen müssen nicht nur frei und fair sein, sie müssen auch sicher sein – gerade unter Pandemiebedingungen. Die CDU ist strikt gegen eine Unterstützung der Briefwahl und schiebt verfassungsrechtliche Bedenken vor. Danach müsste die Briefwahl eine Ausnahme bleiben. Hinter den Kulissen hört man, die CDU befürchte, dass wir GRÜNE und die AfD von der Briefwahl profitieren würde, sie aber nicht. Merke: Wenn die CDU nicht profitiert, gibt es eben keine Corona-angepassten Wahlbedingungen! Aber wir werden nicht locker lassen. Noch ist Zeit.

<https://www.zeit.de/news/2020-11/06/gruene-wollen-huerden-fuer-briefwahl-senken-cdu-bremst>

Innenminister Strobl will Quarantäne-Verweigerer zwangseinweisen lassen

Der baden-württembergische Innenminister fordert ein hartes Vorgehen gegen Quarantäne-Verweigerer. Er will sie bei wiederholten Verstößen in ein geschlossenes Krankenhaus einweisen lassen. Das schlägt er in einem Brief an den MP und den Sozialminister vor. Eine Kontrollaktion durch Ortspolizeibehörden habe ergeben, dass sich einige Menschen trotz behördlicher Anordnung nicht an die häusliche Isolation hielten. Mit diesem Plan überzieht Strobl völlig. Natürlich muss die Quarantänepflicht aus Gründen des Gesundheitsschutzes eingehalten wird. Mittel wie Erzwangungsgeld und - Haft stehen aber bereits seit langem zur Verfügung. Wir brauchen keine weiteren Instrumente.

<https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/strobl-will-quarantaeneverweigerer-zwangseinweisen-100.html>

Erneut gewinnt das Hemsbacher „Brennessel“-Kino einen Preis / 25.000 Euro für das Jahresprogramm

Das Hemsbacher „Brennessel“-Programmkinos erhält einen weiteren Preis. Dieser wird mit 25.000 Euro dotiert sein. Diese gute Nachricht gab es gestern Abend. Der Preis wurde von einer unabhängigen Jury im Rahmen der Kinopreise 2020 für das Jahresprogramm der „Brennessel“ verliehen, das die Bewertung „sehr gut“ bekommt. Gerade für Kinos wie die „Brennessel“ ist jetzt jede Form der Unterstützung wichtig, ja, teilweise sogar überlebenswichtig. Gleichzeitig ist der Preis für die seit Jahren ausgezeichneten Programmangebote des Teams um Alfred Speiser sehr verdient.

Die Einschränkungen zur Pandemiebekämpfung treffen die Kinos besonders hart. Um ihre Not etwas abzufedern, hat das grün-geführte Kunstministerium die Förderungen beim Kinoprogramm-Preise erhöht. Das Gesamtbudget wurde im Vergleich zu 2017 um mehr als 800 000 Euro auf rund 1,1 Millionen Euro erhöht.

Bei den diesjährigen Kinoprogramm-Preisen hat das Ministerium insgesamt 65 Spielstätten ausgezeichnet. Natürlich lösen die Programmpreise nicht alle Probleme der Kinos, für die es seit März aufgrund notwendiger Hygieneschutzmaßnahmen kein Zurück zum Normalbetrieb gab. Die Preise sollen aber die schlimmen Folgen zumindest etwas abmildern. Gerade aufgrund der neuen Schließungen sind finanzielle Hilfen für die Kinobetreiberinnen und – Betreiber entscheidend. Sobald die Kriterien der angekündigten Bundeshilfen stehen, werden wir auch auf Landesebene nochmal schauen, wie wir passgenau helfen können.

Weitere Corona-Nachrichten

Edingen-Neckarhausen: Gutscheine soll Corona-Folgen lindern

Mit einem lokalen Gutscheineheft für Edingen-Neckarhausen sollen örtliche Vereine unterstützt und lokale Gewerbetreibende gefördert werden. Ähnlich wie bei dem bekannten „Schlemmerblock“ soll das Gutscheineheft für 25 Euro verkauft werden, aber einen Gegenwert von mindestens 50 Euro enthalten.

https://www.morgenweb.de/mannheimer-morgen_artikel,-edingen-neckarhausen-gutscheineheft-soll-corona-folgen-lindern-arid,1712942.html

Zahl der Schulklassen in Quarantäne sinkt

Die Zahl der Schulklassen im Südwesten, die wegen Corona-Infektionen zu Hause bleiben müssen, ist im Laufe der ersten Woche nach den Herbstferien gesunken. Hatte das Kultusministerium für Dienstag noch 347 Klassen oder Gruppen gemeldet, waren es Stand Donnerstagnachmittag nur noch 279. An 50 der betroffenen 225 Schulen seien nur einzelne Schüler in Quarantäne oder Isolation, teilte eine Sprecherin am Freitag in Stuttgart mit.

Eine Schule war vollständig geschlossen, was einem Anteil von 0,02 Prozent entspricht. Zur Einordnung: In Baden-Württemberg gibt es rund 67 500 Klassen und etwa 4500 Schulen. Das Ministerium veröffentlicht täglich den aktuellen Stand auf seiner Internetseite.

<https://www.zeit.de/news/2020-11/06/weniger-klassen-wegen-corona-nicht-mehr-in-schulen>

Land fördert Projekte gegen häusliche und sexuelle Gewalt

Der Landesregierung ist es während der Corona-Pandemie sehr wichtig, die bestehende Beratungsstruktur im Land zu stabilisieren und gleichzeitig das Angebot für Hilfesuchende noch zu erweitern. Unter strenger Berücksichtigung der Abstands- und Hygieneregeln vor Ort werden Betroffene von häuslicher oder sexueller Gewalt weiterhin qualifiziert beraten.

Um Hilfe auch dort zu ermöglichen, wo es bisher keine Beratungsstellen gibt oder wo der Beratungsbedarf deutlich angestiegen ist, wird das Land das Angebot ausbauen. Die neu aufgelegte Förderlinie „Mobile Teams der Fachberatungsstellen gegen häusliche und sexuelle Gewalt sowie Prostitution und Menschenhandel zum Zwecke der sexuellen Ausbeutung während der Corona-Pandemie“ soll hier neue Impulse geben.

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/presse/pressemitteilung/pid/land-foerdert-innovative-beratungsprojekte-gegen-haeusliche-und-sexuelle-gewalt/>

Finanzielles Hilfsprogramm für den Sport auch 2021

Die baden-württembergische Landesregierung will den Sportvereinen im Land aufgrund der Folgen der Coronavirus-Krise auch im kommenden Jahr finanziell helfen. Der Zugang zur „Soforthilfe Sport“ soll über den 30. November hinaus verlängert werden und bis weit ins nächste Jahr hinein möglich sein. Wir lassen den Sport in der aktuellen Krise nicht allein.

Das Land stellt insgesamt 11,6 Millionen Euro für die Vereine und die Sportverbände in Württemberg sowie im Gebiet des Badischen Sportbunds Nord und des Badischen Sportbunds in Südbaden zur Verfügung. Aufgrund der derzeit geltenden Einschränkungen ist der Amateur- und Freizeitsport bis Ende November weitestgehend still gelegt.

Reisende aus Risikogebieten können sich nicht mehr gleich freitesten

Rückkehrer aus ausländischen Corona-Risikogebieten müssen von Sonntag an für zehn Tage in Quarantäne. Eine entsprechende von Bund und Ländern erarbeitete Musterverordnung

tritt am 8. November in Baden-Württemberg in Kraft. Damit werde die Quarantäne-Zeit von 14 auf 10 Tage verkürzt, da Corona-Symptome spätestens 10 Tage nach der Infektion auftreten würden.

Allerdings können sich Reiserückkehrer nun nicht mehr gleich mit einem negativen Testergebnis von der Quarantänepflicht befreien lassen. Wer die Selbstisolation vorzeitig beenden möchte, kann nun frühestens am fünften Tag nach der Rückkehr einen Corona-Test machen lassen. Ist das Ergebnis negativ, endet die Quarantäne-Pflicht.

<https://www.tageskarte.io/tourismus/detail/ba-wue-reisende-aus-risikogebieten-koennen-sich-nicht-mehr-gleich-freitesten.html>

Wie Sars-CoV-2 das Nervensystem beeinträchtigt

Viele der Symptome, die das neuartige Coronavirus Sars-CoV-2 verursacht, betreffen das Nervensystem. Dass das Virus neurologische Auswirkungen hat, ist mittlerweile sicher. Wie es konkret auf Nervenzellen wirkt, ist Forschenden aber noch nicht ganz klar. Ruft eine Aktivierung des Immunsystems die Symptome hervor? Oder greift das neuartige Coronavirus die Nervenzellen direkt an? Bislang ist nicht geklärt, ob das nur in besonders schweren Fällen geschieht. Klar ist jedoch: Wenn das Immunsystem überreagiert, werden Immunzellen dazu veranlasst, ins Gehirn einzudringen, wo sie verheerende Schäden anrichten können.

<https://www.spektrum.de/news/wie-sars-cov-2-das-nervensystem-beeintraechtigt/1790216>

Was der Ct-Wert über die Ansteckungskraft verrät

Wer positiv auf Corona getestet ist, muss nicht zwangsläufig ansteckend sein, also infektiös. Eine PCR testet nämlich nicht nur auf lebensfähige Viruspartikel, sondern auf Virus-RNA. Und die kann noch nachweisbar sein, wenn sich das Virus längst nicht mehr vermehren kann. Experten schlagen deshalb vor, einen bestimmten Kennwert der PCR zu nutzen, um die Ansteckungsfähigkeit eines Infizierten abzuschätzen: den Ct-Wert. Doch das Maß hat seine Tücken.

Ein hoher Ct-Wert bedeutet nämlich nicht zwangsläufig, dass ein Patient eine geringe Viruslast im Rachen hat. Wohl deshalb warnen medizinische Labore davor, Ct-Werte der Sars-CoV-2-PCR falsch zu interpretieren.

<https://www.spektrum.de/news/was-der-ct-wert-ueber-die-ansteckungskraft-verraet/1790384>

Lesestoff für das Wochenende

Die Diskussion währt schon lange: Wer COVID-19 hatte, könnte vor einer Neuinfektion geschützt sein. Unklar wie stark und wie lange. Neue Forschungen zeigen: Die Antikörpermenge könnte monatelang stabil sein. Berichtet die ZEIT.

https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-10/corona-immunitaet-antikoerper-forschung-studie?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE

Gerade im Lockdown braucht es eine Tagesstruktur, sagt der Psychiater Leonhard Schulbach. Mit welchen Übungen man jetzt vermeiden kann in ein Gefühlstief zu rutschen. Berichtet das ZEIT-Magazin.

https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-10/zweiter-lockdown-corona-psychologie-tief-leonhard-schilbach-gesundheit-uebungen?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE

Niemand hat es leicht in der Pandemie, Besonders schwer zu verkraften ist die Einsamkeit. Das zeigt sich auch an Veränderungen im Gehirn. Meint die Neue Züricher Zeitung.

https://www.nzz.ch/wissenschaft/soziale-isolation-setzt-betagten-personen-zu-und-verschlimmert-krankheiten-ld.1584056?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE

Nachrichten ohne Corona

Ehrenamtliche bekommen mehr Rechte

Das Land setzt sich für mehr Rechte von ehrenamtlichen Einsatzkräften auch unterhalb der Katastrophenschwelle ein. Künftig sollen die ehrenamtlichen Einsatzkräfte ein Recht auf Freistellung am Arbeitsplatz und als Gegenstück die Pflicht zur Einsatzteilnahme erhalten. Das Land will im Gegenzug einen möglicherweise dadurch entstehenden Verdienstaufschlag übernehmen und Schadenersatz und Aufwendungsersatz gewähren, falls die Ehrenamtlichen bei einem Einsatz derartige Einbußen erleiden sollten. Im Verlauf der Corona-Pandemie hat sich gezeigt, wie leistungsfähig der Bevölkerungsschutz ist. Dies ist nicht zuletzt den vielen Ehrenamtlichen zu verdanken, die stets dort anpacken, wo Hilfe zu leisten ist.

<https://www.stimme.de/suedwesten/nachrichten/pl/mehr-rechte-fuer-ehrenamtliche-in-baden-wuerttemberg-geplant;art19070,4414136#:~:text=K%C3%BCnftig%20sollen%20die%20ehrenamtlichen%20Einsatzkr%C3%A4fte,die%20Pflicht%20zur%20Einsatzteilnahme%20erhalten.>

Tag für Tag – wichtige Informationsquellen

Webseiten

Bundesebene und weltweit:

https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAyJaujkSHyH9NqZbgm3fcvy>

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

<https://www.bmbf.de/de/faktencheck-zum-coronavirus-11162.html>

(Faktencheck des Bundesministeriums für Bildung und Forschung)

Baden-Württemberg:

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/startseite/>

<https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/coronavirus-liveblog-bw-100.html>

<https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/beratung-daheim>

Rhein-Neckar-Kreis:

<https://www.rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/coronavirus+faq.html>

Wichtig für euren persönlichen Umgang:

[file:///ltbw.local/DATA/User/Sckerl/Downloads/Merkblatt Coronavirus Selbsteinschaetzung.pdf](file:///ltbw.local/DATA/User/Sckerl/Downloads/Merkblatt%20Coronavirus%20Selbsteinschaetzung.pdf)

Wichtige Infos in anderen Sprachen:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

Informationen in leichter Sprache:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/deutsche-gebaerdensprache/deutsche-gebaerdensprache.html>

Hotlines Baden-Württemberg:

Telefonberatung für psychisch belastete Menschen: 0800 377 377 6 (täglich, 8 bis 20 Uhr)

Hotline Landesgesundheitsamt: 0711 904-39555 (Mo – Fr, 9 bis 18 Uhr)

Corona-Hotline für Unternehmen: 0800 40 200 88 (Mo – Fr, 9 bis 18 Uhr, kostenfrei)

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 011 6010 (aufgrund der Isolation rechnen Expertinnen und Experten mit einem Anstieg an Gewalt, insbesondere gegen Frauen – schrecklich!!)

Task Force „Beschaffung Schutzkleidung“: 0800 67 38 311 (Mo – Fr, 7 bis 22 Uhr; Sa – So, 9 – 18 Uhr) (Wer etwa Atemschutzmasken, Mundschutze etc. spenden will oder Ideen zur Bestellung hat, soll sich bitte hier melden)

Rhein-Neckar-Kreis: Hotline Gesundheitsamt Rhein-Neckar 06221 – 522 – 1881 (Mo – Fr, 7.30 – 19 Uhr)