WILHELMSHAVENER ZEITUNG

Gesunder Schlaf ist überlebenswichtig

MEDIZIN Aktionstag am Sonnabend in der Nordseepassage – Selbsthilfegruppen und Ärzte vor Ort

Über ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Sie können gravierende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen.

VON NORBERT STEIN

Hoffen auf viele Besucher der Veranstaltung (v.l.): Centermanager Lars Flemming, Prof. Dr. Susanne Grüßner, Schlafmediziner Dr. Andreas Möller, Reinhard Wagner, Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen, Heiko Bohlen von der Werbegemeinschaft Nordseepassage und Dr. Dagmar Norden. WZ-FOTO: LÜBBE

WILHELMSHAVEN – Wie wichtig der erholsame Schlaf für die Gesundheit ist, weiß jeder, der nicht richtig schlafen kann. Im Schlaf regeneriert sich der Körper, er verarbeitet die Eindrücke des vergangenen Tages und sammelt Kraft für den nächsten.

Mit dem „Tag des Schlafes“ am Sonnabend, 18. Juni, 10 bis 17 Uhr, in der Nordseepassage wollen Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen und Fachärzte auf das zunehmende Problem von Schlafstörungen hinweisen und Fragen von Betroffenen und Interessierten beantworten. „Wir freuen uns, dass wir für den Aktionstag Gastgeber sein dürfen“, sagte Lars Flemming, Centermanager der Nordseepassage, bei der Vorstellung des Aktionstages, der vom Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen veranstaltet wird.

Die Schlafstörung in ihren verschiedenen Erscheinungsformen hält Studien zufolge nachts mehr als ein Drittel aller Deutschen wach. Die Ursachen für eine Schlafstörung können vielfältig sein – Schichtarbeit, eine ungeeignete Schlafumgebung, Ruhestörungen oder seelische Belastungen können Menschen im wahrsten Wortsinn den Schlaf rauben. Aber auch Erkrankungen wie Schlafapnoe (Atemstillstände im Schlaf) und das Restless-Legs-Syndrom („ruhelose Beine“) können den Schlaf erheblich stören.

Folgeerkrankungen von dauerhaften Schlafstörungen können gravierend sein – Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall drohen. Nicht jeder Betroffene weiß von seinem nächtlichen Problem. „Zahnärzte spielen eine wichtige Rolle bei der Erkennung von Schlafstörungen“, sagte Zahnärztin Dr. Dagmar Norden, die darauf hinwies, dass Zahnmediziner Störungen wie Zähneknirschen oder eine Reflux-Krankheit an charakteristischen Veränderungen des Gebisses erkennen können.

Von den von Schlafstörungen Betroffenen sind etwa 23 Prozent Männer und 30 Prozent Frauen. „Frauen haben im Durchschnitt ein höheres Körpergewicht“, erklärte Prof. Dr. Susanne Grüßner, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Klinikum Wilhelmshaven. Deshalb litten sie häufiger an Schlafstörungen. „Besonders schwangere Frauen leiden sehr unter Schlafstörungen“, so Grüßner, „und auch die Inkontinenz ist ein verbreitetes Problem von dicken Frauen, das durch Schlafstörungen negativ beeinflusst wird“.

Weil Schlafapnoen mehrere medizinische Fachgebiete berühren, sind neben Info- und Produktständen auch Fachmediziner vor Ort und beantworten Fragen der Besucher. „Die Veranstaltung ist bewusst niederschwellig“, so Dr. Dagmar Norden, „wir stehen allen Interessierten Rede und Antwort, niemand muss Berührungsängste haben“.

Die Chance: Wilhelmshaven ist besser als sein Ruf

ZUKUNFT Podiumsdiskussion über Chancen und Perspektiven einer kommunalen Beschäftigungspolitik

Was bringt Wilhelmshaven voran? Darüber gehen die Meinungen auseinander, wurde jetzt auf einer Veranstaltung der Friedrich-Ebert-Stiftung deutlich.

VON HARTMUT SIEFKEN

Diskutierten über die perspektiven für Wilhelmshaven (v.l.): SPD-Landtagsabgeordneter Holger Ansmann, IHK-Geschäftsführer Björn Schaeper, DGB-Sekretär Danny Schnur, Dr. Thorsten Müller, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven. Carola Schede moderierte die Veranstaltung. WZ-FOTO: LÜBBE

WILHELMSHAVEN – Die Stärken stärken, um so mehr Arbeitsplätze zu schaffen, oder einen zweiten Arbeitsmarkt schaffen, um Langzeitarbeitslosen wie zu ABM-Zeiten in den 90er-Jahren sinnvolle Beschäftigung anzubieten? Ist es der JadeWeserPort, der Wilhelmshaven voranbringt, oder könnte es der Tourismus oder die Förderung von Existenzgründern sein?

Ideen gibt es viele unterschiedliche, doch in einem waren sich die Diskutanten auf der Veranstaltung der SPD-nahen Friedrich-Ebert-Stiftung im Hotel Kaiser einig: Wilhelmshaven ist besser als sein Ruf, hat mehr wirtschaftliches Potenzial, als ihm oft nachgesagt werde und biete vor allem mehr Lebensqualität als so manche Metropole.

Dies gelte es nicht nur den nörgelnden Alteingesessenen entgegenzuhalten, sondern auch außerhalb der Stadt offensiv zu vertreten, lautete der gemeinsame Nenner, auf den sich SPD-Landtagsabgeordneter Holger Ansmann, Dr. Thorsten Müller, Vorsitzender der Geschäftsführung der Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven, Björn Schaeper, Geschäftsführer für Wirtschaftspolitik, Innovation, Energie und Umwelt der Oldenburgischen Industrie- und Handelskammer, sowie Danny Schnur, DGB-Gewerkschaftssekretär der Region Oldenburg-Ostfriesland, einigen konnten.

Sie saßen auf dem Podium, um über die Rahmenbedingungen und Perspektiven der Wirtschaftspolitik in Wilhelmshaven zu diskutieren, unter der Überschrift „Wilhelmshaven – attraktiv und nachhaltig!“ moderiert von der Journalistin Carola Schede. Urban Überschär, Leiter des Landesbüros Niedersachsen der Friedrich-Ebert-Stiftung, begrüßte hierzu rund 60 Gäste.

Holger Ansmann erinnerte an den Abbau Tausender Industriearbeitsplätze in Wilhelmshaven von den 70er- bis 90er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Das habe bislang nicht kompensiert werden können. Eine der am landesweit höchsten Arbeitslosenquote von 11,4 Prozent in Wilhelmshaven sei nicht akzeptabel. Der Landtag habe gerade jetzt über ein Programm zum Abbau von Langzeitarbeitslosigkeit debattiert. Wilhelmshavens Chance sieht Ansmann im JadeWeserPort. Er gab sich optimistisch, dass der Hafen mittel- und langfristig Erfolg haben werde und deshalb auch die Planungen für die zweite Ausbaustufe mit der Machbarkeitsstudie jetzt angeschoben werden müssten. Viele Arbeitsplätze biete der öffentliche Dienst. Sorge bereite ihm der Abzug höherer Dienststellen. Dies schwäche die oberzentrale Funktion der Stadt.

Kein Patentrezept gegen die hohe Arbeitslosigkeit

Müller (Arbeitsagentur) verwies auf positive Tendenzen auf dem Arbeitsmarkt: Die noch immer hohe Zahl von 4300 Arbeitslosen im Mai in Wilhelmshaven sei geringer als im Vormonat und -jahr. Ihnen stünden 675 offene Stellen plus 190 offene Ausbildungsstellen gegenüber. Die Unternehmen suchten Fachkräfte. Die Herausforderung sei, Arbeitslose zu qualifizieren, ihre Einstellung durch Eingliederungshilfen zu fördern und Fachkräfte nach Wilhelmshaven zu locken, insbesondere auch „Rückkehrwillige in der Familiengründungsphase“.

Schaeper (IHK) berichtete, das die Unternehmen Wilhelmshaven nicht schlecht beurteilten: attraktive Lage, niedrige Lebenshaltungskosten, gute Infrastruktur, ein gutes wissenschaftliches Umfeld, preiswerte Grundstücke. Negativ beurteilten die Unternehmer laut einer neuen Umfrage dagegen die hohen kommunalen Steuersätze. Er verwies auf die Bedeutung einer guten Netzwerkbildung, um innerhalb wie außerhalb der Stadt Chancen besser nutzen zu können.

Schnur (DGB) kritisierte zu niedrige Löhne und prekäre Beschäftigungsverhältnisse in der Region. 41,8 Prozent der Beschäftigten in Wilhelmshaven seien atypisch beschäftigt, sprich in Teilzeit, in Befristung, als Leih- oder Werkvertragsarbeitnehmer. Etliche müssten trotz Vollzeitberuf zum Sozialamt und „aufstocken“. Altersarmut sei programmiert. Der Einzelhandel der Stadt leide. Dennoch habe die Stadt mit ihren positiven Seiten ihr schlechtes Image nicht verdient.

Müller verwies auf die Stärken der Stadt: den Hafen, das touristische Potenzial, den öffentlichen Dienst, das Gesundheitswesen einschließlich der Pflegeheime („Wilhelmshaven als Altersruhesitz“). Nötig sei, die City attraktiver zu gestalten.

In der offenen Diskussion mit den Zuhörern ergaben sich weitere Aspekte: Das kulturelle Angebot und die Information darüber in den sozialen Medien müssten für Jugendliche, insbesondere für Studenten, verbessert werden, ebenso der öffentliche Personennahverkehr am Abend und in der Nacht, um nach Veranstaltungen sicher nach Hause zu gelangen. Junge Leute müssten in die Zukunftsplanung stärker einbezogen werden.

Beklagt wurde der Service-Abbau der Bahn. Das Land müsste nach dem Vorbild Bayerns zentrale Behörden auch in Städten wie Wilhelmshaven ansiedeln. Wilhelmshaven müsste den Tourismus rund um den großen Hafen stärker fördern und sich als Nordseebad profilieren. Die Fachhochschule sollte als Kompetenzzentrum und Partner der Wirtschaft noch stärker herausgestellt werden.

Katholische Jugend: Zeltlager in der Rhön

WILHELMSHAVEN/HL – Noch Plätze frei sind im Zeltlager der katholischen Jugend vom 4. bis 16. Juli in der Rhön. Bereits zum 20. Mal in Folge bietet das Jugendteam der katholischen Gemeinde St. Willehad das zweiwöchige Zeltlager für alle zwölf bis vierzehnjährigen Kinder aus Wilhelmshaven und Umgebung an.

Das Zeltlager, welches jedes Jahr in einem anderen Mittelgebirge Deutschlands stattfindet, wird in diesem Jahr in der Nähe von Poppenhausen in der Rhön auf einem schönen Jugendzeltplatz direkt unterhalb des Stellberges veranstaltet. Thomas Kurth leitet das rund 18-köpfige Betreuerteam: „Actionspiele und stimmungsvolle Lagerfeuerrunden sind dann ebenso möglich wie gemeinsame Ausflüge und individuelle Angebote.“

@ Info- und Anmeldeflyer sowie eine Möglichkeit zur Onlineanmeldung unter **www.jugendteam-wilhelmshaven.de**

Glory Voices in Garnisonkirche

WILHELMSHAVEN/NO – Der Chor Glory Voices aus Voslapp unter Leitung von Anna-Rabea Pacheco hat inzwischen eine feste Fangemeinde. Am Sonntag, 19. Juni, 18 Uhr, singen die Glory Voices und ein neu gegründeter Kinderchor in der Christus- und Garnisonkirche. Zu Gast ist auch der international bekannte Pianist Jorge Luis Pacheco aus Kuba. Die Besucher können sich auf Gospelhits wie „Happy Day“, „Hallelujah“ und „Down by the riverside“ freuen, aber ebenso auf besinnliche, stimmungsvolle Lieder. Das Benefizkonzert ist zugleich ein Geschenk an den „Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven“. Mehr Informationen unter Tel. 32 016.

Gärten haben geöffnet

WILHELMSHAVEN/VOSLAPP/FEDDERWARDEN/NO – Am kommenden Wochenende, 18. und 19. Juni, jeweils von 10 bis 18 Uhr, öffnen wieder viele Mitglieder der „Gesellschaft der Staudenfreunde“, Regionalgruppe Weser-Ems, ihre Gärten für Besucher. In Wilhelmshaven nehmen an der Aktion teil: Familie Guhl, Ebkeriege 57; Brunhild Pfaff, Inostraße 25.

Nur am Sonntag öffnen Familie Schunke, Tiarksstraße 139; Helga Simon, Breddewarden 13 und Familie Taddiken, Sengwarderstraße 17, ihre Gärten für Besucher.

Alle Gärten werden auch in der Online-Version der „Garteneinblicke“ vorgestellt.

@ **www.garteneinblicke.eu**

Abendfahrt zu Seehundbänken

WILHELMSHAVEN/NO – Das Wattenmeer-Besucherzentrum bietet am Sonntag, 19. Juni, von 19 Uhr bis etwa 22 Uhr, gemeinsam mit der Reederei Warrings bei ablaufendem Wasser eine Abendfahrt im Jadebusen an. Die „Harle Kurier“ fährt vom Helgolandkai ab. Während der Fahrt zu den Seehundbänken wird Volker Henning die Gäste mit Akkordeonmusik unterhalten.