

„Blick auf den Schlaf richten“

Gesundheitsreport DAK: Weiter hoher Krankenstand im Heidekreis

SOLTAU (ari). „Es ist keine Überraschung für uns“, erläutert Kirsten Köhler bei der Vorstellung des DAK-Gesundheitsreports im Mediclin-Klinikum Soltau: Der Krankenstand im Heidekreis lag auch im vergangenen Jahr 2016 um gut zehn Prozent über dem Landes- und dem Bundesdurchschnitt. In den Fokus der diesjährigen Präsentation stellte die Leiterin des DAK-Servicezentrums das weit verbreitete Thema Schlafstörungen und den Umgang damit. „Wir wollen den Blick schärfen, damit die Menschen das Problem ernst nehmen, bevor es sich auswächst“, so Köhler.



Kirsten Köhler erläuterte den neuesten DAK-Gesundheitsreport im Mediclin-Klinikum Soltau. Rechts der kaufmännische Direktor Sebastian Bergholz, links sein Stellvertreter Johannes Thomas. Dr. Matthias Köhne, leitender Arzt der Psychosomatik, berichtete zum Thema Schlafstörungen.

Zunächst präsentierte die Betriebswirtin die Ergebnisse der neuesten Auswertung verschiedener Datenquellen, unter anderem einer Online-Befragung von Versicherten zwischen 18 und 65 Jahren: Waren 2015 in ganz Deutschland ebenso wie in Niedersachsen im Schnitt 4,1 Prozent Arbeitnehmer krank, waren es im Heidekreis 4,4 Prozent. An dieser Zahl hat sich auch 2016 nichts geändert, obwohl sich der Krankenstand sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene auf 3,9 Prozent verringerte. „Das ist seit Jahren auffällig“, so Köhler, „von 1000 Arbeitern sind im Heidekreis statistisch gesehen 44 jeden Tag krank“.

Abgenommen hat die Zahl der Fehltag wegen Atemwegserkrankungen und Verletzungen. Auffällig ist, daß nur ein kleiner Teil der Erkrankungsfälle für mehr als die Hälfte aller Fehltag verantwortlich ist: Die Langzeiterkrankungen machen zahlenmäßig gerade einmal 4,5 Prozent aus. Ein gutes Drittel der Erkrankten dagegen fehlt nur ein bis drei Tage, ein weiteres knappes Drittel vier bis sieben Tage.

Nur einen sehr geringen Anteil am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen haben Schlafstörungen, dennoch sind sie weit verbreitet, wie Köhler erläuterte. In den vergangenen sechs Jahren hat die Zahl derer, die Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen haben, deutlich zugenommen.

Die DAK hat sich bereits 2010 mit dem Thema beschäftigt, beim jetzigen „Update“ kam heraus, daß In-

somnien (Ein- und/oder Durchschlafstörungen mindestens drei mal pro Woche, plus schlechte Schlafqualität, plus Tagesmüdigkeit oder Erschöpfung) um 32 Prozent zugenommen haben: Gaben 2009 noch 6,2 Prozent der Befragten an, betroffen zu sein, waren es im vergangenen Jahr bereits 8,1 Prozent, was bedeutet, daß jeder Zwölfte in Niedersachsen schlecht schläft. Auch die Fehltag aufgrund von Schlafstörungen nahmen zu: im Zehn-Jahres-Vergleich haben sie sich verdoppelt. Dennoch sind nur fünf Prozent der Betroffenen in ärztlicher Behandlung.

Als Experte erläuterte Dr. Matthias Köhne die Bedeutung von Schlafproblemen: „Menschen, die aufgrund von Schlafstörungen am Tag unausgeruht sind, haben weniger Energie. Tagesmüdigkeit erhöht inneren Streß, was wiederum Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann: Das Immunsystem macht schlapp oder es gibt psychische Folgen.“ Allerdings bedürfe nicht jeder mit Schlafstörungen einer ärztlichen Behandlung: „Das ist schwer abzuwägen und kommt auf die eigene Wahrnehmung und Bewertung an. Viele Menschen haben Strategien, damit gut klarzukommen“. Andererseits könnten Schlafstörungen und vor allem ihre teils drastischen Folgen leicht unterschätzt werden.

Nach wie vor gehen viele Betroffene nicht zum Arzt, weil sie Schlafstörungen nicht als Krankheit sehen oder sich selbst helfen wollen. Die Mehrheit der Betroffenen läßt sich nicht behandeln (70 Prozent), knapp 60 Prozent davon wollen ohne ärztliche Hilfe auskommen, ein knappes Drittel fand die Probleme nicht schwerwiegend genug und jeder Zehnte war der Meinung, ein Arzt könne bei Schlafproblemen nicht helfen.

Deshalb will Köhler den Blick verstärkt auf das Thema lenken: „Den Akku vom Handy laden wir täglich auf. Daß auch unser eigener Akku immer wieder durch gesunden Schlaf aufladen muß, ignorieren viele völlig, oder sie greifen zu Mitteln, die ihre Gesundheit auf Dauer noch mehr schädigen.“

Neben der Schichtarbeit nimmt auch das hohe Maß an Erreichbarkeit als Risikofaktor zu. Doch könne jeder selbst - durch einfache Maßnahmen der Schlafhygiene (siehe links) schon viel für sich verbessern so Köhler.

Was gesunden Schlaf stört:

Spätes und schwer verdauliches Essen am Abend, aufregende Filme, anregende Getränke am Spätnachmittag; auch Nikotin ist ein Schlafkiller. Alkohol macht zwar müde, unterdrückt aber den gesunden Tiefschlaf. Zwischen Sport und Zubettgehen eine bis zwei Stunden Abstand einplanen. Alle zehn Minuten auf den Wecker zu schauen, verstärkt die

innere Anspannung. Wecker deshalb nachts aus dem Sichtfeld verbannen. Wer grübelt, Sorgen hat oder daran denkt, was erledigt werden muß, sollte sich Zettel und Stift ans Bett legen und die belastenden Gedanken notieren. Wer nach dem Lichtlöschen regelmäßig auf sein Smartphone guckt oder sich von Mitteilungen wecken läßt, riskiert Schlafstörungen.

Was gesunden Schlaf fördert:

Regelmäßig zur selben Zeit zu Bett gehen und aufstehen (auch nach einer Partynacht). Schlafzimmer vor dem Zubettgehen lüften und zum Schlafen Temperaturen um die 18 Grad Celsius wählen. Entspannungsübungen, individuelle Schlafrituale

(Spaziergang, Buch) pflegen. Für Ruhe sorgen, Hausmittel wie warme Milch mit Honig oder Kräutertee, warmes Bad/Fußbad, Schlafsocken nutzen, auch gedankliche Ruhebilder können helfen, ebenso wie eine angenehme Atmosphäre im Raum.

Ausgefuxxtes für Tier und Garten
20% RABATT
auf alle vorrätigen
Kaninchen-Außenställe.
26. + 27. 9. 2017
Aquaristik-
Abteilung
geschlossen.
LANDFUXX
Dehning · Kohlenbissener Grund 22-24 · Munster · ☎ 887903

Häufigste Ursache für die Krankenschreibungen waren 2016 wie auch 2015 Erkrankungen des Muskel-Skelett-System mit steigender Tendenz: Im vergangenen Jahr fehlten die Erkrankten im Schnitt 23 Tage, ein Jahr zuvor hatte der Durchschnitt noch bei 18 Tagen gelegen. Auf Platz 2 liegen unverändert psychische Erkrankungen, eine Entwicklung, die sich im gesamten Bundesgebiet zeigt. Zwar sind es nicht so viele Arbeitnehmer, die psychisch erkrankt sind, die Ausfallzeiten sind bei Diagnosen wie Depression, Burnout oder Psychosen in der Regel sehr viel länger. „So etwas begleitet einen meist über lange Zeiträume, das ist anders als bei einer Bronchitis“, so Köhler.

Gesperrt

SOLTAU. Die Stadt Soltau weist darauf hin, daß aufgrund eines Krankeneinsatzes die Brandenburger Straße im Bereich der Hausnummer 3 am Mittwoch, dem 27. September, in der Zeit von 8 Uhr bis 11 Uhr gesperrt ist. Der Anliegerverkehr bleibt bis zum Arbeitsbereich frei. Der Fußgängerverkehr ist gewährleistet.

Transport zur Wahl

HEIDEKREIS. Die CDU im Heidekreis bietet gehbehinderten und älteren Menschen am heutigen Sonntag ein Transportangebot zum jeweiligen Wahllokal an. Für die einzelnen Städte und Gemeinden sind Ansprechpartner: In Bispingen Christian Cohrs, Ruf (05194) 7678; in Mun-

ster Frank Stangneth, Ruf 0152-31710992 (von 11 bis 15 Uhr); in Neuenkirchen Carsten De Vries, Ruf (05195) 2980; in Schneverdingen Christian Quoos, Ruf 0173-2163706; in Soltau Elke Cordes, Ruf 0173-1762947; in Wietendorf Ilse-Marie von Deylen, Ruf (05196) 347.

Heeresmusikkorps spielt



Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge organisiert ein Benefizkonzert im Heidekreis: Am Dienstag, dem 24. Oktober, um 19.30 Uhr tritt das Heeresmusikkorps Hannover in der Stadthalle Walsrode auf. Der Kartenvorverkauf beginnt am Montag, dem 25. September, und endet am 23. Oktober. Eintrittskarten sind erhältlich bei den Kreissparkassen Soltau und Walsrode sowie bei Günter Hibbing, Walsrode, unter Ruf (05161) 5129, außerdem beim Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge, Bezirksverband Lüneburg/Stade, Ruf (04131) 36695. Die bestellten Karten liegen dann an der Abendkasse zum Vorverkaufspreis bereit.

Rat tagt

SOLTAU. In öffentlicher Sitzung tagt der Soltauer Rat am kommenden Donnerstag, dem 28. September, ab 17 Uhr im Ratssaal. Auf die Ratsmitglieder wartet ein straffes Programm, stehen doch 37 Punkte auf der Tagesordnung, darunter allein sechs Anträge von Fraktionen beziehungsweise Ratsmitgliedern. Ein weiteres Thema ist die Auswahl eines künftigen Trägers für eine neue Kindertagesstätte in Soltau.

Sprechstunde

SCHNEVERDINGEN. Am kommenden Mittwoch, dem 27. September, bietet Bürgermeisterin Meike Moog-Steffens von 17 bis 18 Uhr die nächste Sprechstunde im Rathaus Schneverdingen an.

Einbrecher

SOLTAU. Bisher unbekannte Täter versuchten in der Nacht vom vergangenen Dienstag auf Mittwoch in der Zeit gegen 0.40 Uhr in ein Geschäft für Bürobedarf und Büromöbel im Gewerbegebiet Almhöhe in Soltau einzusteigen. Die Einbrecher hebelten an einem Fenster des Gebäudes und zerstörten dabei das Glas der Scheibe. Als sie durch die kaputte Scheibe hindurchgriffen und das Fenster von innen öffnen wollten, ging ein akustischer Alarm los und schlug die Einbrecher in die Flucht. Der Schaden an dem Fenster wird laut Polizei auf rund 500 Euro geschätzt.

Augenweide
Optometrie

NUTZEN SIE UNSERE
AKTUELLEN GLEITSICHT-AKTIONSPREISE

Wir bestimmen Ihre aktuelle Sehstärke bis 31. Oktober 2017 kostenlos und bieten Ihnen zusätzliche Preisvorteile.*

*Weitere Informationen erhalten Sie im Geschäft.

Marktstr. 36 · 29614 Soltau · Telefon 0 51 91 - 97 80 90

B Service - Qualität - Vertrauen
Baumbach
Hausgeräte & Küchen

- Haus- und Elektrogeräte
- Küchen • Lieferung
- Montage • Kundendienst

Carl-Benz-Straße 2 Bahnhofstraße 54
29614 Soltau 29640 Schneverdingen
Telefon 0 51 91- 13318 Telefon 0 51 93- 9 63 97 64
Mo.-Fr. 8.30-18.00 Uhr Mo.-Fr. 9.00-13.00 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr u. 14.00-18.00 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr

info@hausgeraete-baumbach.de · www.hausgeraete-baumbach.de

Geschäfte aufgebrochen

SOLTAU. In der Nacht von Dienstag auf Mittwoch brachen unbekannte Täter in Soltau in eine Arztpraxis, eine Rechtsanwaltskanzlei und eine Werbefirma ein. „In der Blumenstraße hebelten die Täter ein Fenster einer Arztpraxis auf und drangen durch die Praxis auch in die darüber liegenden Räume einer Rechtsanwaltskanzlei ein“, so Poli-

zeisprecherin Nina Sommer. Aus den Schränken in den beiden Betrieben nahmen die Einbrecher Bargeld und einen Tresor im Wert von insgesamt rund 1000 Euro mit. Im Willinger Weg hebelten die Täter ein Fenster bei einer Werbefirma auf und erbeuteten Bargeld, Schmuck und eine Digitalkamera im Wert von rund 2000 Euro.

Mediennutzung

„AnGEdacht“-Abend am 28. September



Die Vorbereitungsgruppe der „AnGEdacht“-Abende: (v. li.) Marlis Mocka, Dr. Reinhard von Broock, Jürgen Behlau, Pastor Michael Köhler, Gisela und Bernd Eschment. Nicht auf dem Foto: Hiltrud Behlau.

HERMANNBURG. Auch im diesjährigen Herbst lädt die St. Peter-Paul-Gemeinde in Hermannsburg unter dem Format „AnGEdacht“ wieder zu zwei Themenabenden ein. Die Reihe will für nicht mehr junge, aber auch noch nicht alte Menschen, also für die Generation „55plus“ Gespräche, Gedanken und Austausch statt fertiger Lösungen bieten.

Der erste Abend am Donnerstag, dem 28. September, um 19 Uhr im Gemeindezentrum der St. Peter-Paul-Gemeinde, Billingstraße 18, widmet sich dem Thema: „Sicher im Netz unterwegs“. Es geht um Chancen und Risiken der neuen Medien, zu Gast ist Ralf Willius vom Verein Smiley aus Hannover, der qualitativ hochwertige Veranstaltungen zu diesem Themenkomplex anbietet. „Wir leben in einer von Medien geprägten Welt. Unsere Kinder und Enkel gehen wie selbstverständlich mit Tablet, Smartphone und was es noch so alles gibt, um. Sicher im Netz unterwegs zu sein, stellt uns heute vor große Herausforderungen; die Nachrichten sind voll davon“, so Gisela Eschment vom Vorbereitungsteam. Ralf Willius wird an diesem Abend versuchen, auf viele Fragen Antworten zu geben. Er wird Nutzungsgewohnheiten beschreiben und gute Tipps für eine sinnvolle und risikoarme Mediennutzung geben.