



Rituale für einen gesunden Schlaf

Bereits kleine Veränderungen können Wirkungen erzielen

BRANDENBURG. Erholbarer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Allerdings ist es nach wie vor für viele Menschen ein Problem, wie eine Befragung der Stiftung Gesundheitswissen zeigt. Demnach leidet rund jede und jeder Vierte in der Bundesrepublik unter Schlafstörungen. Einfache Anpassungen der sogenannten Schlafhygiene können laut Stiftung die Nachtruhe spürbar verbessern.

Laut der Befragung berichten 22 Prozent der Menschen in Deutschland, dass sie Schwierigkeiten haben, durchzuschlafen oder deutlich zu früh aufzuwachen. Neun Prozent geben an, Probleme beim Einschlafen zu haben. Die Folgen von schlechtem Schlaf sind vielfältig, wie die Stiftung ausführt: Kurzfristig kommt es häufig zu Müdigkeit, Konzentrations-

schwierigkeiten und verlangsamten Reaktionen – ein nicht zu unterschätzendes Risiko, etwa im Straßenverkehr. Langfristig kann Schlafmangel die Gesundheit auch ernsthaft beeinträchtigen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Schlaf unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Hormonsystem beeinflusst. Umso wichtiger ist es, die eigenen Schlafgewohnheiten in den Blick zu nehmen – oft reichen schon kleine Veränderungen im Alltag.

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann wesentlich dazu beitragen, dauerhaft besser zu schlafen. Hilfreich sind dabei folgende Ansätze:

► **Regelmäßigkeit:** Wer möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende oder an Feier-

tagen – unterstützt seinen natürlichen Schlafrhythmus.

► **Chronotypen beachten:** Der Schlafrhythmus sollte zum individuellen Schlaftyp passen. Menschen mit einem sogenannten „Eulen-Typ“, die abends spät müde werden und morgens länger schlafen möchten, haben es schwerer, sich an sehr frühe Aufstehzeiten anzupassen.

► **Mittagsschlaf mit Bedacht:** Ein kurzer Mittagsschlaf kann erholend sein, sollte jedoch nicht länger als 20 Minuten dauern. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte besser ganz darauf verzichten.

Auch die Schlafumgebung spielt eine entscheidende Rolle für erholsame Nächte. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das Schlafzimmer schlaffördernd einrichten:

► **Dunkelheit:** Licht kann den Schlaf stören. Blickdichte Vor-

hänge oder Rollläden sowie das Entfernen leuchtender Displays helfen, den Raum zu verdunkeln. Auch der Wecker sollte so stehen, dass das Zifferblatt nachts nicht sichtbar ist.

► **Frische Luft:** Kurzes Lüften vor dem Schlafengehen sorgt für ein angenehmes Raumklima.

► **Angenehme Temperatur:** Ideal ist eine Raumtemperatur von unter 18 Grad Celsius.

► **Ruhe:** Eine möglichst geräuscharme Umgebung fördert den Schlaf. Lassen sich Lärmquellen wie Straßenverkehr oder ein schnarchender Partner nicht vermeiden, können Ohrstöpsel eine einfache Lösung sein.

Rund um das Thema Schlaf halten sich zahlreiche Mythen, die der Nachtruhe eher schaden als nutzen. Um die Gesundheitskompetenz zu stärken, klärt die Stiftung Gesundheitswissen darüber auf und

Gesunder Schlaf ist wichtig etwa für das Immunsystem.

Foto: Adobe Stock/Drobot Dean

zeigt schlaffördernde Alternativen auf. Ein Mythos ist etwa der „Schlummertrunk“: Alkohol vor dem Einschlafen kann zwar müde machen, verschlechtert jedoch die Schlafqualität. Der Alkoholabbau führt insbesondere in der zweiten Nachthälfte zu leichterem Schlaf und häufigerem Erwachen. Auch schwere Mahlzeiten am Abend sowie Koffein und Nikotin können den Schlaf beeinträchtigen. Besser sind beruhigende Abendrituale, die beim Abschalten helfen – etwa eine Tasse warmer Milch oder Kräutertee, ein Buch lesen, ruhige Musik hören, Tagebuch schreiben oder Entspannungsübungen.



Wissenswertes im „Klinikforum“

KMG Klinikum Nordbrandenburg Standort Pritzwalk veranstaltet Vortragsreihe für Patienten

PRITZWALK. Das KMG Klinikum Nordbrandenburg, Standort Pritzwalk, hat eine Reihe regelmäßiger Patientenveranstaltungen – das „Klinikforum“ – wieder aufgenommen. Ärzte und andere Gesundheitsexperten laden nun wieder im Monatsrhythmus zu einem Vortrag mit der Möglichkeit zum persönlichen Austausch ein. Nach wie vor ist das Klinikforum eine kostenfreie Informationsveranstaltung, zu der ein kleiner Imbiss gereicht wird. Veranstaltungsort ist das KMG Klinikum Nordbrandenburg, Konferenzraum, Giesendorfer Weg 2a in Pritzwalk.

„Wir freuen uns sehr darüber, dass Ärztinnen, Ärzte sowie weitere Gesundheitsexpertinnen und -experten unseres Klinikums wieder regelmäßig ihr Wissen an Bürgerinnen und Bürger von Pritzwalk und der Umgebung vermitteln und mit den Besucherinnen und Besuchern der Veranstaltung in Kontakt treten werden. Dieser Dialog trägt zur

medizinischen Aufklärung bei und ist daher sehr wichtig sowohl für Maßnahmen der Gesundheitserhaltung als auch für die Entscheidungsfindung in Bezug auf Behandlungsoptionen“, so Christoph Hentschel, Geschäftsführer des KMG Klinikums Nordbrandenburg Standort Pritzwalk.

Die nächsten Veranstaltungen: Am Mittwoch, dem 25. März, findet um 17 Uhr der Vortrag „Von der Wiederherstellung bis zur Ästhetik“ über Plastische Chirurgie statt. Am Montag, dem 20. April, geht es ab 17 Uhr um die „Verengung der Halsschlagader“. Über die „Behandlung bei Bandscheibenvorfall und Wirbelkanalverengung“ kann man sich am Mittwoch, dem 20. Mai, um 17 Uhr informieren. Am Mittwoch, dem 24. Juni, wird das Thema ab 17 Uhr „Der dicke Hals – Diagnostik/Therapie bei Schilddrüsenerkrankungen“ sein. dre

► **Alle Klinikforen werden auf der Webseite kmg-kliniken.de unter „Termine und Veranstaltungen“ angekündigt.**



Hier finden die Veranstaltungen statt: Das KMG Klinikum Nordbrandenburg am Standort Pritzwalk. Foto: Björn Wagener

André Rieu
Roermond - Lüttich - André Rieu Konzert - Maastricht - Nijmegen - Utrecht

Der „Walzerkönig“ aus Maastricht

Inklusive Busanreise und Busabreise zum/vom Schiff

Mit seiner leidenschaftlichen Darbietung und seinem unverwechselbaren Charme verzaubert Rieu das Publikum in Maastricht und schafft eine magische Atmosphäre voller Emotionen. Die mitreißenden Melodien, von romantischen Walzern bis hin zu bekannten Pop- und Filmmusikstücken, berühren die Herzen der Besucher.

Inklusive

Anreise zum Schiff nach Roermond und Rückreise vom Schiff ab Utrecht im modernen Reisebus / Kreuzfahrt Roermond - Lüttich - Maastricht - Nijmegen - Utrecht / 5 Ü/VP an Bord der MS „Dutch Grace“ in einer 2-Bett-Außenkabine

Eingeschlossene Highlights

Begrüßungsgetränk / Kapitänsdinner (5-Gang-Menü) / tägliche Live-Musik / Kofferservice / Besuch des Konzertes von André Rieu am 16.07.26 in Maastricht, Karte in Kategorie Rang 2 (B2) inklusive / deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Preise pro Person in Euro

- 2-Bett-Außenkabine auf dem Hauptdeck achtern: ab 1.099,-*
- 2-Bett-Außenkabine auf dem Hauptdeck: ab 1.346,-*
- 2-Bett-Außenkabine auf dem Oberdeck mit französischem Balkon: ab 1.711,-*

* inkl. Frühbucherrabatt von 200 € p. P. – limitiertes Kontingent

Reisetermin (6 Tage)

14.07.2026 – 19.07.2026

Wunschleistung pro Person in Euro

- 3 Ausflüge zum Vorzugspreis: + 52,-

Komfort-Highlight: Auch mit PTI-HaustürService buchbar!

Ihre Flusskreuzfahrt führt Sie von Breslau entlang der Flüsse und Schleusen bis nach Magdeburg. Entdecken Sie dabei die Städte Legnica, Frankfurt, Eberswalde, Berlin und Potsdam.

Inklusive

Anreise zum Schiff nach Breslau und Rückreise vom Schiff ab Magdeburg im modernen Reisebus / Busbegleitung parallel zur Kreuzfahrt / Kreuzfahrt Breslau - Frankfurt (Oder) - Magdeburg / 9 Ü/VP an Bord der MS „Johannes Brahms“ in einer 2-Bett-Außenkabine

Eingeschlossene Highlights

Begrüßungscocktail / Kapitänsdinner (Abschiedsgetränk, 5-Gang-Menü) / täglich Live-Musik / Kofferservice / PTI-Reisebegleitung

Preise pro Person in Euro

2-Bett-Außenkabine: ab 1.999,-*

Reisetermin (10 Tage)

22.03.2026 – 31.03.2026

* inkl. Frühbucherrabatt von 200 € p. P. – limitiertes Kontingent

Wunschleistung pro Person in Euro

- 7 Ausflüge zum Vorzugspreis: + 300,-

Komfort-Highlight: Auch mit PTI-HaustürService buchbar!

Für die LeserInnen des Wochenspiegels:
15 % Rabatt pro Person auf den Reisepreis für diese Flusskreuzfahrt für Neubuchungen vom 21.02.26 bis 07.03.26!

Breslau - Magdeburg
Breslau - Legnica - Krosno Odrzańskie - Neuzelle - Frankfurt - Eberswalde - Kloster Chorin - Berlin - Potsdam - Magdeburg

Kulturschätze am Oderufer

MAZ LESERREISEN
GEPRÜFT



Ihre MAZ-Leserreisen – persönliche Beratung & Buchung:
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)
🌐 maz.pti.de



Veranstalter: Kreuzfahrtwelten GmbH | Geschäftsführer: Kai Otto | HRB 15935 | Neu Roggentiner Str. 3 | 18184 Roggentin/Rostock in Zusammenarbeit mit PTI Panoramica Touristik International GmbH | Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf

