

rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin
##9999999999##

Firma
Titel Vorname Nachname
Adresszusatz
Straße inkl. Hausnummer
PLZ Ort



UNSERE THEMEN

- Mit anderen Augen
- Neue Azubis
- Parlamentarischer Abend:
„Pflegerkräfte aus dem Ausland“
- Sommerfest des JRK
- Düppel: Eine tiefe Verbindung
über Grenzen hinweg
- Gesunder Schlaf

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Meldungen wirken lange nach, und leider hören wir sie sehr oft, wie etwa im September: Erst sorgt in Marokko ein Erdbeben für Verwüstungen, kurz darauf fordert ein Unwetter in Libyen Tausende Tote. Jedes Mal wäre die Lage ohne schnelle internationale Unterstützung noch dramatischer. Über seine Schwestergesellschaften ist das DRK weltweit ein verlässlicher Partner, um gezielt vor Ort zu helfen – auch dank Ihres Engagements. Genauso verlässlich sind wir tagtäglich in Deutschland aktiv, im Kleinen, in der Nachbarschaft, oft ohne große Schlagzeilen und Aufmerksamkeit. Und zwar in einer Breite, die mich immer wieder zutiefst beeindruckt. Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen das Engagement für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen vor. Dahinter stehen – wie so oft – zum Großteil ehrenamtlich Helfende, die Tolles leisten. Mit diesem unermüdlichen Elan sorgen sie auch dafür, dass die Weihnachtszeit vielen hilfsbedürftigen Mitmenschen als schön und hoffnungsvoll in Erinnerung bleiben wird. Der Einsatz ist ein

Geschenk, das wir nicht oft genug loben können. Gemeinsam machen wir den Unterschied, davon bin ich überzeugt. Genießen Sie die kommenden Advents- und Weihnachtswochen. Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen lieb sind, Zeit zusammen und Zeit für sich, ganz so, wie Sie sich das wünschen.



Herzliche Grüße Ihr

Frank Millack
Vorsitzender des Präsidiums

Mit anderen Augen

In einer inklusiven Welt sollen alle Menschen uneingeschränkt teilhaben können. Dieses Ziel ist noch lange nicht erreicht, doch das DRK engagiert sich tagtäglich dafür – zum Beispiel mit speziellen Angeboten für Blinde und Sehbeeinträchtigte.

Mindestens einmal pro Woche lassen Peter Szibor und sein Team in der Sommer-Badesaison einen großen Urlauberswunsch wahr werden. Mit ihren Rettungshunden gehen die Ehrenamtlichen der DRK-Wasserwacht Grevesmühlen mit blinden und stark sehbeeinträchtigten Menschen in der Ostsee schwimmen. „In offenen Gewässern zu baden, ist für sie normalerweise sehr gefährlich“, sagt Szibor, „im Freiwasser verlieren sie schnell die Orientierung.“ Dank der vier Rettungsschwimmer und ihrer speziell ausgebildeten Hunde ist das Meer für die Urlauber aber kein Tabu mehr. Die Ehrenamtlichen weisen sie zum Beispiel auf Veränderungen am Boden hin und warnen auch vor Wellen – „damit niemand im falschen Moment atmen will“, erklärt Szibor und schmunzelt. So unterstützt, erreichen die Teilnehmenden auch eine gut 100 Meter entfernte Boje und sind stolz, dort anzuschlagen.

„Das sind ganz starke Erlebnisse“, betont der Leiter Teamrettung, „auch für uns Ehrenamtliche.“ Für das seit 2014 angebotene Blindenschwimmen kooperiert der DRK-Kreisverband Nordwestmecklenburg mit dem AURA-Hotel in Boltenhagen, das sich auf sehbeeinträchtigte Gäste spezialisiert hat. Viele Teilnehmende aus dem gesamten Bundesgebiet kennt Szibor jetzt schon seit Jahren. Die meisten sind älter und schwimmerfahren, manchmal sind auch blinde Kinder dabei. Die Hunde, die mit ihnen im Wasser sind, tragen Spezial-Westen, an denen sich die Schwimmenden festhalten können – im Notfall „oder wenn sie sich einfach mal ein Stück ziehen lassen möchten“.

Teilhabe für alle zu ermöglichen, ist ein

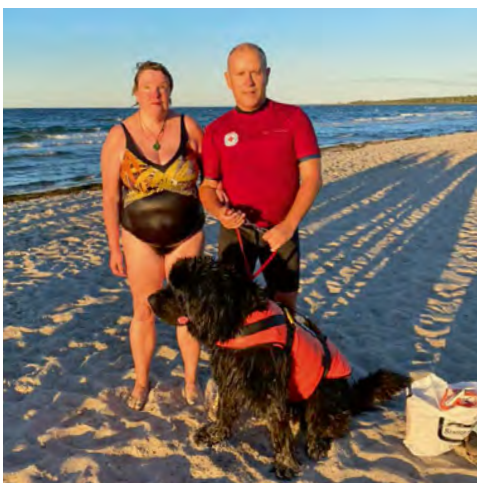
zentrales Anliegen des DRK. Zahlreiche Angebote richten sich wie in Grevesmühlen speziell an Blinde und Sehbeeinträchtigte. So organisieren unter anderem der DRK-Kreisverband Wittmund und der Kreisverband Dillingen des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) sowie der Ortsverein Norderstedt besondere Lesedienste. Für die „Norderstedter Hörzeitung“ etwa sind 18 Ehrenamtliche aktiv, 15 lesen vor, drei übernehmen die Technik. Sie produzieren wöchentlich eine kostenlose CD mit Informationen aus lokalen Zeitungen – gewissermaßen eine einstündige gelesene Wochenzeitung. Sie wird als spezielle Blindensendung per Post ausgeliefert, jede Woche 30 Exemplare. Die Hörzeitung des Kreisverbandes Wittmund landet sogar von Dienstag bis Samstag in den Briefkästen – in diesem Fall als USB-Stick und für eine Monatsgebühr von 5,11 Euro. Das Redaktionsteam wählt von Montag bis Freitag Texte aus, zum Beispiel Tipps für Veranstaltungen, Meldungen aus der Region, Ernstes und Kurioses und manchmal auch eine literarischen Kostprobe.

Dass Sehprobleme für Ersthelfende kein Ausschlusskriterium sind, zeigt unter anderem Carina Menakker in Heilbronn. Mit dem dortigen DRK-Kreisverband bietet sie spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Blinde und Sehbeeinträchtigte an, die sie im Rahmen ihres Studiums mit großem Aufwand entwickelt hat. Sie finden auf Anfrage statt, und Menakker selbst übernimmt ehrenamtlich die Ausbildung. Besondere Herausforderungen seien etwa das Abnehmen eines Helmes und die zahlreichen Verbände zur Wundversorgung, erklärt Menakker, die selbst Notfallsanitäterin ist.

Ihre Arbeit sieht sie als Beitrag zur Inklusion. Auch wenn die Wissensvermittlung länger dauert und sie dabei auf viele Besonderheiten achten muss – in Qualität und Inhalt unterscheiden sich ihre Kurse nicht von etablierten Angeboten für Sehende, betont sie. Auf Notsituationen seien die Teilnehmenden anschließend ebenso gut vorbereitet wie jede andere Person. Spezielle Kurse können unter anderem auch der DRK-Kreisverband Marburg-Gießen sowie der BRK-Kreisverband Main-Spessart anbieten.

Besondere Blindenbücher für Kinder hat der Ortsverein Wedel in Schleswig-Holstein produziert. Sie sind in ehrenamtlicher Arbeit entstanden und nach bekannten Kinderbüchern gestaltet – zum Beispiel „Die Raupe Nimmersatt“ und „Die kleine Maus sucht einen Freund“. Sie enthalten Texte sowohl in Schwarzschrift, die für alle lesbar ist, als auch in Brailleschrift und zudem tastbare Bilder. Die Bücher werden zum Selbstkostenpreis (zwölf Euro) in Deutschland und Österreich versandt. Und damit auch immer mehr DRK-Aktive sowie externe Interessierte den Umgang mit Sehbeeinträchtigten trainieren können, hat der DRK-Kreisverband Karlsruhe mit der Selbsthilfegruppe Blickpunkt das Seminar „Blindes Vertrauen“ entwickelt. Es richtet sich an Menschen, die Betroffene unterstützen möchten, dabei aber selbst noch Hemmungen haben oder unsicher sind. Die beiden Referierenden wissen genau, worauf es ankommt: Sie sind selbst blind.

Wenn Sie die Arbeit des DRK unterstützen möchten, wenden Sie sich am besten direkt an Ihren Kreisverband.



Fotos: DRK-Wasserwacht Grevesmühlen

Spaß am Meer: Peter Szibor und Team begleiten blinde und sehbeeinträchtigte Menschen beim Schwimmen in der Ostsee.

Ausbildung nach Maß kommt gut an

Das neue Ausbildungsjahr hat begonnen. Der DRK Kreisverband Nordfriesland und die dort angeschlossenen Einrichtungen freuen sich, dass derzeit sieben neue junge Menschen in der Pflege sowie eine junge Dame im Bereich Büromanagement ihre Ausbildung begonnen haben.

Die Koordinatorin der Praxisanleitung Maren Thielmann weist darauf hin, dass eine Ausbildung beim DRK sehr facettenreich, individuell, praxisnah und mit besten Aussichten für die berufliche Zukunft ist. Das können auch Marlon Mommsen und Lisa Grigoleit bestätigen. Der 19-jährige Husumer hat für sich die einjährige Ausbildung zum Altenpflegehelfer gewählt. „Schuld war meine Großmutter“, sagt er lächelnd. Zwei Mal absolvierte er ein Schulpraktikum im Alten- und Pflegeheim in der Husumer Goethestraße, wo er am 1. September dann auch seine Ausbildung begann. So kann er bereits auf fast ein Jahr praktische Erfahrung verweisen, was ihm bei der Arbeit zugutekommt. „Ich darf schon einiges selbstständig machen“, sagt er. „Der Umgang mit den mir anvertrauten älteren Menschen macht mir sehr viel Spaß. Der Beruf war für mich genau die richtige Entscheidung. Ich kann mir gar nicht vorstellen, etwas anderes zu machen.“

Lisa Grigoleit ist 21 Jahre alt. Auch sie hat sich für die einjährige Ausbildung entschieden. „Ich habe davor in der ambulanten Pflege gearbeitet, zuerst im Büro, dann bin ich bei den Pflegeeinsät-



Maren Thielmann mit den Azubis Marlon Mommsen und Lisa Grigoleit (v.li.)

zen mitgefahren und habe diesen Beruf für mich entdeckt. Dort konnte ich keine Ausbildung machen, so habe ich mich beim DRK beworben.“ Im Käthe-Bernhardt-Haus (KHB) unterstützt sie die Kolleginnen und Kollegen in der Grundpflege, hilft bei der Mobilisierung oder der Nahrungsanreicherung, wie es im Fachsprachgebrauch heißt. Besonders gefällt ihr, dass die älteren Menschen ihr so viel ihrer privatesten Gedanken anvertrauen.

Maren Thielmann verweist noch einmal auf die Vielfalt des Berufes. „Unser Ausbildungsportfolio umfasst mehrere Möglichkeiten, die individuell abgestimmt werden können. Wir stehen gerne für Anfragen zu Angeboten und Praktika zur Verfügung.“ Neben Marlon und Lisa ist

Janina Sanse (ebenfalls in der Goethestraße) in der einjährigen Ausbildung zur Altenpflegehelferin. Florian Peters ist seit dem 1. Oktober an der DRK Akademie in Heide und im praktischen Teil im KBH. Daneben gibt es noch drei neue Auszubildende für die dreijährige Ausbildung zur/ zum Pflegefachfrau / -fachmann am Bildungszentrum NF (BIZ). Das sind Leni Erichsen (Haus Sprackelbarg Struckum), Nico Haferkorn und Justin Rathmann (beide KBH). In der Verwaltung kam am 1. August Josephine Grunwald für die Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement hinzu.

Weitere Informationen: Mehr zur Ausbildung finden Interessierte auf unserer Internetseite.

Auf einem guten Weg

Seit März 2022 ist Maren Thielmann Koordinatorin der Praxisanleitung. Sie unterstützt die Praxisanleitenden in den Einrichtungen Goethestraße und Käthe-Bernhardt-Haus in Husum, im Haus Sprackelbarg Struckum und in der ambulanten Pflege Niebüll und Husum bei der Betreuung der Auszubildenden.

Sie steht zudem den Berufsanfängerinnen und -anfängern in den Azubi-Sprechstunden als Ansprechpartnerin zur Verfügung, in denen persönlich und vertraulich alles angesprochen werden kann, was im Berufsalltag vorkommt. „Die Transparenz ist sehr wichtig, die zudem Verständnis für Abläufe fördert. Außerdem bringen Auszubildende viele neue Sichtweisen mit ein. So werden auch wir ständig angehalten, uns zu reflektieren“, sagt sie.

Erste positive Ergebnisse gibt es schon, die aus genau solchen Sprechstunden erwachsen sind. „Wir konnten zum Beispiel in den Dienstplänen einiges verändern, was für alle zum Vorteil war.“

Für Maren Thielmann ist es wichtig, in den Sprechstunden eine lockere, vertrauensvolle Atmosphäre zu erzeugen. „Niemand soll sich scheuen, etwas anzusprechen, was ihm oder ihr aufgefallen ist. Nur so kann es gelingen, Nachwuchs jeden Alters für den Beruf in der Pflege begeistert zu halten. Ich denke, damit sind wir nach den ersten Erfahrungen auf einem sehr guten Weg.“

Maren Thielmann ist telefonisch zu erreichen unter 04841 / 9 66 8 32 oder per Mail: praxisanleitung@drk-nf.de



Koordinatorin der Praxisanleitung:
Maren Thielmann

Parlamentarischer Abend „Pflegerkräfte aus dem Ausland – Chancen und Risiken“

Wie sieht die Pflege der Zukunft aus? Setzen wir alle Hoffnung auf ausländische Pflegekräfte? Diese Fragen stellten sich am 20. September im Landeshaus Vertreter*innen des DRK Landesverbandes, aus der Landespolitik und der Praxis. Unter dem Thema „Pflegerkräfte aus dem Ausland – Chancen und Risiken“ hatte der Landesverband in diesem Jahr wieder zum Parlamentarischen Abend geladen.

Insgesamt 110 Besucher*innen wollten an diesem Abend die Vorträge von Saskia Bermbach (Geschäftsleitung im DRK-Schul- und Therapiezentrum Raisdorf) und Prof. Dr. Hans Vorländer (Sachverständigenrat für Integration und Migration) verfolgen und eine spannende Podiumsdiskussion miterleben. Diskutanten waren: Prof. Dr. Kerstin von der Decken (Ministerin Ministerium für Justiz und Gesundheit), Kerstin Ehlers (Abteilungsleiterin Arbeitsmarkt und Fachkräftesicherung Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus), Prof. Dr. Hans Vorländer (Sachverständigenrat für Integration und Migration), Miriam Müller (Geschäftsführerin Startcon GmbH) und Anette Langner, Sprecherin des Vorstandes des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein e.V.

In ihrem Grußwort betonte Prof. Dr. Kerstin von der Decken: „Was wir brauchen, ist ein Bündel von Maßnahmen unterschiedlicher Akteurinnen und Akteure. Erstens sind wir als Land gefordert, Abläufe zu beschleunigen – da sind wir dran. Zweitens haben Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass erforderliche Anpassungsmaßnahmen möglichst zügig absolviert werden können. Drittens bedarf es akteursübergreifender Infrastrukturen in Form



Auf die Grußworte und Fachbeiträge folgte eine angeregte Podiumsdiskussion, moderiert von Andreas Otto.

von Kursangeboten und Prüfungskapazitäten.“

Einen Einblick in ihren Praxisalltag gewährte Saskia Bermbach. Die Leiterin des Schul- und Therapiezentrums Raisdorf berichtete von ihren Erfahrungen nach nun schon vier Jahren Zusammenarbeit mit inzwischen insgesamt neun philippinischen Fachkräften und den organisatorischen Hürden: „Es dauert alles sehr lange und die Behörden geben kaum Rückmeldung. Ich würde mir eine zentrale Anlaufstelle für diese Prozesse in Schleswig-Holstein wünschen.“

In seinem Vortrag „Positionen zur Weiterentwicklung der Fachkräfteein-

wanderung“ sprach Prof. Dr. Hans Vorländer über die Position des Sachverständigenrats zur Weiterentwicklung der Fachkräfteeinwanderung und beschrieb insbesondere die rechtlichen Möglichkeiten, die die Neuerungen im Bereich der Fachkräftesäule mit sich bringen. Er betonte, dass die rechtlichen Voraussetzungen „gar nicht so schlecht sind. Aber es hapert massiv an der Umsetzung“.

Bürokratie-Dschungel, Sprach-Hürden, Fachkräftemangel – Die Podiumsdiskussion widmete sich schließlich den Chancen und Risiken, die eine Anwerbung ausländischer Fachkräfte mit sich bringt.



Prof. Dr. Kerstin von der Decken, Ministerin (Ministerium für Justiz und Gesundheit)



Saskia Bermbach, Geschäftsleitung im DRK-Schul- und Therapiezentrum Raisdorf

Sommerfest mit Doppel-Looping, Wasserrutsche und ganz viel Spaß

Es sollte ein großes Sommertreffen nach Corona werden, ohne Zwang, bei dem es nicht um Wettbewerbe und Fortbildungen geht. „Unser Ziel war es, unseren Mitgliedern eine Möglichkeit zu bieten, sich in ausgelassener Atmosphäre zu vernetzen und dabei einfach Spaß zu haben“, sagt Jugendrotkreuz-Referentin Laura Lücken über eine bislang einmalige Veranstaltung des JRK Schleswig-Holstein: Ein Tag im Hansapark für jeden aus dem JRK, der Lust auf Achterbahnen, Karussells und viel Spaß mit Gleichgesinnten hatte. Die Nachfrage für das JRK-Sommerevent Ende August war mit insgesamt 360 angemeldeten JRKler*innen, inklusive Gruppenleitungen und Orga-Team, groß. Finanziert wurde der Ausflug mit Hilfe einer Förderung des Sozialministeriums. Es reichte neben den Eintrittskarten sogar noch für einen kleinen Verzehrutschein. Die Anreise



© DRK-LV SH

Rund 350 JRKler hatten Spaß im Hansa Park.

wurde in den Kreisverbänden organisiert. So wurden Reisebusse oder die kreisverbandseigenen Kleinbusse für die Fahrt genutzt. Im Hansapark hatte das Orga-Team aus dem Landesaus-schuss schon morgens einen Picknickplatz mit Decken und Bänken hergerichtet. „Das war der Pausenplatz, an dem wir den ganzen Tag für alle Wasser und Obst bereitgestellt haben. Außerdem gab es dort dreimal am Tag ein Quiz für alle drei Altersstufen.“ An-

sonsten entdeckten die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Gruppenleitungen die Fahrgeschäfte des Hansaparks, vom Barracuda Slide über das Achterbahn-Highlight „Der Schwur des Käran“ bis zur Wildwasserbahn. Alles in allem ein gelungenes Sommerfest, befindet Laura Lücken: „Wir haben viele tolle Rückmeldungen bekommen. Einige Kinder erzählten glücklich, dass sie zum ersten Mal im Hansapark sein konnten.“

Düppel: Eine tiefe Verbindung über Grenzen hinweg

Bereits zum 34. Mal versammelten sich Vertreter*innen des Dänischen und des Deutschen Roten Kreuzes an dem Ort, der gleichermaßen an Krieg, Leid und Tod sowie eine tiefe Verbundenheit zwischen beiden Rotkreuzgesellschaften erinnert: dem Rotkreuzgedenkstein im dänischen Dybbøl (deutsch: Düppel).

Der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein war an diesem Tage vertreten durch den Präsidenten Torsten Geerds sowie Anette Langner, Sprecherin des Vorstandes. Ebenso waren der ehemalige Präsident des DRK Landesverbandes Schleswig-Holstein, Georg Gorrissen, Leif Kühn, stellvertretender Jugendrotkreuz-Landesleiter, Axel Rasch, Referent Verbreitungsarbeit, und Taalke von Reden, Leitung Freiwilligendienst, anwesend. „Dieser Krieg liegt lange zurück“, sagte Torsten Geerds, Präsident des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein, in seinen Grußworten an die Repräsentanten des Dänischen Roten Kreuzes. „Doch auch heute, beinahe 159 Jahre später, sehen wir uns immer noch mit sinnlosem Leid und Tod durch Konflikte und Krisen konfrontiert. Täglich erreichen uns Bilder von leidenden Menschen, die ihre Existenz oder ihre Angehörigen verloren haben.“ Mit der Blumenniederlegung am Gedenkstein erinnerten beide Rotkreuzgesellschaften an all diejenigen, die sich insbesondere in Kriegszeiten seit jeher für die Menschlichkeit eingesetzt haben.

Im Anschluss an die Zeremonie begaben sich die Gäste nach Broagerhus. Dort stellte Frode Sørensen, ehemaliger Parlamentspolitiker und Minister, sein Buch „Det Røde Hjørne“ vor, in dem er von I. P. Nielsen berichtet – einem Mann, der von 1917 bis 1924 insgesamt 34.000 notleidende deutsche Kinder zur Erholung nach Nordschleswig holte. Sørensen betonte, Niensens Liebe habe während seines gesamten Schaffens stets den Kindern gegolten. So habe er die Wor-



© DRK-LV SH

Torsten Geerds am Gedenkstein in Düppel.

te geprägt: „Die Großen können darum kämpfen, wer von ihnen die Verantwortung für Unfrieden und Kriege tragen soll. Eines ist jedoch sicher: die Kinder haben keine Schuld.“ Die Sonderausstellung zum 150. Lebens- und Werkjubiläum von I. P. Nielsen sowie ein Besuch an dessen Grab auf dem Broager Kirkegård standen ebenso auf dem Programm der Rotkreuz-Delegierten.

Als Schauplatz der letzten Schlacht des deutsch-dänischen Krieges im Jahr 1864 – bekannt als die Erstürmung der Düppeler Schanzen – gilt der Stein in Düppel heute als Symbol für Humanität und erinnert zudem an die beiden Rotkreuz-Pioniere Dr. Louis Appia und Charles van de Velde. Sie gelten als die ersten Rotkreuz-Delegierten in der Geschichte, die während eines Kriegsgeschehens die Hilfeleistungen vor Ort als neutrale Beobachter überprüften. Das alljährliche Treffen mit Repräsentanten des Roten Kreuzes aus Deutschland und Dänemark findet am Tag der Unterzeichnung der ersten Genfer Konvention, dem 22. August, statt.



© Nátá Bene / adobe.stock.com

Entspannungsübungen und Meditation am Abend begünstigen einen gesunden Schlaf.

Gesunder Schlaf für mehr Lebensqualität

Jede dritte Person in Deutschland bewertet ihren Schlaf als mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Wer nicht gut schläft, muss sich aber nicht damit abfinden.

Warum ist guter Schlaf so wichtig? Schlaf hat eine heilsame Wirkung: Der Körper erholt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, gleichzeitig laufen in den Zellen Reparaturprozesse, die Wundheilung ist beschleunigt und das Immunsystem wird gestärkt. Gesunder Schlaf hält nicht nur den Körper fit, sondern ist auch für die Psyche sehr wichtig, denn das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages.

„Erholsamer Schlaf hat einen immensen Einfluss auf unsere Lebensqualität“, erklärt Dr. Arne Böttcher, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Wir brauchen ihn zur Regeneration und ist dieser Prozess gestört, kann das weitreichende körperliche und psychische Folgen haben.“

Ist der Schlaf dauerhaft gestört, beeinträchtigt das Gesundheit und Wohlbefinden: Betroffene fühlen sich tagsüber abgeschlagen, sind weniger leistungsfähig und haben Probleme sich zu konzentrieren. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck werden durch schlechten Schlaf begünstigt.

Wer auf eine gute Schlafhygiene achtet, kann selbst viel dazu beitragen, dass sich die Schlafqualität spürbar verbessert. Einerseits sollte die Umgebung stimmen: Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und dunkel sein. Matratze und Bettwäsche sollten eine gute Qualität haben und sich angenehm anfühlen.

Es ist andererseits sinnvoll, den Körper bereits am Abend auf den Schlaf einzustimmen. Dazu ist es ratsam, auf schwere Mahlzeiten am Abend zu verzichten, den Medienkonsum zu reduzieren und mit Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen. Arne Böttcher rät außerdem dazu, täglich etwa zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, sich tagsüber ausreichend zu bewegen, Sport zu treiben und auf Alkohol und Nikotin zu verzichten.

Wer dennoch unter Schlafproblemen leidet, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. „Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen und sich ärztlichen Rat suchen, wenn man das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen“, betont Arne Böttcher.

Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten weitere Tipps und Informationen zu Programmen für besseren Schlaf oder Online-Schlaftrainings.

Licht an – Licht aus!

Licht spielt eine entscheidende Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist zu schlafen und aufzustehen. Folgende Tipps helfen, den Rhythmus positiv zu beeinflussen:

1. Natürliches Licht tagsüber tanken: Spaziergänge bei Sonnenschein sind besonders im Winter wertvoll, eine Tageslichtlampe kann unterstützend wirken.

2. Wenig Beleuchtung am Abend: Die Helligkeit der Innenbeleuchtung kann mit einem Dimmer oder einer Lampe mit geringer Wattzahl minimiert werden. So erhält der Körper das Signal, dass es bald Zeit für die Nachtruhe ist.

3. Bildschirmzeit reduzieren: Blaues Licht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets und Computern ausgestrahlt wird, hat eine hemmende Wirkung auf die Melatoninproduktion. Dieses Hormon reguliert den Schlaf. Es wird daher empfohlen, die Nutzung dieser Geräte insbesondere am späten Abend zu reduzieren.

Impressum

DRK-KV Nordfriesland e.V.

Redaktion:

Gesa Weinrich, Nadja Wansiedler,
Petra Blume

V.i.S.d.P.:

Torben Walluks

Herausgeber:

DRK-KV Nordfriesland e.V.

Industriestr. 9

25813 Husum

04841 9668 0

<https://www.drk-nordfriesland.de>

info@drk-nordfriesland.de

Auflage:

online