Christoph Drösser beantwortet Fragen des Alltags

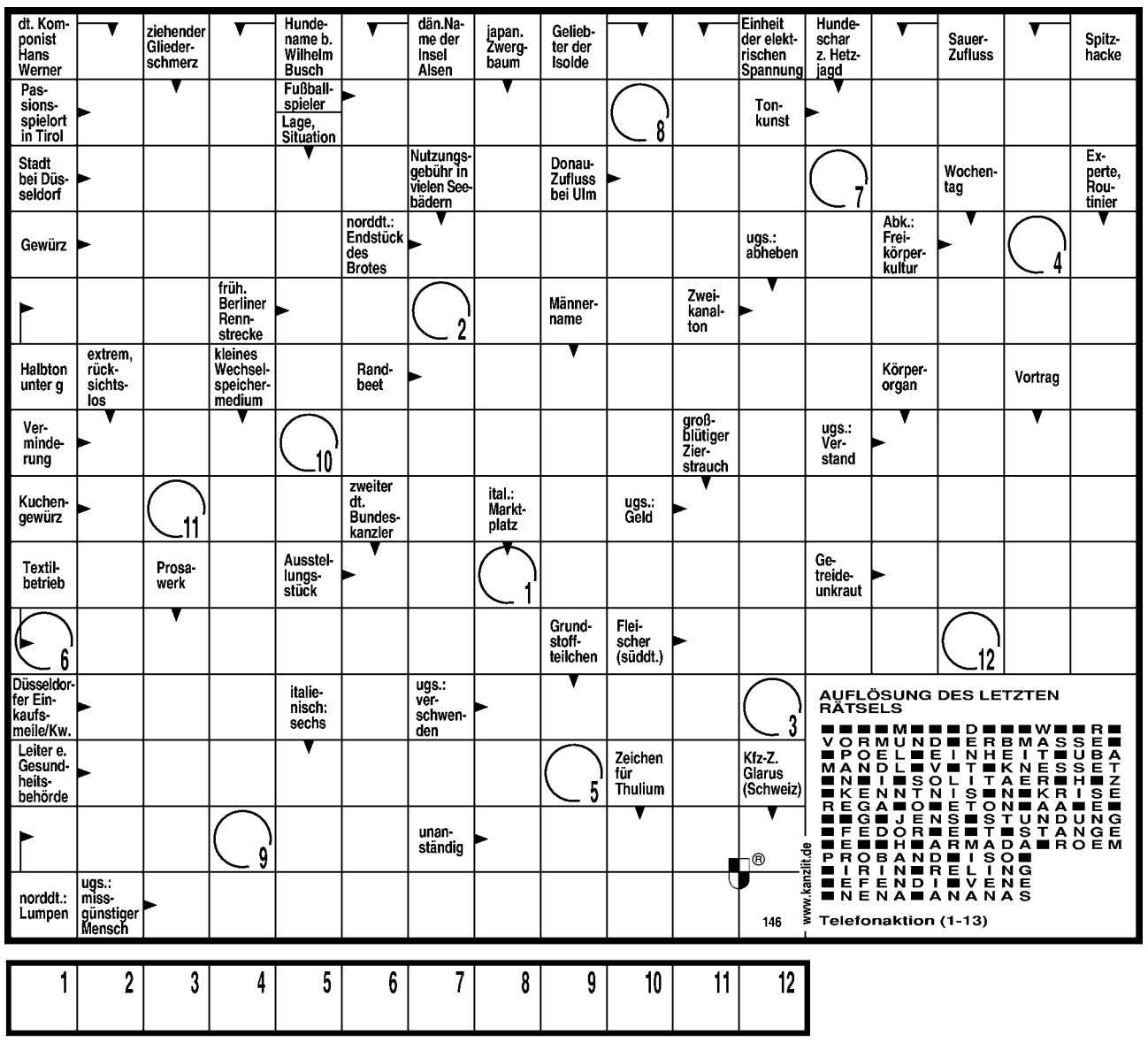
Darf man Schlafwandler tatsächlich nicht wecken?

Erleiden Menschen, die schlafwandeln, einen tödlichen Schock, wenn man sie aufweckt?

Tödlich ist der „Schock“ beim Aufwachen allenfalls, wenn der Schlafwandler zum Beispiel an einem offenen Fenster oder am oberen Ende einer Treppe steht und Gefahr läuft, vor Schreck hinunterzufallen. Trotzdem raten die meisten Schlafforscher dazu, nicht zu versuchen, Schlafwandler aufzuwecken, um sie von ihrem nächtlichen Treiben abzubringen.

Ein Fünftel aller Kinder wandelt gelegentlich im Schlaf – bis zum Erwachsenenalter reduziert sich diese Quote auf etwa ein Prozent. Schlafwandler befinden sich im Tiefschlaf, deshalb ist es ohnehin schwierig, sie zu wecken. Gelingt es, dann reagiert der Betroffene verwirrt, er weiß meist nicht, wo er sich befindet und wie er in die eventuell peinliche Lage geraten ist. Und in einer riskanten Situation kann das plötzliche Aufwecken die Gefahr sogar noch vergrößern.

Somnambule Menschen bewegen sich nicht wirklich mit „schlafwandlerischer“ Sicherheit – sie folgen oft einer Lichtquelle (früher war das öfter der Mond) und gehen dabei stur geradeaus, ohne auf Hindernisse oder Abgründe zu achten. Das Ziel beim Umgang mit dem Nachtwandler sollte sein, ihn behutsam dazu zu bringen, ins Bett zurückzukehren und dort weiterzuschlafen. Am besten greift man den Schlafwandler sanft am Arm und dirigiert ihn an Hindernissen vorbei zum Schlafzimmer. Wenn er sich wehrt, weil er meint, eine bestimmte Aufgabe erfüllen zu müssen, etwa die Wohnung zu putzen, kann es hilfreich sein, auf diese Vorstellung (scheinbar) einzugehen. Mit manchen Schlafwandlern kann man darüber reden, diskutieren ist allerdings meist zwecklos. Und am nächsten Morgen haben sie in der Regel vergessen, was in der Nacht vorgefallen ist.



Einsendeschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsmonats.
Das Lösungswort zum Gewinnen wertvoller Buchpreise bitte einsenden an: SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Stichwort: Kreuzworträtsel, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: kreuzwortraetsel@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben!

Die Gewinner/-innen vom März

Die Namen der Gewinner/-innen werden in der SoVD-Zeitung und im Internet veröffentlicht.

Kreuzworträtsel

- Rolf Gerberding (Warmsen)
- Günther Jendrosch (Stadensen)
- Edeltraud Warnecke (Auetal)

Sudoku

- Gisela Kley (Bielefeld)
- Dieter Scheffer (Uetersen)
- Anneli Westphal (Hardegsen)

Buchtipp

- Edeltraud Finster (Elsenfeld)
- Regina Herden (Rinteln)
- Iris Hillebrecht (Lehrte)
- Günter Olonschek (Bremerhaven)
- Friedlinde Schiller-Struckmann (Oldenburg)

Das SoVD-Sudoku

Variante: LEICHT

		8	5	4				2
7				3	1		6	◯
		9		7			8	
2			4			5	3	
		3	◯	1		8		
	8	4			7			1
	5			2		4		
	1	◯	7	9				8
4				8	5	7		

040

Auflösung des Vormonats

6	9	3	5	2	7	1	8	4
5	8	1	6	4	9	3	2	7
4	2	7	8	3	1	9	5	6
7	4	6	1	9	5	2	3	8
1	3	9	2	8	4	7	6	5
8	5	2	7	6	3	4	1	9
3	7	8	4	1	6	5	9	2
9	6	4	3	5	2	8	7	1
2	1	5	9	7	8	6	4	3

Die beiden Diagramme sind mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.

Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

Variante: MITTEL

4	◯			8	6			9
	5		4		9			
	3	9					1	6
			◯	6		7		
	1			5			2	
		3		7				
2	8					5	3	
			6		2		8	◯
3			5	4				2

Auflösung des Vormonats

2	6	4	8	1	9	3	7	5
1	3	5	4	2	7	6	8	9
9	8	7	3	5	6	4	1	2
3	5	9	6	7	8	1	2	4
6	2	1	9	4	5	8	3	7
7	4	8	1	3	2	5	9	6
5	1	3	2	9	4	7	6	8
4	9	6	7	8	3	2	5	1
8	7	2	5	6	1	9	4	3

Um eines von drei Büchern zu gewinnen, senden Sie eine Postkarte mit den gesuchten, eingekreisten Zahlen (in der Reihenfolge von oben nach unten) an: SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Stichwort: SoVD-Sudoku, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: sudoku@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Einsendeschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsmonats.

Zunehmende Gefahr durch Zecken

Jetzt krabbeln sie wieder: Zecken. Hochsaison haben die kleinen Vampire gewöhnlich von April bis Oktober, bei wärmerem Wetter aber auch früher. Denn Zecken richten sich nicht nach der Jahreszeit, sondern nach der Temperatur. Mit der Frühlingssonne und ab etwa acht Grad Celsius erwachen die winzigen Blutsauger aus ihrem Winterschlaf. Und sobald die Plagegeister Wald- und Wiesenboden bevölkern, steigt die Infektionsgefahr für Menschen. Denn der kleine Stich kann schlimme Folgen haben: Zecken und die von ihnen übertragenen Krankheiten, Lyme-Borreliose und die Hirnhautentzündung FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis), bleiben auch weiterhin auf dem Vormarsch. Das belegen Daten der DAK: So wurde im Jahr 2006 bei 22 276 Versicherten eine Lyme-Borreliose diagnostiziert. 2007 waren es bereits 23 310 – ein Anstieg von mehr als 1000 Versicherten. Insgesamt infizieren sich nach bisherigen Schätzungen jährlich mindestens zwischen 40 000 und 60 000 Menschen in Deutschland. Die Lyme-Borreliose ist damit die in Deutschland am häufigsten vorkommende durch Zecken übertragene Infektionskrankheit. *DAK*

Die Frage des Monats

Im März hatten wir gefragt, ob Sie Hinweise auf Lebensmitteln für sinnvoll halten, mit denen Verbraucher vor einem hohen Zucker- oder Fettgehalt gewarnt werden. Die Abstimmung verlief eindeutig: 95 Prozent begrüßten den Vorschlag, lediglich 5 Prozent hielten ihn für unnötig.

Die Frage des Monats April lautet: „Die für das Jahr 2009 angekündigte Rentenerhöhung gleicht den Kaufkraftverlust der Renten zumindest teilweise aus. Glauben Sie, dass dieses Signal über die Bundestagswahl hinaus auch für die kommenden Jahre Bestand haben wird?“

Besuchen Sie zum Abstimmen unsere Homepage www.sovd.de. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, eine eigene Antwort zu formulieren. Die Redaktion wertet alle Antworten aus und bemüht sich, diese – eventuell gekürzt – in ihre Berichterstattung einfließen zu lassen.

Besuchen Sie unsere barrierefreie Homepage
www.sovd.de

Für Anzeigen oder Werbebeilagen ist diese Zeitung lediglich Werbeträger. Eine Empfehlung des SoVD für die vorgestellten Produkte ist damit nicht verbunden (Ausnahme: Eigenanzeigen des SoVD).

Internet (www.sovd.de): Geschichte des Sozialverband Deutschland / Sozialpolitik / Verbands-Dienstleistungen / Pressemeldungen / Wie werde ich Mitglied? E-Mail: kontakt@sovd.de

Impressum
Die SoVD-Zeitung des Sozialverband Deutschland (SoVD) erscheint am 1. eines jeden Monats. Herausgeber: Bundesvorstand des Sozialverband Deutschland e. V. – ehemals Reichsbund, gegründet 1917 – Sitz: Berlin. – Redaktion: Joachim Baars, Veronica Sina; Grafik/Bildbearbeitung: Steffi Rose; Redaktionsassistenz: Roswitha Moldenhauer; Sitz: Stralauer Str. 63, 10179 Berlin (Berlin-Mitte, Rolandufer/Jannowitzbrücke), Tel.: 030 / 72 62 22-0, Fax: 030 / 72 62 22-145. Internet-Adresse: www.sovd.de. – E-Mail: redaktion@sovd.de. Die mit vollem Namen oder Verfasserzeichen veröffentlichten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Unverlangt eingesandte Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Der Bezugspreis wird im Rahmen des Verbandsbeitrages erhoben. Anzeigenverwaltung: U. Struckmeyer, Postfach 1266, 27723 Worpswede, Tel.: 047 92 / 22 16, Fax: 047 92 / 35 30. Zurzeit gilt der Tarif Nr. 30 vom 1. 1. 2006.
Verlag: Publikom Z Verlagsgesellschaft mbH, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel.
Druck und Vertrieb: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel.
Verbreitete Auflage, IVW, 4. Quartal 2008: 397 587 Exemplare.