



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 Lebenserhaltungstechnik. 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 – Dokumentations-schritte 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 des KMG Klinikum Nordbrandenburg am Standort Pritzwalk umfassend erneuert. Fotos: KMG Kliniken





**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

## Staunen und schlemmen im Kulturhaus

Es ist wieder Knieper- und Regionalmarkt in Pritzwalk – Anbieter können sich noch bewerben

**PRITZWALK.** Vielfältige Angebote – vor allem im kulinarischen Bereich – warten auf die Besucher des Knieper- und Regionalmarktes am Samstag, den 16. November, im und am Kulturhaus Pritzwalk. Zum zweiten Mal laden der Tourismusverein Pritzwalk und Umgebung e.V. und die Stadt Pritzwalk gemeinsam zu dem Markt in dieser Form ein. Besucher sind von 10 bis 16 Uhr willkommen. Der Fokus soll in diesem Jahr auf verbraucherfreundlichen Produkten und regionalen Angeboten liegen. Allen voran finden sich die drei Anbieter von Knieperkohl: Familie Fenske von der Gaststätte Deutsches Haus in Pritzwalk, die Neudorfer Fleischerei GmbH (Gemeinde Groß Pankow) sowie die Landfleischerei Jürgen Hildebrandt aus Kletzke (Amt Plattenburg). Der Knieperkohl in all seinen Variationen wird wie im vergangenen Jahr auf Mehrweggeschirr angeboten. Im Kulturhaus soll ein Rondell mit Ständen regionaler Händler aufgebaut werden.

Andere Anbieter platzieren sich auf der Außenfläche rund um das Kulturhaus. Dort wird wieder das große Zelt aufgebaut, in dem die Gäste gemütlich und geschützt schlemmen und der Musik lauschen können. Regionale Anbieter können sich noch für einen Standplatz im Kulturhaus oder auf der Grünfläche vor dem Kulturhaus be-

werben. Dafür steht auf der Website [www.pritzwalk.de/veranstaltungen/2501547/2024/11/16/pritzwalker-knieper-und-regionalmarkt.html](http://www.pritzwalk.de/veranstaltungen/2501547/2024/11/16/pritzwalker-knieper-und-regionalmarkt.html) das

Anmeldeformular zum Download bereit. Eine Anmeldung ist auch per E-Mail über die E-Mailadresse [citybuero@pritzwalk.de](mailto:citybuero@pritzwalk.de) möglich. *dre*



Aufruf zum Knieper- und Regionalmarkt am und im Kulturhaus Pritzwalk: Neben den Knieperkohl-Anbietern freuen sich der Bürgermeister und nicht zuletzt der Knieperfuchs. Foto: Beate Vogel/Stadt Pritzwalk