

## Löhne



### GUTEN MORGEN

#### Zahnlos

Im gehobenen Alter machen die Beißerchen so manche Probleme. Das geht so weit, dass Ersatzteile künstlich angefertigt werden müssen. Sehr zu ihrem Leidwesen nagt der Zahn der Zeit (haha!) auch an ihr. Das kann einen schon mal in temporäre Depressionen stürzen. Besonders dramatisch wird es, wenn man im Ausland zum Zahnarzt muss, sich radebrechend auf Englisch verständigt und nach der Sitzung einen Zahn weniger hat. Ihr Sohn, ein Jugendlicher, nimmt die niederschmetternde Tatsache, dass Mutter alt wird, mit der altersgerechten Gelassenheit. »Hast du den Zahn denn wenigstens mitgenommen?« Komische Frage, meint sie. »Dann hättest du ihn unter das Kopfkissen legen können und die Zahnfee hätte dir einen neuen wachsen lassen.« So wird's denn wohl kommen. Allerdings wird sich die Zahnfee das gut bezahlen lassen.

Monika Schönfeld

#### Country-Abend am Schützenhaus

**Löhne-Obernbeck (LZ).** Zum 16. Mal findet morgen der Country-Abend am Schützenhaus in Oberbeck statt. Beginn ist um 19 Uhr. Für die Musik sorgt auch in diesem Jahr Sonny B. aus Minden, ein Soldat aus Liverpool, der nach seinem Militärdienst in Deutschland geblieben ist. Alle Line Dancer sind dazu eingeladen, das Tanzbein zu schwingen. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Schützenhaus statt.

#### Bauarbeiten dauern länger

**Löhne (LZ).** Die Bauarbeiten an der Kantstraße dauern länger an. Wie die Stadt mitteilt, werden diese bis voraussichtlich zum 17. September fortgeführt. Arbeiten an den Wasser- und Gasversorgungsleitungen werden durchgeführt. Deshalb müsse die Kantstraße für den Verkehr voll gesperrt werden.

#### EINER GEHT DURCH DIE STADT

... und sieht an der B 61 einen Radfahrer auf der Fahrbahn. Auf Höhe der Knickstraße tritt er in Richtung Gohfeld in die Pedale. Hinter ihm zuckelt langsam ein Lkw her, dahinter hat sich ein leichter Stau gebildet. Davon lässt sich der Radfahrer aber nicht beeindrucken. Gut, dass er die Nerven behält, denkt EINER

#### SO ERREICHEN SIE IHRE ZEITUNG

**Geschäftsstelle**  
Klosterstraße 24, 32545 Bad Oeynhausen  
Telefon 0 57 31 / 25 15-0  
Fax 0 57 31 / 25 15-50

**Abonentenservice**  
Telefon 0 52 21 / 59 08 31  
Fax 0 52 21 / 59 08 37

**Anzeigenannahme**  
Telefon 0 52 21 / 59 08 23

**Lokalredaktion Löhne**  
Klosterstraße 24, 32545 Bad Oeynhausen  
Sonja Gruhn 0 57 31 / 25 15-16  
Andrea Berning 0 57 31 / 25 15-17

**Sekretariat**  
Angelika Amri Zai 0 57 31 / 25 15-14  
Fax 0 57 31 / 25 15-31  
loehne@westfalen-blatt.de

www.westfalen-blatt.de



Gesunder Schlaf ist besonders wichtig – das meinen Johannes Hüpel (von links), Georg Busse, Ina Härdrich, Dieter Riemann, Helke Nolte-Ernsting, Kristin Schwagmeier und Rolf Süllwold vor dem Hauptgebäude der Berolina-Klinik in Löhne. Foto: Jenny Karpe

## Kampf dem Stress

Dieter Riemann referiert in Berolina-Klinik über Schlafstörungen

Von Jenny Karpe

**Löhne (LZ).** Nicht jeder hat das Glück, durchzuschlafen oder genügend Erholung zu tanken. In der Berolina-Klinik hat gestern Prof. Dr. Dieter Riemann im Rahmen der Reihe »Seelische Gesundheit« ein Symposium über Schlaf gehalten. Besonderen Einfluss darauf hat seiner Meinung nach Stress im Arbeitsalltag.

Der Druck steigt: Dr. Ina Härdrich, Oberärztin der Berolina-Klinik, trifft jeden Tag auf Patienten, die von Schlafstörungen berichten. »Ungefähr 80 bis 90 Prozent der Patienten haben unter schlechtem Schlaf zu leiden«, sagte sie. »Darum haben wir im sechsten Teil unserer Vortragsreihe über seelische Gesundheit den Fokus genau darauf gelegt.«

Unter den 180 Patienten, Angehörigen und Gästen von außerhalb waren im Publikum auch Helke Nolte-Ernsting, stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Bad Oeynhausen, und Georg Busse, Vertreter des Löhner Bürgermeisters, zugegen.

»Die Vorträge sind immer interessant und lehrreich, darum bin ich gerne dabei«, sagte Helke Nolte-Ernsting. Sie begleitet das Symposium »Seelische Gesundheit« seit dessen Anfängen im Jahr 2011. In einer kurzen Ansprache vor Beginn des Hauptvortrages appellierte sie an die Arbeitgeber, die

seelische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu beachten. Auch Georg Busse erhoffte sich von dem Vortrag, mehr über den Einklang von Arbeit und Leben zu erfahren.

In Fachkreisen wird das »Work-Life-Balance« genannt, aber bei Dieter Riemann ist es umgekehrt: Bei seiner »Life-Work-Balance« steht das Leben vorne. Schon während seines Studiums hat er sich mit REM-Schlaf und dem Zusammenhang mit Emotionen auseinandergesetzt. Mittlerweile ist er Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Schlafmedizin am Universitätsklinikum Freiburg.

»Löwen schlafen besser als Zebbras, weil sie sich nicht bedroht fühlen«, erklärte er. »Die Erfindung der Glühbirne hat unseren Alltag durcheinander gebracht, Arbeitszeiten verlängert und Sorgen hinzugefügt.« Doch schon in der Antike habe es Schlafstörungen gegeben, die mit Alkohol, Opium und Schlafmohn behandelt wurden. Das seien allerdings keine Mittel der Wahl.

»Selbst ein Glas Wein ist entgegen der allgemeinen Meinung kein gutes Schlafmittel«, erklärte Dieter Riemann. Alkohol, Koffein und grelles Licht seien Faktoren, die zu später Stunde vermieden werden sollten. »Allerdings wird der Schlaf bei zunehmendem Alter leichter. Ein 50-Jähriger, der einmal in der Nacht aufwacht, leidet noch nicht unter einer Störung«, betonte er. Behandlungsbedürftig werden erst Probleme, die über einen Monat andauern und

#### Vier Fragen an den Experten

**?** Schlafen Sie auch manchmal vor dem Fernseher ein?

**Dieter Riemann:** Manchmal ermüdet mich das Programm, aber dann schalte ich bewusst ab und gehe ins Bett. Vor dem Fernseher einzuschlafen, ist ungesund und auch ungemütlich.

**?** Haben Sie das Gefühl, dass das Bewusstsein für Schlafstörungen zugenommen hat?

**Riemann:** Auf jeden Fall! Vor 20 Jahren wären zu diesem Vortrag nur 30 Leute gekommen. Allein in der Presse und dem Internet gibt es viele Publikationen, was ich sehr gut finde.

**?** Was tun Sie, wenn Sie nicht schlafen können?

**Riemann:** Ich lese sehr gerne, tue das dann aber nicht im Bett, sondern gehe in ein Nebenzimmer. Das Schlafen ist dann eine bewusste Entscheidung. Alles ist besser, als im Bett zu liegen und zu grübeln.

**?** Ist der Arbeitsdruck aus Ihrer Sicht größer geworden?

**Riemann:** Früher habe ich mir Urlaub genommen und zwei Wochen keine Post gelesen. Heutzutage hat man Smartphones und überfüllte Mailkonten, da fällt das Trennen von Arbeit und Leben schwer.

beispielsweise zu ständigem Wegnicken führen.

Zu Schlafstörungen zählen auch Insomnien, Zähneknirschen, Apnoe, unruhige Beine und Schlafwandeln. Im Optimalfall wendet sich der Schlafgestörte an einen Allgemeinmediziner, Internisten, Lungenfacharzt, Kardiologen, Neurologen, Psychiater, HNO-Arzt oder Zahnmediziner. Wenn diese Fachärzte nicht weiter wissen, wird zu zwei Nächten im Schlaflabor geraten.

Schlaflosen empfiehlt der Mediziner außerdem, weniger fernzusehen, das Bett nicht zum Essen oder Lesen zu nutzen und ein Ein-

schlafritual zu finden. Durch gesunden Schlaf könne Gelerntes besser abgespeichert werden und das Risiko für Gewichtszunahme, Unfälle, Demenz, Depressionen oder Schlaganfälle sinke.

»Man sollte sich nicht zum Schlafen zwingen, wenn man nicht müde ist. Ein Mittagsschlaf ergibt für Kinder nur Sinn, wenn sie am Abend sonst aufgedreht sind«, erklärte er. »Auch eine Medikation ist oft unnötig. Es reicht meist, Reize wie Licht und Lärm zu entfernen. Schlaf ist wichtig für körperliches und seelisches Wohl, deshalb ist er mehr als die Beseitigung von Müdigkeit.«

## AfD unterliegt vor Gericht

**Kreis Herford (LZ).** Der Kreisverband der Alternative für Deutschland (AfD) Herford hat eine Unterlassungsklage gegen Ratsherr Eyüp Odabasi (Grüne) verloren. Odabasi hatte nach der Messerattacke auf die Kölner Oberbürgermeisterin und nach der Pegida-Demo in Bünde gesagt, dass Menschen durch die Äußerungen und Hetze der AfD ermutigt werden, offen Gewalt auszuüben. Dagegen hatte die AfD Unterlassungsklage eingereicht. Diese wies das Amtsgericht Bünde jetzt jedoch als unbegründet zurück.

Odabasi hatte zudem geäußert, dass die Hemmschwelle so tief gesunken sei, dass man als Kommunalpolitiker Angst haben müsse, sich für Flüchtlinge einzusetzen. Hierauf hatte der Kreisverband der AfD rechtliche Schritte gegen Odabasi eingeleitet und die Unterlassungsklage eingereicht. Die Angelegenheit wurde durch ein Urteil (Az. 5 C 733/15) des Amtsgerichts Bünde zu Gunsten von Odabasi entschieden. Das Gericht sah es als erwiesen an, dass die Äußerungen Odabasis durch die Meinungsfreiheit gedeckt sind und die AfD auch pauschale, kritische Aussagen hinnehmen müsse.



Eyüp Odabasi

Das Sprecher-Duo des Grünen-Kreisverbandes Herford, Stephanie Brink und Maik Babenhausheide, nimmt das Urteil wohlwollend auf: »Die AfD beruft sich bei ihren hasserfüllten und menschenverachtenden Äußerungen immer auf die Meinungsfreiheit und eine »Das wird man ja wohl noch sagen dürfen«-Rhetorik. Bei berechtigter Kritik ihnen gegenüber greift sie dann aber zu rechtlichen Maßnahmen und vergisst ganz schnell die Proklamation der Meinungsfreiheit. Die Grünen begrüßen, dass das Gericht diesen Widerspruch nicht mit der AfD teilt.« Auch Odabasi ist erleichtert: »Das Urteil bekräftigt mich und viele weitere Bürger in unserem Engagement gegen Fremdenfeindlichkeit und Menschenverachtung. Es stärkt alle, die sich für ein Miteinander in unserer Gesellschaft einsetzen.«

Odabasi werte die Klage der AfD als Einschüchterungsversuch. Einerseits berufe sich die AfD selbst auf die Meinungsfreiheit, wenn sie sich negativ über Ausländer äußere. Andererseits sei es ein Unding, mit einer Klage zu reagieren, wenn die Partei selbst kritisiert werde. »Wenn der Rechtsstreit Bestandteil der Politik einer Partei ist, ist das für mich ein komischer Weg, um Politik zu betreiben«, sagte Eyüp Odabasi, der sich von den Ereignissen nicht einschüchtern lassen möchte.

## Zu Hause bei den Landfrauen

»Pumps@Bauernhof« heißt eine neue Image-Aktion

**Kreis Herford (LZ).** Die Landfrauen gehen neue Wege: Mit ihrer Aktion »Pumps@Bauernhof«, bei der sie Frauen auf den Hof einladen, wollen sie zeigen, wie sie leben und arbeiten.

»Wir bieten exklusive Einblicke, hinter die Hoftores«, sagt die Präsidentin des Westfälisch-Lippischen Landfrauenverbands (WLLV), Regina Selhorst. »Wer sich über den Staub eines Mähdreschers am Sommerabend ärgert, erfährt bei uns, was dort passiert und was den Landwirt antreibt – oft ist es eine nahende Regenfront. Wir wollen demonstrieren, was auf den Höfen passiert.«

Andrea Strothlüke, die mit ihrem Mann einen Milchvieh- und Ackerbaubetrieb mit Hofladen am Rande von Bielefeld führt, macht den Anfang dieser westfalenweiten Aktion. In den kommenden

Monaten werden ihr weitere Frauen aus der Landwirtschaft folgen. Die 36-Jährige hat 15 Frauen aus

**»Das Wissen über den Ursprung unserer Lebensmittel ist nicht mehr präsent.«**

Andrea Strothlüke

der Umgebung zu einer Betriebsbesichtigung eingeladen.

»Das Wissen über den Ursprung unserer Lebensmittel ist nicht mehr präsent, die Menschen sind zugleich aber interessiert und gehen auch emotional mit«, sagt Andrea Strothlüke. Viele würden die Arbeit der Landwirte schätzen, einige fänden es dabei nicht gut, weil ihrer Ansicht nach in die

Natur zu stark eingegriffen werde.

»Es geht uns darum, Zusammenhänge zu erklären und dadurch um Verständnis zu werben«, betont Regina Selhorst. »Wir wollen den Dialog und damit der schleichenden Entfremdung entgegenwirken.« Der persönliche Kontakt spiele die entscheidende Rolle.

Auch im Kreis Herford sind Hofbesuche zu verschiedenen Themen geplant. So kann man sich zum Beispiel über die Verwertung von Micanthus, Gartenbau, den Anbau von Edelpilzen oder Erdbeeren informieren. Anlässlich der Aktion öffnen auch ein Milchviehbetrieb und ein Reiterhof ihre Tore. Weitere Informationen gibt es im Internet auf der Homepage der Kreislandfrauen:



Die Landfrauen laden andere Frauen auf ihre Höfe ein: (von links) WLLV-Präsidentin Regina Selhorst, die Bielefelder Landwirtin Andrea Strothlüke, Kreisvorsitzende Heidrun Diekmann sowie WLLV-Vizepräsidentin Petra Bentkämper.

www.wllv.de/herford