



Tipp

Interaktives Lesen – unser Tipp zum Infodienst

Für noch mehr Service: In den einzelnen Artikeln haben wir bestimmte Worte durch Unterstreichung hervorgehoben. Klicken Sie auf eines der Wörter und Sie gelangen direkt zur entsprechenden Internetseite, die Ihnen weitere Informationen zum Thema bietet.

Wohin zur Kur?

Sommerzeit: für die Kinder gibt es „Endlos-Ferien“, für alle anderen statt Job, Stress und Alltag, den lang ersehnten Urlaub mit viel Sonne, Strand, Berge, Meer und mehr ... Und für so manchen auch die benötigte Kur. Wer sich bisher nicht für ein geeignetes Kurgelbiet entscheiden konnte, hat [hier](#) die Möglichkeit ein wenig zu stöbern und kann ganz nebenbei sein ideales Kurhotel entdecken.

Anmeldung



Erfolgsversprechend:
Ihre Präsentation im
Klinikverzeichnis

Stöbern

Seit einiger Zeit erreichen uns immer wieder Anfragen zu vorherigen Ausgaben unseres Infodienstes. Aus gegebenem Anlass nun der Tipp für alle Leser: Wir haben extra ein kleines [Archiv](#) angelegt – inklusive Themenübersicht – in dem Sie alle Ausgaben, die seit April 2003 erschienen sind, per Mausclick abrufen können. Viel Spaß beim Stöbern und Lesen!

Impressum

Herausgeber • Deutscher Beamtenwirtschaftsring e.V. • Höherweg 277 • 40231 Düsseldorf • Tel. 02 11.43 01-255 • Fax 02 11.73 00-275 • E-Mail: info@dbw-online.de • www.dbw-online.de • **Redaktion** • Anett Kryczanowsky (verantwortlich für den redaktionellen Teil) und Uwe Tillmann • **Anzeigenleitung** • DBW-Geschäftsführung • **Layout, Satz** • twmd GmbH, Düsseldorf • **Titelfoto** • Quelle: www.istockphoto.com • www.photocase.de

Die Nacht „durchgemacht“ – Wenn der Körper nicht in den Schlaf kommt

Da liegt man abends im Bett, ist erschöpft vom Tag und sehnt die Nachtruhe herbei. Und dann tauchen da plötzlich Bilder auf, Szenen aus dem Job, Dialoge, Monologe, weitere Bilder tauchen auf, jetzt auch aus ganz anderen Situationen, es scheint nicht aufhören zu wollen. Man wälzt sich von einer Seite auf die andere, blickt auf die Uhr, nur noch drei Stunden. Nacht für Nacht das Gleiche. Und Nacht für Nacht erleben dies Tausende von Menschen. Die Ursachen sind sehr unterschiedlich, daher wird auch in fünf unterschiedliche Arten von [Schlafstörungen](#) unterschieden: Es gibt die physikalische, hervorgerufen durch Lärm, helles Licht oder auch Schlafapnoe (kurzes Aussetzen der Atmung); die psychologische bei Stress oder Angst; die psychiatrische bei beispielsweise Depressionen; die physiologische, wenn sie auf die Arbeitszeiten wie Nachtschichten zurück zu führen ist;



Schlafstörungen und ihre Auswirkungen. Ursachenerforschung ist auch hier wichtig, denn nicht immer sind sie auf Stress oder Alltagsprobleme zurück zu führen.

die organische, bedingt durch Herzkrankheiten oder auch Schmerzen; und die pharmakologische, sie liegt vor, wenn übermäßiger Genuss von Kaffee oder Alkohol vorliegt oder auf Nebenwirkungen von Medikamenten zurückzuführen ist. Schlafmangel macht den Menschen reizbar, die fehlende Regenerierung führt zu Konzentrationsstörungen, die Leistungsfähigkeit sinkt und auch das

Privatleben kann darunter leiden. Bereits Entspannungsübungen wie Yoga und richtige Ernährung können [helfen](#). Jedoch sollte die Ursache stets genau erforscht werden, damit man bald wieder seinen wohlverdienten und erholsamen Schlaf bekommt, denn vielleicht hilft auch schon eine neue und diesmal richtige Matratze – oder eine Anmeldung beim Kurs für Autogenes Training. Gute Nacht!

Private Vorsorge

Soll ich? Muss ich? Will ich?

„Private Vorsorge“ steht da immer noch auf der Zu-Erledigen-Liste – ganz unten. Für viele ein unangenehmes Thema, weil scheinbar komplex und auch die Frage der Notwendigkeit nicht klar ist. Gezwungen dazu wird niemand, jedoch jeder, der sich dafür entscheidet vom Staat zusätzlich gefördert. Im [Klinikverzeichnis-online](#) finden Interessierte und noch Untentschlossene hierzu weiterführende [Informationen](#) und Links, die den Lesern Anregungen, Hinweise, wertvolle Tipps und Entscheidungshilfen mit an die Hand geben sollen.

Suchterkrankungen

Und plötzlich kommt man nicht mehr davon los

Suchterkrankungen gehören nicht nur zu den Tabu-Themen unserer Gesellschaft, oftmals nehmen die Betroffenen ihre Sucht erst gar nicht wahr oder verleugnen sie. Bei einer [Suchterkrankung](#) hat der Betroffene ein zwanghaftes Bedürfnis nach einer bestimmten Substanz. Die Ursachen hierfür sind sehr vielfältig und reichen von der Wirkung der Droge, über das soziale Umfeld, Stresssituationen bis hin zur psychischen Instabilität. Über 5 % der Bevölkerung, das heißt über 4 Millionen Menschen leiden unter einer Abhängigkeit. Die Betroffenen geraten in einen regelrechten Teufelskreis. Nur mit Einnahme des Suchtmittels, das ihnen für eine gewisse Zeit angenehme Wirkungen bereitet, lassen die Situation, in der sie sich befinden, erträglich erscheinen. Die Suchterkrankung jedoch kann zu Schädigungen der Organe führen, zu Schlafstörungen und nicht zuletzt ins soziale Abseits. Und nur selten schaffen es Menschen ohne fremde Hilfe von der Sucht loszukommen. Professionelle Hilfe bieten spezielle Kliniken in Form von Therapien, die Patient und Körper helfen ein Leben erfolgreich ohne Suchtmittel zu führen.