

Gedanken zu Bundestagswahl

Keine Angst, die Gewerkschaft der Polizei (GdP) war und bleibt unabhängig von Regierungen, Verwaltungen, politischen Parteien und Religionsgemeinschaften. Ich werde deshalb hier keine konkrete Wahlempfehlung abgeben. Aber als überzeugter Demokrat appelliere ich an euch, das Wahlrecht auch tatsächlich zu nutzen. Geht wählen und zeigt durch eine hohe Wahlbeteiligung, wie wertvoll unsere Demokratie ist. Jede Stimme zählt!

Spätestens seit den Ereignissen rund um den Wahlkampf zu den Europawahlen wissen alle, dass Angriffe auf Wahlkämpfende spürbar mehr werden. Der politische Wunsch nach mehr Schutz durch die Polizei war bei den Bundestagswahlen daher voraussehbar. Auch die Gewährleistung der Sicherheit von bekannten Politikerinnen und Politikern ist eine zu erwartende, schwer zu schulternde Herausforderung für die Personenschützer in Wahlkampfzeiten. Alle Sicherheitsbehörden sind derzeit insbesondere damit befasst, eine bewusste Manipulation der Bundestagswahl von innen und außen zu verhindern.

Soweit das zu erwartende Szenario. Da dieses Szenario absehbar war, wäre es nur folgerichtig gewesen, der Polizei und den Sicherheitsbehörden sowohl mehr Personal als auch die rechtlichen Befugnisse zu geben, um diese Aufgabe erfolgreich erfüllen zu können.

nen. Selbst nach dem Ende der Ampelregierung hätte der noch handlungsfähige Bundestag als auch die Landesregierung Mecklenburg-Vorpommern reagieren können, um die Sicherheitsbehörden zu stärken. Die Gewerkschaft der Polizei hatte hierfür ein eigenes Impulspapier erarbeitet, denn die Bedrohungslage der Bundesrepublik ist akut. Wichtige und dringende Entscheidungen dulden keinen Aufschub. Passiert ist leider aber nichts. Es bleibt dabei, wir haben wieder einen weiteren klaren Auf-

trag – Schutz des Bundestagswahlkampfes – bekommen, ohne die dafür notwendigen Instrumente zu haben.

Soweit die Situation der Polizei im Bundestagswahlkampf. Aber welche Schlüsse sollte jeder von aus daraus ziehen? Ich zumindest werde meine Wahlentscheidung klar danach ausrichten, welche Auswirkungen sie auf die innere und äußere Sicherheit hat. Welche Partei wird sie stärken und welche nicht? Wem sind die Belange der Beschäftigten der Polizei und Sicherheitsbehörden wichtig und wem nicht?

Vielleicht legt ihr euren Schwerpunkt für eure Entscheidung an einer anderen Stelle. Daher empfehle ich euch, um eine eigene fundierte Wahlentscheidung zu treffen, die jeweiligen Partei- und Wahlprogramme zu lesen, mit den Kandidatinnen und Kandidaten zu sprechen und das Gelesene und Gehörte mit den bereits bekannten Taten zu bewerten.

Jedem von euch sollte es wichtig sein, wer für sie oder ihn im Bundestag sitzt. Deshalb meine Bitte: Macht von eurer Stimme Gebrauch! Geht wählen! Stärkt unsere Demokratie! ■



Foto: GdP MV

DP – Deutsche Polizei
Mecklenburg-Vorpommern

Geschäftsstelle
Platz der Jugend 6, 19053 Schwerin
Telefon (0385) 208418-10
Telefax (0385) 208418-11
Adress- und Mitgliederverwaltung:
Zuständig sind die jeweiligen
Geschäftsstellen der Landesbezirke.

Redaktion
Marco Bialecki (V.i.S.d.P.)
Telefon (0385) 208418-10

Post bitte an die
Landesgeschäftsstelle (s. links)



Nachtschicht – die richtige Ernährung (Teil 1)

Arbeiten in der Nachtschicht stört den normalen Biorhythmus und stellt den Körper vor besondere Herausforderungen. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihre Ernährung und Lebensweise anpassen können, um die negativen Folgen der Schichtarbeit bestmöglich zu kompensieren.

Inhaltsverzeichnis

- Arbeit in der Nachtschicht birgt gesundheitliche Risiken
- Herausforderungen in Sachen Ernährung bei Nachtschichtarbeit
- Wie Nachtschichtarbeit den Tag-Nacht-Rhythmus stört
- Folgen eines gestörten Biorhythmus

In der April-Ausgabe

- Wie kann man den Schädigungen durch Nachtschichten entgegenwirken?
- Essensplan für die Nachtschicht
- Fazit: Gesundes Essen in der Nachtschicht gelingt mit guter Planung

Arbeit in der Nachtschicht birgt gesundheitliche Risiken

In Deutschland arbeiten rund 15 % der Beschäftigten im Schichtdienst mit Arbeit bis in die späten Abendstunden. Etwa 5 % dieser Personen arbeiten auch regelmäßig während der Nacht (1).

Mit diesen Werten liegt Deutschland nahe am EU-Durchschnitt. Spitzenreiter in Bezug auf die Nachtschicht ist die Slowakei mit einem Anteil der Nachtarbeit von 11 % (Stand 2021) (2).

Studien zeigen, dass Personen, die regelmäßig nachts arbeiten, ein erhöhtes Risiko

für verschiedene Erkrankungen haben können, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Atherosklerose und Bluthochdruck (3), Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2 (4) und sogar Krebserkrankungen (5).

Eine gesunde Ernährung und Lebensweise kann dabei helfen, diese Risiken zu minimieren und den negativen Auswirkungen der Nachtschicht entgegen zu wirken.

Herausforderungen in Sachen Ernährung bei Nachtschichtarbeit

Die Ernährung bei regelmäßigen Nachtschichten oder generell bei Schichtarbeit stellt eine besondere Herausforderung dar. Unregelmäßige Arbeitszeiten bzw. ein Leben entgegen des normalen Biorhythmus machen es schwierig, regelmäßige Essenszeiten einzuhalten und auf eine gesunde, ausgewogene Auswahl an Lebensmitteln zu achten.

Häufige Probleme sind:

- Fertiggerichte, Fast Food und ungesunde Snacks
- Die Müdigkeit und Erschöpfung nach einer Nachtschicht fördern eine ungesunde Ernährung, da es in diesem Zustand anstrengend und aufwendig erscheint, ein gesundes Gericht zuzubereiten. Viele Personen greifen daher lieber zu Fertiggerichten.

Der Stress und Zeitmangel während einer Nachtschicht fördern das hastige Essen von ungesunden Snacks und Fast Food während der Dienstzeit.

• Emotionales Essverhalten

Stress, Schlafmangel, ein gestörter Biorhythmus und mangelnder Tageslichtkontakt begünstigen emotionales Essverhalten, was den Konsum an ungesunden Lebensmitteln weiter fördert und zur Gewichtszunahme führen kann.

• Heißhungerattacken

Unregelmäßiges Essen und ungesunde Lebensmittel führen zu schwankenden Blutzuckerspiegeln, wodurch Heißhungerattacken entstehen, die oft zu ungesunden Essensentscheidungen führen.

• Viel Koffein

Um wach zu bleiben, konsumieren viele Nachtarbeiter viel zu viel Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, was u. a. den Schlaf und die Regeneration stört und zu Dehydratation und Mineralienverlust führen kann.

• Fehlende Planung

Auch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie kann durch die Nacht- und Schichtarbeit beeinträchtigt werden, was die Planung und Zubereitung gesunder Mahlzeiten zusätzlich erschwert.

Wie Nachtschichtarbeit den Tag-Nacht-Rhythmus stört

Der menschliche Körper funktioniert nach einer inneren Uhr, die verschiedenen Rhythmen unterliegt. So gibt es den Tag-Nacht-Rhythmus, einen monatlichen Rhythmus bei Frauen und auch einen jährlichen Rhythmus in Abhängigkeit der Jahreszeiten.

Insbesondere der Tag-Nacht-Rhythmus, den man auch als circadianen Rhythmus



bezeichnet, ist für die Steuerung zahlreicher biologischer Prozesse entscheidend und hat damit einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dieser Rhythmus wird durch die Nachtschichtarbeit aus dem Gleichgewicht gebracht.

Denn das Tageslicht spielt eine zentrale Rolle bei der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus. Wer in Nachtschichten arbeitet, schläft jedoch tagsüber und kommt so auch nicht oder nur wenig in den Genuss des Tageslichts.

Blaulicht am Tag

Natürliches Tageslicht enthält einen hohen Anteil an blauem Licht, welches am Morgen die Produktion des Hormons Cortisol in den Nebennierenrinden anregt. Cortisol ist wichtig, um den Körper auf den Tag vorzubereiten. Durch den Anstieg des Cortisolspiegels steigen u. a. der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel. All das macht wach und aufmerksam.

Helles Tageslicht fördert neben der Cortisolausschüttung auch die Bildung des Neurotransmitters Serotonin, der auch als Glückshormon bekannt ist. Serotonin hat umfangreiche Wirkungen im Körper, insbesondere auf die Psyche. So soll es z. B. unser Wohlbefinden steigern und die Wahrnehmung von Stress abmildern. Serotonin ist weiterhin der Ausgangsstoff für die Bildung von Melatonin – dem Schlafhormon.

Im Lauf des Tages reduziert sich nicht nur der Blaulichtanteil im Tageslicht allmählich, auch der Cortisolspiegel sinkt kontinuierlich. Stattdessen startet nun die Produktion von Melatonin in der Zirbeldrüse (Epiphyse). Dieses Hormon macht müde und lässt uns einschlafen. Das blaue Licht am Morgen stoppt hingegen die Melatoninbildung, damit der Organismus unter der Cortisolwirkung wach werden kann.

Rotes Licht am Abend

Gegen Abend wird der Anteil des langwelligen roten Lichts immer größer und die hemmende Wirkung des blauen Lichts auf die Melatoninbildung fällt weg. Mit zunehmender Anreicherung von Melatonin bereitet sich der Körper auf den Schlaf vor und wir empfinden ein Gefühl von Müdigkeit und Entspannung. Der Nachtschicht-Arbeiter muss also fit sein, wenn sein Körper schlafen will. Oder aber er bildet



weniger Melatonin, da die dafür nötigen Signale fehlen (Dunkelheit, Ruhe) und leidet an den Folgen eines Melatoninmangels.

Eine ausreichende Bildung von Melatonin ist wichtig für einen erholsamen Schlaf mit genügend Tiefschlafphasen. Der Tiefschlaf ist eine Grundvoraussetzung für den Ablauf von Regenerationsprozessen im Körper wie z. B. die Reparatur von geschädigter DNA, die Erneuerung von Zellen, die Ausschüttung von Wachstumshormonen oder den Ablauf von Entgiftungsvorgängen. Die Aktivität des Immunsystems ist im Tiefschlaf am höchsten.

Melatonin ist jedoch nicht nur wichtig für einen erholsamen Schlaf, sondern ist auch das wichtigste Antioxidans im zentralen Nervensystem. Ein Mangel an Melatonin fördert daher die Entstehung von neurodegenerativen Erkrankungen wie z. B. Parkinson und Alzheimer (6).

Folgen eines gestörten Biorhythmus

Faktoren wie künstliches Licht am Abend und in der Nacht (7), eine unregelmäßige

und ungesunde Ernährung, Stress, Schlafmangel und übermäßiger Konsum von Koffein können unseren komplex regulierten Biorhythmus aus dem Gleichgewicht bringen, was zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen kann. Die genannten Faktoren sind allgegenwärtige Probleme bei der Arbeit in der Nachtschicht (8).

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Beispiele vor, die zeigen, wie sich ein beeinträchtigter biologischer Rhythmus auf unsere Gesundheit auswirken kann und warum dadurch das Risiko für gesundheitliche Probleme und Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Depressionen erhöht ist (9).

Nachtschicht führt zu weniger Schlaf und schlechterer Schlafqualität

Da Personen, die in Nachtschichten arbeiten, tagsüber schlafen, müssen sie während der Aufwachphase eines normalen Biorhythmus schlafen gehen. Dies er-



schwert das Einschlafen, wodurch sich die Schlafenszeit deutlich verkürzen kann. Auch Umgebungsbedingungen wie Beleuchtung und Lärm können den Schlaf weiter stören und die Wachheitsphase verlängern.

Nachtschichtarbeiter haben im Durchschnitt zwei bis vier Stunden weniger Schlaf pro Nacht im Vergleich zu Tagarbeitern (10). Die Qualität des Schlafs ist ebenfalls beeinträchtigt, mit weniger Tiefschlafphasen und weniger REM-Schlafphasen (Rapid Eye Movement).

Warum der Tiefschlaf so wichtig für die Regeneration des Körpers ist, lesen Sie oben im Rotes-Licht-Abschnitt. Der REM-Schlaf ist besonders wichtig für die Verknüpfung von Erinnerungen und neu Gelerntem.

Die Folgen einer schlechten Schlafqualität durch Nachtschichten sind u. a.

- eine verschlechterte körperliche Leistungsfähigkeit,
- ein geschwächtes Immunsystem,
- dauerhafte Müdigkeit (11),
- eine verminderte Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsfähigkeit (12).

Neben den direkten körperlichen Schädigungen erhöht sich bei chronischem Schlafmangel auch das Risiko für Fehler und Unfälle bei der Arbeit sowie im Straßenverkehr und im sonstigen Alltag (13).

Nachtschicht schwächt das Immunsystem

Arbeit in der Nachtschicht kann das Immunsystem erheblich beeinträchtigen. Viele Prozesse im Immunsystem wie z. B. die Aktivität bestimmter Immunzelltypen werden durch die circadiane Rhythmik beeinflusst. Die Störung des Biorhythmus beeinträchtigt somit auch die normale Immunfunktion, begünstigt Infektionskrankheiten und autoimmune Prozesse (14).

Studien zeigen, dass Schlafmangel sowohl den angeborenen als auch den erworbenen Teil des Immunsystems schwächt und zudem zu einer proenzündlichen Lage im Körper führt (15). Dieser Entzündungszustand ist ein wichtiger Faktor für die Entstehung der oben genannten „Zivilisationserkrankungen“.

Nachtschicht erhöht Krebsrisiko

Verschiedene Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Krebsrisiko und dem Arbeiten in der Nachtschicht. Die WHO zählt Schichtarbeit sogar zu den möglichen Krebsursachen (16).

Insbesondere für Dickdarmkrebs wurde dieser Zusammenhang mehrfach bestätigt. Als Ursachen für das erhöhte Krebsrisiko sehen Forscher u. a. künstliche Lichter in der Nacht und vielfältige genetische und hormonelle Interaktionen (17).

Frauen, die in der Nachtschicht arbeiten, haben außerdem ein fast doppelt so hohes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, im Vergleich zu Frauen, die am Tag arbeiten. Dies wurde u. a. durch eine polnische Studie festgestellt, die die Daten von etwa 1.000 Frauen auswertete. Diejenigen, die an Brustkrebs erkrankt waren, hatten besonders häufig in Nachtschichten gearbeitet (18).

Nachtschicht verstärkt Verdauungsprobleme

Nachtschichtarbeiter sind besonders häufig von Verdauungsproblemen betroffen, wie Verstopfung und Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen und Übelkeit bis hin zum Reizdarmsyndrom oder anderen ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen (19).

Wichtig zu wissen ist, dass nicht nur unser Tag-Nacht-Rhythmus von einer inneren Uhr gesteuert wird, sondern dass auch unsere inneren Organe, wie der Verdauungstrakt, eine eigene innere Uhr haben, nach der verschiedene Prozesse im jeweiligen Organ ablaufen.

In einer amerikanischen Studie (20) untersuchten Forscher den Einfluss von Nachtschichten auf den Tag-Nacht-Rhythmus und auf die innere Uhr des Verdauungssystems. Dazu teilten sie 14 Probanden in zwei Gruppen ein.

Die erste Gruppe arbeitete drei Tage lang in einer simulierten Tagesschicht und schlief zwischen 22 Uhr und 6 Uhr. Die andere Gruppe machte genau das Gegenteil: Die Probanden arbeiteten drei Tage lang in Nachtschichten und durften nur zwischen 10 Uhr und 18 Uhr schlafen. Regelmäßig wurden Blutproben entnom-

men und über 100 verschiedene Parameter analysiert.

Die Ergebnisse zeigten, dass die Freiwilligen, die in der Nachtschicht arbeiteten, nicht nur ihre innere biologische Uhr (damit ist der Hauptschrittmacher im Gehirn gemeint – siehe nächster Abschnitt) um zwei Stunden verschoben hatten, sondern dass auch die innere Uhr ihres Verdauungssystems um bis zu 12 Stunden verschoben war.

Diskrepanz zwischen Hauptschrittmacher und Verdauungstrakt

Der Hauptschrittmacher des circadianen Rhythmus heißt in der Fachsprache Nucleus suprachiasmaticus. Dies ist ein kleiner Bereich im Hypothalamus des Gehirns, der den 24-Stunden-Zyklus und damit unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert.

Der Nucleus suprachiasmaticus synchronisiert die inneren Uhren des Körpers mit externen Signalen wie Licht und Dunkelheit, indem er auf Lichtimpulse reagiert, die über die Augen empfangen werden. Dadurch reguliert der Hauptschrittmacher die Produktion von Melatonin und anderen Hormonen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus und andere wichtige physiologische Prozesse beeinflussen.

Bei der Arbeit in der Nachtschicht kommt es also zu einer Diskrepanz zwischen dem Takt des Hauptschrittmachers und der inneren Uhr des Magen-Darm-Trakts. Dadurch geraten viele Prozesse im Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht. Hierzu zählen z. B. die Bildung und Ausschüttung von Verdauungsenzymen und der Galle oder die Peristaltik (Bewegungen der Darmwand).

Nachtschicht stört normale Verdauung

Insbesondere während einer Nachtschicht ist der Magen-Darm-Trakt nicht dazu bereit, Nahrung effizient zu verdauen. Je nachdem, wie viel und welche Art von Nahrungsmitteln zugeführt werden, ist das Auftreten von Verdauungsproblemen begünstigt. Doch es geht hier nicht nur um das Essen während der Nacht. Nachtschichtarbeiter haben generell ein erhöhtes Risiko für Verdauungsprobleme, egal wann sie essen.



Neben der Diskrepanz der biologischen Rhythmen kommen als weitere Schadfaktoren die wechselnden Essenszeiten, die oft ungesunde Essensauswahl und das oft hastige, gestresste Essen während einer Nachtschicht hinzu. Besonders in medizinischen Berufen ist oft wenig Zeit und es gibt nicht selten keine Pause, sodass die Angestellten schnell im Vorbeigehen ein paar Snacks „reinstopfen“ und weiterarbeiten.

Ungesunde Lebensmittel mit viel Zucker, ungesunden Fetten und vielen künstlichen Lebensmittelzusatzstoffen tun dann das Übrige, um den Magen-Darm-Trakt zu schädigen. Weitere Schadfaktoren für das Verdauungssystem sind außerdem unzureichendes Kauen, viel Stress und Schlafmangel.

Jeder einzelne genannte Faktor kann zu Verdauungsproblemen führen. Bei Personen, die in der Nachtschicht arbeiten, kommen also gleich mehrere schwerwiegende Ursachen zusammen.

Gestörte Darmflora durch Nachtschichtarbeit

Ein wichtiger Zusammenhang, wie es zu den Verdauungsproblemen kommt, ist eine Störung des Mikrobioms. Durch die aufgeführten Schadfaktoren kommt es zu einer Störung der Zusammensetzung der Darmflora und zu einer verstärkten Vermehrung von schädlichen Keimen (21). Dies ist ein wesentlicher Mechanismus, der zur Entstehung von Verdauungsproblemen führt.

Wie Sie gesehen haben, gibt es hier einige Faktoren, die man selbst beeinflussen kann. Im Abschnitt „Wie kann man den Schadwirkungen der Nachtschicht entgegenwirken?“ gehen wir im Detail darauf ein, wie Sie durch die Auswahl von Lebensmitteln und das Timing der Mahlzeiten den gesundheitlichen Auswirkungen der Nachtschicht gesteuern können.

Nachtschicht beeinträchtigt den Stoffwechsel

Ein gestörter Biorhythmus hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Die Umstellung auf Nachtarbeit kann die Ausschüttung wichtiger Hormone wie Insulin und Leptin beeinflussen, die den Blutzuckerspiegel und das Hungergefühl regu-

lieren. Eine zentrale Rolle bei der Störung der normalen Stoffwechselregulation spielen u. a. die verminderte Bildung von Melatonin, die erhöhte Menge an oxidativem Stress im Körper (22) und die Störung der Cortisolausschüttung.

Letztlich kann diese Beeinträchtigung der normalen Stoffwechselvorgänge zu einer Insulinresistenz führen und erhöht das Risiko für Übergewicht (23), Diabetes Typ 2 (24) und das metabolische Syndrom (25).

Unter dem metabolischen Syndrom versteht man die Kombination aus einem gestörten Glucosestoffwechsel (Insulinresistenz), veränderten Blutfettwerten (erhöhte Triglycerid- und Cholesterinwerte, hohes LDL-Cholesterin), Bluthochdruck und Übergewicht. Insulinresistenz bezeichnet ein verschlechtertes Ansprechen der Zellen auf Insulin, sodass es chronisch zu erhöhten Blutzucker- und Insulinwerten kommt. Eine Insulinresistenz führt oft zur Entstehung von Diabetes Typ 2.

Zahlreiche Studien bestätigen, dass Nachtschichtarbeiter erhöhte Entzündungswerte, Blutfettwerte und Nüchternzuckerwerte haben im Vergleich zu anderen Angestellten (26).

In einer Studie, die die Daten von fast 20.000 Krankenschwestern über einen Zeitraum von 15 Jahren auswertete, wurde festgestellt, dass Schwestern, die fest im Nachtdienst eingeteilt waren, ein um 58 % erhöhtes Risiko hatten, an Diabetes zu erkranken, als Schwestern, die am Tag arbeiteten. Auch Personen, die in der Abendschicht arbeiteten, hatten ein erhöhtes Diabetesrisiko, allerdings nur um 29 % (27).

Eine Studie aus der Schweiz mit über 2.300 Angestellten verglich den Einfluss von Tag- und Nachtarbeit auf das Risiko für die Entwicklung eines metabolischen Syndroms. Ein erhöhtes Risiko wurde vor allem für Männer nachgewiesen. Als wichtiger Zusammenhang wurde eine erhöhte Menge an viszeralem Fettgewebe bei den in der Nacht arbeitenden Männern genannt (28).

Unter viszeralem Fettgewebe versteht man das Fett, das die inneren Organe in der Bauchhöhle umgibt. Eine erhöhte Menge an viszeralem Fett ist besonders ungünstig für die Gesundheit, da dieses Fettgewebe stark hormonell aktiv ist und u. a. proentzündliche Botenstoffe bildet und Entzündungsvorgänge im Körper sowie die Entstehung einer Insulinresistenz fördert.

Nachtschichten erhöhen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie im vorigen Abschnitt vorgestellt, geht die Arbeit in der Nachtschicht mit erhöhten kardiovaskulären Risikofaktoren wie Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten einher.

Es gibt bisher wenige Studien zum Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Nachtschichtarbeitern. Eine Studie zeigt aber z. B. ein erhöhtes Risiko für das Auftreten der koronaren Herzkrankheit (29).

Häufiger psychische Erkrankungen bei Nachtschichtarbeitern

Die Störung des circadianen Rhythmus kann auch das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen erhöhen (30). So zeigte eine Studie mit etwa 800 chinesischen Angestellten, dass Personen, die in der Nachtschicht arbeiten, ein mehr als vierfach erhöhtes Risiko haben, an einer Depression zu erkranken (31).

Wichtiger Hinweis

Dieser Artikel wurde auf Grundlage (zurzeit der Veröffentlichung) aktueller Studien verfasst und von MedizinerInnen geprüft, darf aber nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden, ersetzt also nicht den Besuch bei Ihrem Arzt. Besprechen Sie daher jede Maßnahme (ob aus diesem oder einem anderen unserer Artikel) immer zuerst mit Ihrem Arzt. ■

Autor: Dr. med. vet. Svenja Maier

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Originalbeitrag mit vollständigen Quellenangaben erschienen unter: <https://t1p.de/pyleg> (letzter Zugriff: 7. Januar 2025)



Foto: GdP/KG Schwerin

Fröhliche Weihnacht überall!

Die Senioren der Kreisgruppe Schwerin trafen sich mit viel Freude zur Weihnachtsfeier im Bondzio Langen-Brütz. So viele waren lange nicht da. Aus verschiedensten Gründen kann mal der eine oder der andere nicht kommen. Das ist immer sehr schade, und alle fragen: Wo sind unsere Freunde?

Was ist mit ihnen, hoffentlich sind sie nicht krank. In unserem Alter wissen wir die Zeit zu schätzen, in der wir zusammen sein können, um uns zu unterhalten und gegenseitig Mut und Zuversicht zu geben. Von unseren 127 Seniorenmitgliedern der GdP Schwerin waren immerhin 42 Frauen und Männer zur Weihnachtsfeier gekommen. Welch eine Freude bei der emotionalen Begrüßung, viele Fragen auf einmal und viele Glückwünsche und Ratschläge. Werner Vehlow – unser Seniorenbetreuer – begrüßte alle sehr herzlich zur Advents- und Weih-

nachtszeit. Die schönste Zeit des Jahres für viele ältere Menschen bei Kerzenschein und guten Erinnerungen. Bei gutem Kuchen und



Kaffee war zwar eine Weile Ruhe, aber dann kam eine sehr rege Unterhaltung auf. Erlebnisse, Erfahrungen, Krankheiten, Hoffnungen und auch Glück kommen zum Vorschein.

Werner sucht noch etwas ...

Werner Vehlow versteht es immer wieder, Zuversicht und Freude hineinzubringen. Er kümmert sich um Kranke und gesunde Senioren, Geburtstagskinder sowie Jubilare. Zurzeit sitzt er an der Chronik der GdP-Senioren und sucht Unterlagen für die Schweriner Kreisgruppe von 1990 an. Bilder, Unterlagen, Dokumente aus alten Zeiten. Wer solche wertvollen Sachen noch aufbewahrt hat, bitte bei Werner Vehlow oder in der Landesgeschäftsstelle melden.

Ich wünsche allen GdP-Senioren eine gute Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest sowie Ruhe und möglichstste Gesundheit. Wir sehen uns dann alle hoffentlich gesund und munter wieder am 12. Februar des neuen Jahres 2025.

Alles Gute in den Familie – macht das Beste daraus!

Else Bös



Fotos: GdP KG NWM

Neues aus der KG NWM

Unser jährliches Weihnachtssessen war wieder gut besucht. Bevor es an das Buffet ging, begrüßte uns Maria und Schumi dankte für die Einladung. Peter Schleede und Wolfgang Schick waren sichtlich überrascht, als sie dann nach vorne geru-

fen wurden. Aus den Händen des Landesvorsitzenden erhielten sie dann die Urkunde für langjährige Mitgliedschaft in der GdP mit der dazugehörigen Ehrennadel.

Nicht nur die Jubilare, auch alle Mitglieder erhielten einen Umschlag mit ei-

ner kleinen Aufmerksamkeit von der GdP-Kreisgruppe und einen Weihnachtsbrief von unserer Vorsitzenden.

**Herzlichen Dank dafür.
Uwe Burmeister**



Übergabe an den Jubilar Thomas Quandt. Er hat sich sehr gefreut.



Günter Meyer und Volker Kalwa erhielten ihre Urkunden im Polizeirevier Grevesmühlen.



Fotos: GdP/KG Schwerin

Einsatz zugunsten des Hospizvereins Schwerin

Schwerin (4. Dezember 2024) – Eine tolle Sache! Danke an das Orgateam der Dienststellen im Polizeizentrum. Gerne waren wir als GdP vor Ort dabei. Diesmal war es keine Einsatzbetreuung, sondern ein Einsatz zugunsten eines sozialen Projekts im Rahmen vom Weihnachtsmarkt im Polizeizentrum Schwerin.

Unsere „Einnahmen“ am Stand gingen an den Hospizverein Schwerin (www.hospizverein-schwerin.de), wie von den anderen Ständen auch. Kurz entschlossen haben die Kreisgruppen vom LBPA/LPBK MV und Schwerin unmittelbar am nächsten Tag zusammen noch einmal 100 Euro dazu gelegt und an den Hospizverein „Fridolin“ in Schwerin direkt überwiesen.

Am Nachmittag selbst war unser „Maltsch“ immer gut frequentiert. Und ja, unser Kinderpunsch kam auch bei den zahlreichen Eltern – d. h. den Kolleg*innen bzw. Oma und Opa – gut an.

Danke an Johannes Boogk und Alexander Bobzin für eure Unterstützung. (Maik Ex-La, KG SN) ■

