



Foto: Adobe Stock/Graphicroyalty

Zur Ruhe kommen

Was bei Schlafstörungen hilft

BRANDENBURG. Abends im Bett lange nicht einschlafen können und sich morgens müde und kaum erholt fühlen – Umfragen zufolge leiden bis zu 25 Prozent der Erwachsenen an Schlafstörungen. Zwar gibt es auch regelrecht krankhafte Erscheinungen, die einer medizinischen Therapie bedürfen. Oftmals können aber schon einige kleine Tipps für Abhilfe sorgen.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Ein zentrale Rolle für erholsamen Schlaf spielt die Ernährung. Wer etwa vor dem Zubettgehen schwere Mahlzeiten zu sich nimmt, schläft aufgrund der gesteigerten Verdauungsaktivität unruhiger. „Deshalb besser etwa vier Stunden vor dem Schlafengehen essen, damit der Körper die Mahlzeit noch im wachen Zustand verdaut, und am Abend auf kohlenhydratreiche Kost verzichten“, rät Joachim T. Maurer, ein führender Schlafmediziner in der Bundesrepublik und engagiert in der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin.

KEIN KOFFEIN UND ALKOHOL

Auch Stoffe wie Koffein oder Alkohol gilt es zu meiden. Im ersten Moment fördert Alkohol zwar die Müdigkeit. Er wird allerdings während des Schlafs im Körper abgebaut und sorgt dann für eine unruhige Nacht und häufigeres Aufwachen. Aber auch die Umgebung für die Nachtruhe ist wichtig. „Deshalb vor dem Schlafengehen lüften. Die optimale Temperatur im Schlafzimmer beträgt zwischen 15 und 18 Grad. Wer häufig

unter kalten Füßen leidet, sollte sich zum Schlafen Socken anziehen, da kalte Füße das Einschlafen oftmals beeinträchtigen“, weiß Maurer.

KEIN HANDY

Handys und ähnliche elektronische Geräte gehören nicht ins Schlafzimmer, denn sie stören die Entspannung. Das Licht der Displays sorgt dafür, dass das Schlafhormon Melatonin verringert ausgeschüttet wird.

ERKRANKUNGEN WIE SCHLAFAPNOE ERKENNEN

Aber nicht immer helfen solche Tipps, die Schlafqualität zu verbessern. Unterschiedliche Symptome können auf eine obstruktive Schlafapnoe hindeuten. Wer tagsüber etwa dauerhafte Erschöpfung und erhöhte Reizbarkeit wahrnimmt, sich schlecht konzentrieren kann und wenig Energie aufbringt oder eine Gewichtszunahme oder Depressivität an sich beobachtet, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen. Die Schlafapnoe betrifft weltweit fast eine Milliarde Menschen und ist damit die häufigste schlafbezogene Atmungsstörung. Während des Schlafs blockiert die Zunge die Luftwege der Patienten und sorgt so für Atemaussetzer. „Unbehandelt haben Erkrankte ein zweifach erhöhtes Schlaganfallrisiko sowie ein fünfmal höheres Risiko, aufgrund eines Herz-Kreislauf-Ereignisses zu versterben – eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung ist deshalb zwingend notwendig“, betont Maurer. *gd*

Die digitale Intensivstation steht bereit

Neue Medizintechnik am KMG Klinikum Nordbrandenburg

PRITZWALK. Insgesamt wurden für die Baumaßnahmen und die neu installierte Medizintechnik an die 500.000 Euro investiert. Nun konnte die Intensivstation am KMG Klinikum Nordbrandenburg Standort Pritzwalk nach umfassenden Umbauarbeiten zum weiteren Ausbau der digitalen Struktur wieder in den Vollbetrieb gehen. Die intensivmedizinische Versorgung der Patienten war innerhalb der vierwöchigen Umbauphase durchgehend gewährleistet. Die Umsetzung ist Teil des Projekts „Digitalisierung im Gesundheitswesen“. In weiteren Bauabschnitten werden Umbauarbeiten zur Digitalisierung von Aufwachraum, Zentraler Notaufnahme und OP-Bereich folgen.

Bei der Digitalisierung der Intensivstation wurden fünf Kilometer Datenkabel verbaut. Kernstück der Umbaumaßnahme war die Installation hochmoderner Deckenversorgungseinheiten – kurz DVE. Deckenversorgungseinheiten sind an einem Intensivbett das Zentrum für die gesamte lebenserhaltende Medizintechnik. Sie halten den Fußboden komplett frei und schaffen so eine strukturierte Umgebung für die intensivmedizinische Versorgung überwachungspflichtiger Patienten. Sie können je nach Bedarf mit unterschiedlicher Technik bestückt werden: Das sind beispielsweise die Überwachungs- und Infusionstechnik, die Gasversorgung mit Sauerstoff sowie die Druckluft für Beatmungsgeräte. Die Strom- und Netzwerktechnik wird jedoch nicht nur für die genannte Medizintechnik vorgehalten, sondern ist auch schon für die digitalen Patientenakte vorbereitet und ermöglicht dann einen raschen und unkomplizierten Datenabgleich. Zusätzlich sind die Einheiten mit einem modernen LED-Licht-



Auch für die Mitarbeiter sollte durch den Umbau der Intensivstation eine angenehmere Umgebungsatmosphäre geschaffen werden.

konzept versehen, das sich ebenso wie neu angebrachte Fototapeten an den Decken positiv auf den Gesundungsprozess der Intensivpatienten auswirkt. Auch für die Mitarbeiter wird dadurch in der intensivmedizinischen Versorgung eine angenehme Umgebungsatmosphäre geschaffen. Darüber hinaus wurde das Patientenmonitoring für den Intensivbereich und für den Zentral-OP mit Überwachungsmonitoren der neuesten Generation ausgestattet. „Mit den neuen Geräten wurde die Patientensicherheit in der Intensivtherapie auf ein neues Niveau gehoben“, so das Gesundheitsunternehmen.

Dirk Mielke, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, erläutert die Vorteile, die der digitale Umbau für Patienten und für Mitarbeitende gebracht hat: „Mit fortschreitender Digitalisierung werden analoge, zunehmend zeitaufwendige – gleichwohl notwen-

dige – Dokumentationen schrittweise von der digitalen Technik abgelöst. Ziel ist eine erhöhte Dokumentationssicherheit einerseits und eine Entlastung der Mitarbeitenden andererseits. Dadurch wird wieder mehr Zeit für die Kernkompetenz der Ärzte und Ärztinnen sowie der

Pflegefachkräfte frei, nämlich die unmittelbare Arbeit am Patienten und an der Patientin.“ Auch ökologische Aspekte und zukünftige Neuerungen spielen eine Rolle, so Dirk Mielke: „Zudem wird mit dem erheblichen Rückgang des Papierverbrauchs durch die digitale Dokumentation erreicht, dass wir materielle Ressourcen schonen und wir damit unseren ökologischen Fußabdruck verringern und wieder ein Stück nachhaltiger werden. Ein weiterer spannender Faktor ist, dass wir durch die vernetzte Medizintechnik eine strategische Grundlage für neue innovative Therapieansätze in der Intensivmedizin gelegt haben. Beispielsweise ist es perspektivisch vorstellbar, durch eine kontinuierliche Blutzuckermessung die medikamentöse Blutzuckerregulation optimal automatisiert einzustellen.“ *dre*



Im Rahmen der Digitalisierung im Gesundheitswesen wurde die Intensivstation am KMG Klinikum Nordbrandenburg Standort Pritzwalk umfassend erneuert. Fotos: KMG Kliniken

Wellnessträume und Wasserknappheit

Scurrile Ost-Komödie mit Charly Hübner: Kinospecial „Micha denkt groß“ am 16. Oktober im Schlosstheater Rheinsberg mit Podiumsdiskussion der Filmcrew

RHEINSBERG. Seit August ist das Team der Komödie „Micha denkt groß“ auf Deutschlandtour. Nächster Halt: das Rheinsberger Schlosstheater! Am Mittwoch, dem 16. Oktober, ab 19 Uhr präsentiert Regisseur Lars Jessen sein neuestes Werk im Ruppiner Land und lädt im Anschluss an die Vorführung zu einer kurzweiligen Podiumsdiskussion ein. „Micha denkt groß“ ist ein herrlich komisches und doch tiefgehendes Stück über große Träume, ambitionierte Geschäftsideen und die Rückkehr in die alte Heimat.

Der gefeierte deutsche Schauspielstar Charly Hübner spielt die Figur des Micha: Einen großspurigen Wahl-Berliner, der durch Handyspiele zu viel Geld gekommen ist, und der nun in seine Heimat zurückkehrt, eine kleine Gemeinde in Sachsen-Anhalt. Dort will er das ehemalige Hotel seiner Eltern zu einer Wellness-oase für Reiche ausbauen. Zumindest Physiotherapeutin Tina (Jödis Triebel), der er den Spabereich verspricht, hat er damit schnell auf seiner Seite. Doch noch bevor es richtig losgehen kann, kommt es zu Verwerfungen: Denn Tinas Bruder, der Ökobauer Jonas (Ulrich Brandhoff), stellt fest, dass es kein Wasser mehr gibt. Auch Landwirt Hermann (Peter Kurth) hat unter der Situation zu leiden. Und so wollen Micha und der staatskeitsche Verschwö-



Die Komödie „Micha denkt groß“ wird am 16. Oktober im Rheinsberger Schlosstheater gezeigt. Foto: Thomas Leidig

lungstheoretiker Bernd (Jan Georg Schütte) die Sache selbst in die Hand nehmen und einen Brunnen bauen. „Micha denkt groß“ ist das neueste Projekt des Autoren- und Regieteams Lars Jessen, Jan Georg Schütte und Charly Hübner. Vor dem Hintergrund der politischen und wirtschaftlichen Umbrüche unserer Zeit fängt die Komödie die gesellschaftliche Stimmung ein und regt gleichzeitig zum Nachdenken und zum Lachen an. Was trennt und eint uns als Gesellschaft? Und wie meistern wir gemeinsam die vielfältigen gesellschaftlichen

Krisen? Neben dem Regisseur des Films, Lars Jessen, und dem Schauspieler Jan Georg Schütte diskutieren im Anschluss an die Filmvorführung Nicole Wasmuth-Zabel von der Initiative Planet Narratives und David Wortmann, Unternehmer und Politikberater. *WS*

Tickets gibt es bei der Musik-kultur Rheinsberg, online www.schlosstheater-rheinsberg.de, Tel. 033931/72117 und bei der Tourist-Information Rheinsberg, Tel. 033931/34940, E-Mail: info@tourist-information-rheinsberg.de



Früher abschließen mehr sparen:

Im Oktober
120 €

Im November
80 €

Das Jahresschlusspaket

**Meine MAZ.
Mein neues Tablet.
Mein Rückzahlungsbonus.**



Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.



Jetzt online abschließen:
abo.MAZ-online.de/zugreifen

Märkische Allgemeine



 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland