

Die Farbe des Lichts ist entscheidend

Chefärztin Eva Kalbheim hat ein Buch geschrieben für alle, die nachts nicht zur Ruhe kommen

VON ULLA JÜRGENSONN

Erfstadt-Liblar. Den Titel zielt ein Koala, der ganz offensichtlich nicht an Schlafstörungen leidet. Das kleine Beuteltier schlummert tiefenentspannt in einer Astgabel. Damit geht es ihm besser als rund acht Millionen Menschen in Deutschland, die nachts vergeblich Ruhe suchen. Ihnen möchte Dr. Eva Kalbheim helfen mit ihrem Buch „Besser schlafen für Dummies“.

Die Chefärztin und stellvertretende Leiterin der Fachklinik Schloss Gracht hat damit bereits den sechsten Band geschrieben in einer Buchreihe, die komplizierte Zusammenhänge verständlich erklären soll. „Es war mir ein Herzensanliegen“, sagt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Schlaf sei ein faszinierendes Thema. Ein Thema, über das sie nicht nur verständlich schreibt, sondern auch begeistert und kenntnisreich erzählt.

Im Schlaf regeneriere nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche, weil sie dann Emotionen und Fakten trenne. „Man sagt nicht umsonst bei schweren Entscheidungen: Schlaf erstmal ei-

ne Nacht drüber.“ Die gesunde Nachtruhe verlaufe in drei Phasen: Tiefschlaf, Leichtschlaf und REM-Schlaf. REM ist die Abkürzung für rapid eye movements, also rasche Augenbewegungen, es ist die Zeit, in der Menschen lebhaft träumen.

Das Buch liefert einen theoretischen Unterbau, den überspringen kann, wer vor allem eine Frage hat: Was tun, wenn der

„Wir haben uns gewundert, warum wir kein Suppentief mehr hatten“

Eva Kalbheim

Schlaf partout nicht kommen will? Eva Kalbheim gibt praktische Tipps, auch dazu, wie man das Karussell der Gedanken anhalten kann. Anleitung zum Grübelstopp nennt sie das.

Ein Faktor, der am schnellen Einschlafen und ruhigen Durchschlafen hindern könne, sei das Licht. Blaues Licht – vom Handy, Computer oder Fernseher – mache wach, rotes beruhige. Eine Erkenntnis, die an ihrem Arbeitsplatz in Schloss Gracht ih-

ren Niederschlag in einem ausgeklügelten Lichtsystem gefunden hat. Und das wirke nicht nur bei den Patienten, sondern auch bei den Mitarbeitern: Im Restaurant herrsche mittags blaues Licht vor. „Wir haben uns anfangs gewundert, warum wir kein Suppentief mehr hatten“, erzählt die Chefärztin. So eine Lichtsteuerung sei auch zu Hause mit etwas technischem Aufwand umzusetzen.

Schlafstörungen träten immer häufiger auf, berichtet Kalbheim, ausgelöst durch Schichtarbeit, Stress, aber auch dadurch, dass die Grenze zwischen Beruf und Privatleben immer mehr verschwimme. Und sie seien ein Gesundheitsrisiko, beeinträchtigen Herz und Kreislauf, könnten Depressionen begünstigen. Trotz des ernsten Themas schlägt die Ärztin einen leichten, durchaus humorvollen Ton an. Auch bei der für manchen unerfreulichen Erkenntnis, dass Alkohol zwar eventuell beim Einschlafen hilft, aber keineswegs beim Durchschlafen.

„Besser schlafen für Dummies“, Dr. Eva Kalbheim, Wiley-VCH GmbH, 15 Euro, ISBN: 978-3-527-71659-3.



Eva Kalbheim stellte ihr Buch „Besser schlafen für Dummies“ auf Schloss Gracht vor. Foto: Jürgensonn

Schokolade und bunte Bilder

Nikolaus-Gaben der Malteser für Senioren

Erfstadt-Liblar. Die Erfstädter Gruppe des Malteser Hilfsdienstes hat Schokoladennikoläuse für die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioreneinrichtungen im Quartier am Stadtgarten gespendet. Viele der alten Leute können wegen der Corona-Regelungen derzeit keinen Besuch bekommen. Umso größer sei die Freude gewesen, als das Pflegepersonal die Süßigkeiten überbracht habe, beschreiben die Malteser die Reaktion auf die Gaben.

Zusätzlich zum Nikolaus bekam jeder Heimbewohner ein buntes Bild. Die Grundschüler der Donatusschule in Liblar, der Nordschule in Lechenich und der Friedenschule in Dormagen-Nievenheim hatten dafür eigens 300 Adventsmotive gemalt. Organisiert hatte die Aktion Christina Radke, die bei den Erfstädter Maltesern das Soziale Ehrenamt betreut.

Seit Beginn der Corona-Pandemie legen die Mitglieder der Organisation einen Schwerpunkt darauf, Senioren zu unterstützen. Sie haben beispielsweise Kontakt zu älteren Fördermitgliedern aufgenommen und bieten ihnen Hilfen im Alltag an. Im kommenden Jahr wollen sie zusätzlich einen Einkaufsdienst organisieren. (uj)



Hüttenzauber bei Birkhölzer
Wir verzaubern Ihr Zuhause!

Aktionstage verlängert

bis zu **20%** auf alle Neubestellungen

Winter-SALE

Ausstellungsstücke bis zu 50% reduziert und sofort lieferbar







Carl-Schurz-Str. 74-76, 50374 Erfstadt-Liblar
Mehr Infos unter www.moebel-birkhoelzer.de
ÖZ: Mo. - Fr. 9 - 13 und 14 - 18:30 Uhr; Sa. 9 - 14 Uhr



birkhölzer
Möbel & Küchen