



Organisatoren und Redner: Beim Symposium „Seelische Gesundheit“ in der Berolina Klinik Löhne hielt Schlafforscher Dieter Riemann (Mitte) den Hauptvortrag. Mit ihm auf dem Foto sind der kaufmännische Direktor Johannes Hüpel (v. l.), der Vertreter des Löhner Bürgermeisters Georg Busse, Oberärztin Ina Härdrich (Organisatorin), stellvertretende Bürgermeisterin Bad Oeynhausen Helke Nolte-Ernsting, Pressesprecherin Kristin Schwagmeier und Chefarzt der Psychosomatik Rolf Süllwold.

FOTO: VIVIEN THARUN

Entspannt zu Bett gehen

Berolina Klinik: Zum zweiten Mal fand das Symposium „Seelische Gesundheit“ statt. Die Veranstaltung richtete sich an Patienten mit Schlafproblemen

Von Vivien Tharun

■ **Löhne.** Zuhörer, die gestern in der Berolina Klinik Einschlafstipps haben wollten, bekamen ungeplant Zeit zur Entspannung: Weil die Züge der Deutschen Bahn sich deutlich verspäteten, kam der Hauptdozent Dieter Riemann erst anderthalb Stunden nach geplantem Veranstaltungsbeginn an. Riemann nahm es gelassen.

»Schlaf nicht negativ sehen«

Es war das zweite Mal, dass eine Tagung zum Thema seelische Gesundheit in der Klinik stattfand. In den sechs Jahren davor war das Thema „Burnout“ gewesen. Die leitende Oberärztin Ina Härdrich wollte das Themenspektrum jedoch erweitern. Sie hatte festgestellt, dass bis zu 90

Prozent ihrer Patienten an Schlafstörungen leiden und dass damit körperliche Beeinträchtigungen wie Konzentrationsschwäche und Depressionen einhergehen.

Im Veranstaltungsraum waren 180 Stühle für Gäste vorgesehen. 178 Interessierte sind gekommen, dazu noch die Presse und Experten. „Daran zeigt sich, wie groß das Interesse an diesem Symposium ist“, sagt Härdrich. Die leitende Oberärztin sagte, dass für einen guten Schlaf, die Schlafhygiene entscheidend sei. Darunter seien feste Abläufe und Methoden rund um das Zubettgehen zu verstehen.

„Wichtig ist, dass man zu einer festen Zeit ins Bett geht, um den Körper an einen Rhythmus zu gewöhnen“, sagt sie. Alkohol und Nikotin bringen keine gute Nachtruhe. Ausreichend Bewegung, die nicht zu sehr anregt, sei schlaffördernd. „Wichtig ist aber auch, dass der Schlaf nicht ne-

gativ gesehen wird“, so Härdrich. Sie habe Patienten, die sich vor dem Schlaf in schlechten Gedanken verlieren, die schon vorher Angst haben, dass der nächste Tag nicht richtig abläuft, wenn sie nicht ausreichend Ruhe erhalten. Auf dem Symposium gab Dozent Dieter Riemann praktische Tipps und Tricks, wie diese Gedankenspirale zu unterbrechen ist.

Seit über 30 Jahren beschäftigt sich der Psychologe mit der Nachtruhe. Seine Diplomarbeit

von 1985 trug den Titel: „Der Einfluss einer emotionalen Belastung auf REM-Schlaf und manifeste Traum Inhalte gesunder Probanden“.

Nun arbeitet er für die Universitätsklinik Freiburg als Leiter der klinischen Psychologie und Psychophysiologie.

Laut ihm habe es in den vergangenen Jahrzehnten kaum mehr Menschen mit Schlafstörungen gegeben, aber das Bewusstsein für das Problem an sich sei gewachsen. Bei den Betroffenen sei der Druck

durch den Arbeitsmarkt wohl größer als früher, so Riemann. „Vor einigen Jahren war es noch so, dass ich im Urlaub keine Post von der Arbeit geöffnet habe. Durch die ständige Erreichbarkeit mit Handy und E-mail ist es zunehmend schwerer, von der Arbeit abzuschalten“, so Riemann. Viele wissen zudem, dass sie nach ihrem Urlaub eine große Anzahl angesammelter Aufgaben abarbeiten müssen. Das erschwere es deutlich, vom Beruf abzuschalten. Diese Anspannung fördere schlechten Schlaf, der wiederum zu Anspannung und Depressionen führen kann. „Das ist ein Teufelskreis, den der Patient durchbrechen muss“, so Riemann.

Nach der Eröffnung des Symposiums, sprach Riemann erst allgemein zum Thema Schlafstörungen, bevor der praktische Teil mit Übungen für die Patienten begann. Eine Diskussionsrunde schloss an.

Tipps und Tricks für guten Schlaf

- ◆ Möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Dabei nicht mehr als 30 Minuten vom geplanten Zeitpunkt abweichen.
- ◆ Fernsehen kann Unruhe hervorrufen. Ein Fernseher ist im Schlafzimmer tabu.
- ◆ Atemübungen helfen zu

entspannen. Auch ein ungesüßter Kräutertee, in Ruhe im Bett getrunken, kann so wirken.

◆ Lesen lenkt von kreisenden Gedanken ab. Ein Griff zum Buch ist besser als sich schlaflos im Bett zu wälzen. (vit)

TERMINKALENDER

Weitere Termine für ganz OWL unter www.erwin-event.de

Ausstellungen

Ankommen in Löhne, Fotoausstellung der Initiative „Löhne umsteigen“ mit dem Fotografen Maik Schulz, 9.00 – 16.00, AWO-Haus, Königstr. 15a, Löhne, Tel. 90 52 11.

Kunstaussstellung „Lebensfreuden“, von Ulrike Rotter-Aschermann. Skizzen, Zeichnungen, Acrylgemälde, 10.00 – 17.00, Seniorenzentrum an der Werre, Lübbecke Str. 21.

Büchereien

Stadtbücherei, 11.00 – 18.00, Alte Bündler Str. 6, Tel. 10 03 04, 1 00 -3 02.

Feste

Countryabend, mit Sonny B. und Line-Dance, 19.00, Schützenhaus Oberbeck,

Bahnhofstraße 91, Oberbeck.

Kino

Capitol: Pets (ab 0 J.), 13.30 / 18.00. **Mullewapp – Eine schöne Schweinerei** (ab 0 J.), 13.30. **Ghostbusters,** 14.45. **BFG – Big Friendly Giant** (ab 0 J.), 15.15. **Ice Age 5 – Kollision voraus!** (ab 0 J.), 15.45. **Ghostbusters 3D,** 17.15 / 20.15 / 23.00. **Ein ganzes halbes Jahr** (ab 12 J.), 17.45. **Pets 3D** (ab 0 J.), 20.15. **Star Trek Beyond** (ab 12 J.), 20.15 / 23.00. **Legend Of Tarzan** (ab 12 J.), 20.15 / 23.00. **Independence Day 2: Wiederkehr 3D** (ab 12 J.), 22.45. **Büli: Pets** (ab 0 J.), 15.00. **Ice Age 5 – Kollision voraus!** (ab 0 J.), 15.00. **Pets 3D** (ab 0 J.), 17.30 / 20.00. **BFG – Big Friendly Giant** (ab 0 J.), 17.30. **Star Trek Beyond** (ab



12 J.), 20.00. **UCI Kinowelt: Independence Day 2: Wiederkehr** (ab 12 J.), 14.15 / 17.00 / 19.45 / 22.50. **Star Trek Beyond 3D** (ab 12 J.), 14.15 / 17.00 / 20.00 / 23.00. **Ghostbusters,** 14.15. **Mullewapp – Eine schöne Schweinerei** (ab 0 J.), 14.30. **Legend Of Tarzan** (ab 12 J.), 14.30 / 17.15. **Pets** (ab 0 J.), 14.30 / 17.00. **BFG – Big Friendly Giant** (ab 0 J.), 14.30.

Ice Age 5 – Kollision voraus! (ab 0 J.), 14.45 / 17.15. **Pets 3D** (ab 0 J.), 14.45 / 17.15 / 20.00 / 22.30. **Ghostbusters 3D,** 17.00 / 20.00 / 23.00. **Anime Night – One Piece Gold** (ab 12 J.), 17.00. **Lights out** (ab 16 J.), 17.30 / 20.15 / 22.50. **Central Intelligence** (ab 12 J.), 20.00 / 22.45. **Legend Of Tarzan 3D** (ab 12 J.), 20.00 / 23.00. **Ein ganzes halbes Jahr** (ab 12 J.), 20.15. **Collide** (ab 12 J.), 20.15 / 23.00. **Dark Touch** (ab 16 J.), 23.00.

Telefon: Capitol, Herford (05221) 1 51 33. **Büli, Bünde** (05223) 1 54 66, 51 89. **UCI Kinowelt,** Bad Oeynhausen (05731) 1 54 15.

Bäder

Bali Terme, Sauna ab 9.00 Uhr, 8.00 – 23.59, Morsbachallee 5, Bad Oeynhausen, Tel.

(05731) 30 53 -0.

Freibad, 6.00 – 20.00, Albert-Schweitzer-Str. 10a, Tel. 90 45 55.

Sonstiges

Hofladen Stuke, 14-tägig Imker Klemme, 14.00 – 18.00, Britta-und-Ulrich-Findeisen-Platz.

Bürgerservice

Bürgerbüro Stadt Löhne, heute Sprechstunde von, 8.00 – 12.30, Oeynhausener Str. 41, Tel. 1 00 -2 06.

Geburtstage

Löhne-Ort. Frieda Matzek begeht heute ihren 81. Geburtstag.

Mennighüffen. Hanna von Hören blickt auf 75 Jahre zurück. – 72 Jahre wird Mari-

anne Johannsmeier heute. – Seinen 73. Geburtstag feiert Horst Wehmeyer.

Obernbeck. Helga Hugel vollendet ihr 82. Lebensjahr. – Stefan Ardeleanu begeht seinen 76. Geburtstag.

NOTDIENSTE

Apotheken

Notdienst-Apotheke, 0800 00 228 33, Herford.

Löwen-Apotheke, Fr. 9.00-Sa.9.00, Herforder Str. 9, B. O., Tel. 05731/20623.

Ärzte

Ärztlicher Notdienst, 13.00 bis 22.00, Notfallpraxis am Krankenhaus Bad Oeynhausen, Tel. erreichbar unter (0 57 31) 77 10 83. Notfallmäßige Hausbesuche unter 116 117 anmelden., Krankenhaus Bad Oeynhausen, Wielandstr. 28, Bad Oeynhausen, Innenstadt.

HNO

HNO-Notdienst, ab 22.00 bis 8.00: HNO-Klinik im Klinikum Bielefeld-Mitte (0521) 581-0 und HNO-Klinik im Klinikum Minden (0571) 790-0, bundesweit Tel. 116 117, Duisburg.

Gemeinschaftspraxis: Dr. med. Jürgen Blau und **Dr. med. Christopher Klein,** 18.00 bis 22.00, tel. Voranmeldung

erbeten, Virchowstr. 65, Lübbecke, Tel. (05741) 23 53 30.

Kinderarzt

Kinderärztlicher Notdienst, ab 20.00 Kinderklinik im Klinikum Herford, Tel. (05221) 94 25 44, bundesweit Tel. 116 117, Notdienst-Anrufzentrale, Duisburg.

Dr. med. Buchholz/Schäffler, 13.00 bis 20.00, tel. Voranmeldung erbeten, Herforder Straße 115, Vlotho, Tel. (05733) 96 00 00.

Störungen

Westfalen Weser Netz GmbH, Entstörungsdienst für Strom-, Erdgas- und Wassernetz, Westfalen – Weser, Netz GmbH, Herford, Tel. (05251) 2 02 03 00.

Gasversorgung: Gelsenwasser Energienetze, Bad Oeynhausen, Tel. (05731) 38 55.

Wasserversorgung, Tel. 97 53 75.

Störungen im Kanalbetrieb, Tel. 97 55 75.

Pflegekurs für Angehörige

■ **Löhne (nw).** Wenn ein naher Angehöriger Pflege zuhause benötigt, leisten dies meist Familien, auch unterstützt durch ambulante Pflegedienste. Aber was bei einer Pflegekraft so leicht aussieht gelingt einem selbst nicht immer. Die Folgen ambulanter Pflege sind oft Rückenschmerzen, Überlastung und das Gefühl „das hatte ich mir ganz anders vorgestellt“.

Unter Anleitung von professionellen Pflegefachkräften bietet die Häusliche Kranken- und Altenpflege in Löhne jetzt die Möglichkeit zu einem Pflegekurs. Folgende Themen werden dabei behandelt: Rücken- und Lagerung eines Pflegebedürftigen, Körper-

pflege und Inkontinenzversorgung, Umgang mit Hilfsmitteln und Materialien, Praktische Übungen zu individuellen Pflegeproblemen.

Der kostenfreie Kurs beginnt am 30. August und beinhaltet sechs 90-minütige Veranstaltungen, jeweils dienstags von 18 bis 19.30 Uhr. Veranstaltungsort ist die Tagespflege An der Werre, Lübbecke Straße 21. Das Angebot richtet sich an Angehörige, ehrenamtlich Tätige und Interessierte. Kursleiter ist Olaf Oetke, examinierter Krankenpfleger und Pflegeberater.

Anmeldungen nimmt die Häusliche Kranken- und Altenpflege bis zum 25. August unter Tel. (05732) 3545 entgegen.

Ihr Draht zur Neuen Westfälischen

Abo-service: (0521) 555-888 **Fax Anzeigen:** (05731) 24 00 40
Anzeigenservice: (0521) 555-333 **Lokalredaktion:** (05732) 106 50
Kartenvorverkauf: (0521) 555-444 **Fax Redaktion:** (05732) 106 65
Medienberater: (05731) 24 00 30

E-Mail: loehne@nw.de

Dirk Windmüller (indi) 106 51
 Felix Eisele (fei) 106 52
 Susanne Barth (sba) 106 53

Neue Westfälische

Chefredakteur: Thomas Seim
Stellv. Chefredakteur: Carsten Heil
Newsdesk: Leitung Jörg Rinne, Mitglied der Chefredaktion

nw.de: Leitung Annika Falk-Claußen

Politik, Nachrichten: Dirk Müller; OWL: Lothar Schmalen (Ltg.), Sigrun Müller-Gerbes; Wirtschaft: Stefan Schelp; Kultur/Medien: Stefan Brams; Sport: Torsten Ziegler; Reporter: Matthias Bunge, Jobst Lüdeking; Sonderaufgaben: Heidi Hagen-Pekdemir; Lokales: Thorsten Gödecker; Redaktionstechnik: Stefan Weber

Veröffentlichungen in Print- oder elektronischen Medien sowie Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für Rücksendung unangefordertes eingesandter Manuskripte, Bücher, Zeitschriften und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.

Verantwortlicher Anzeigenleiter: Klaus Schrotthofer
Herstellung: J. D. Küster Nachf. + Presse-Druck GmbH & Co. KG, Bielefeld. Geprüfter Qualitätsbetrieb, zertifiziert nach ISO 12647-3.
 Mitglied der „Arbeitsgemeinschaft Ostwestfälisch-Lippischer Zeitungsverlage“.

Internet: www.nw.de
E-Mail: loehne@nw.de

Tag der Unterbrechung. Das Abonnement kann mit einer Frist von einem Monat zum Quartalsende gekündigt werden (Datum des Poststempels). Abbestellungen sind schriftlich an den Verlag zu richten. Zusteller nehmen Abbestellungen nicht entgegen. Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages, bei Arbeitskämpfen oder in Fällen höherer Gewalt kein Entschädigungsanspruch. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist, soweit das Gesetz zwingend nichts anderes vorsieht, der Sitz des Verlages.

In der Zeitung NEUE WESTFÄLISCHE erscheinen regelmäßig das Veranstaltungsmagazin ERWIN an jedem Donnerstag sowie an jedem Dienstag die Beilage „prima – Wochenmagazin zur Zeitung“.

Anschrift für Redaktion und Verlag: Zeitungsverlag NEUE WESTFÄLISCHE GmbH & Co. KG, 33602 Bielefeld, Niederstraße 21-27, Pressehaus, Postfach 10 02 25, 33502 Bielefeld, Telefon (05 21) 5 55-0, Telefax 5 55-3 48 und -3 49; Lokalredaktion: 32584 Löhne, Lübbecke Straße 9; Geschäftsstelle: 32545 Bad Oeynhausen, Herforder Straße 47-51 / Viktoriastraße 1-5; Telefon (0 57 31) 24 00-0 (Geschäftsstelle).