Wenn der Schlaf nicht kommen will

NACHTRUHE Rituale, Ernährung und Entspannung können beim Einschlafen unterstützen

IM NORDWESTENDJD – Wer gut schläft, tut viel für seine Gesundheit. Denn regelmäßiger tiefer Nachtschlaf ist wichtig für den gesamten Körper und eine ausgeglichene Psyche. Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlummern hat, kann mit sanften Hilfen gegensteuern. Zum Beispiel ist es wichtig, dass die Schlafumgebung stimmt und dass der Körper mit allen relevanten Mikronährstoffen versorgt ist.



Stellt sich der Schlaf nicht ein, lohnt sich oft ein Blick auf die eigenen Gewohnheiten – von der Abendroutine bis zur Ernährung. BILD: DJD/LEBENSMITTELVERBAND DEUTSCHLAND/GETTY IMAGES/ANDRII LYSENKO

Umfrageergebnisse

Laut einer GfK-Umfrage des Arbeitskreises Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM) im Lebensmittelverband Deutschland gibt es verschiedene Strategien zum besseren Einschlafen. Alle Ergebnisse der Studie kann man kostenlos unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org nachlesen.

So passen 16 Prozent der Befragten ihr Medienverhalten an und schalten abends das Smartphone aus. 19 Prozent lesen ein Buch oder hören beruhigende Musik (15 Prozent). Wieder andere setzen auf Entspannungsübungen (11 Prozent) oder nehmen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise mit Magnesium, Melatonin oder Melisse ein (8 Prozent).

Melatonin und Melisse

„Eine gute Versorgung mit den relevanten Mikronährstoffen kann beim Schlafen helfen“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel. „Beispielsweise das sogenannte Schlafhormon Melatonin ist wichtig. Es steckt natürlicherweise in Bananen, Walnüssen oder Pistazien, allerdings nur in sehr kleinen Mengen.“

Der Körper kann darüber hinaus Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, ebenso wie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium. Tryptophanreiche Lebensmittel sind Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier. Vitamin B6 steckt in Fleisch und Fisch, aber auch in Kartoffeln und Vollkornprodukten.

Magnesium ist reichlich in Nüssen, Haferflocken und grünem Gemüse enthalten. Auch verschiedene Pflanzen wie Melisse können dabei helfen, nach turbulenten Tagen zur Ruhe zu kommen. Melisse wird häufig auch in Kombination mit weiteren Pflanzen wie Baldrian, Lavendel oder Hopfen eingenommen, die ebenfalls für ihre beruhigende Wirkung bekannt sind.

Einschlafrituale

Neben der richtigen Ernährung sollte man zudem darauf achten, etwa immer zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen, um einen festen Schlafrhythmus zu entwickeln. Entspannungstechniken wie Yoga oder progressive Muskelentspannung helfen manchen Menschen beim Einschlafen. Ein abgedunkeltes und kühles Zimmer ohne Handy oder Laptop ist die richtige Schlafumgebung.



Blockhäuser und Carports
Maßanfertigung ohne Aufpreis!
Wandstärken 28 bis 120 mm
– Ständige Ausstellung –
Seit über 70 Jahren
Besuchen Sie uns auf facebook
willms Baustoffe
26532 Südarle
Telefon (0 49 36) 60 16
www.willms-baustoffe.de

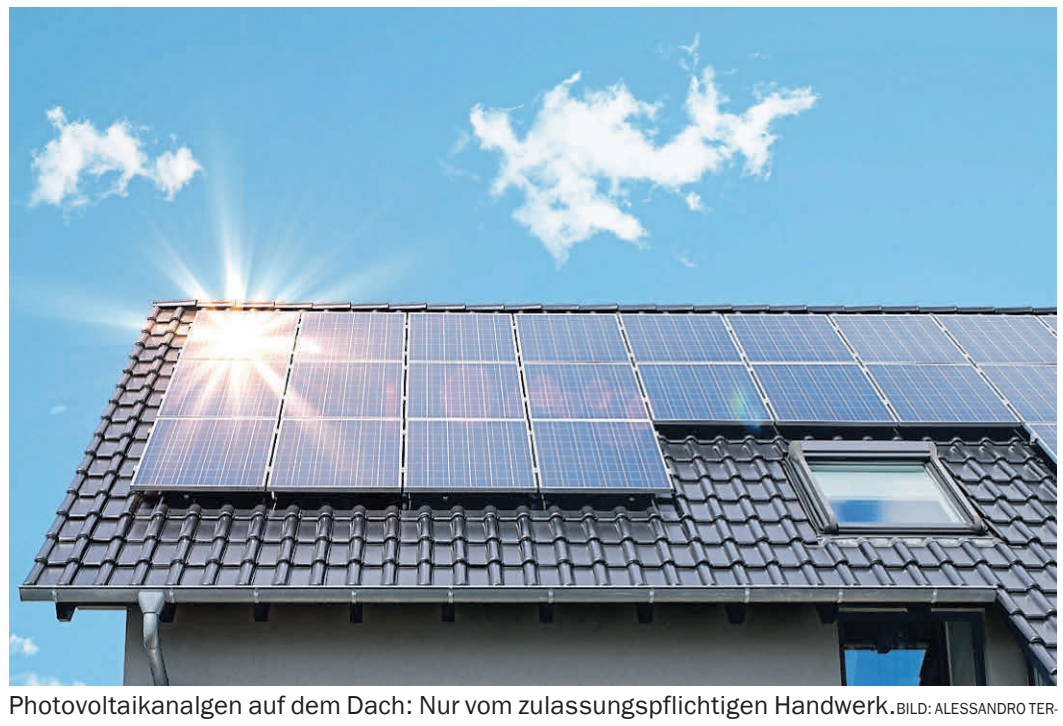
Photovoltaik-Anlagen fachgerecht installieren

BAUEN UND WOHNEN Wer eine PV-Anlage auf dem Dach installieren lassen möchte, sollte auf einen qualifizierten Handwerksbetrieb setzen

OSTFRIESLAND – Bauherren, die sich mit dem Gedanken tragen, eine Photovoltaik-Anlage aufs Dach montieren zu lassen, sollten das aktuelle Urteil des Oberlandesgerichts Koblenz (2. Juni 2026 /Az. 9 U 1015/25) kennen. Dieses hat nämlich entschieden, dass die Planung, Installation, Inbetriebnahme und Wartung von Photovoltaikanlagen grundsätzlich Tätigkeiten zulassungspflichtiger Handwerke darstellen und daher eine Eintragung in die Handwerksrolle voraussetzen.

Hintergrund des Gerichtsentscheids

Dem Verfahren lag die Klage gegen ein Unternehmen zugrunde, das Photovoltaikanlagen als Komplettleistung „aus einer Hand“ anbot, ohne in die Handwerksrolle für das Dachdecker- oder Elektrotechnikerhandwerk eingetragen zu sein. Das Gericht stellte klar, dass die Montage von PV-Anlagen auf Dächern regelmäßig wesentliche Tätigkeiten des Dachdeckerhandwerks umfasst, während die elektrischen Arbeiten dem Kernbereich des Elektrotechnikerhandwerks zuzurechnen sind. „Mit dieser Entscheidung bestätigt das OLG Koblenz die besondere fachliche Verantwortung und Kompetenz des Dachdeckerhandwerks bei der Planung und Ausführung von Photovoltaikanlagen auf Dächern. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Installation von PV-Anlagen grundsätzlich keine handwerksfreie Tätigkeit darstellt, sondern die erforderliche Qualifikation und Zulassung voraussetzt. Dies ist beim Dachdeckerhandwerk – wie auch beim Zimmerer- und Klempnerhandwerk – und dem Elektrotechnikerhandwerk garantiert“, so Ulrich Marx, Hauptgeschäftsführer des Zentralverbands des Deutschen Dachdeckerhandwerks.



Photovoltaikanalgen auf dem Dach: Nur vom zulassungspflichtigen Handwerk. BILD: ALESSANDRO TERRANOVA/STOCK.ADOBE.COM/ZVDH/AKZ-O

Bedeutung des Urteils

Das Urteil ist von erheblicher Bedeutung: Es stärkt die Position qualifizierter Handwerksbetriebe, fördert den fairen Wettbewerb und unterstreicht die Bedeutung von Fachkunde, Sicherheit und Verbraucherschutz bei der Errichtung von Photovoltaikanlagen. Marx führt aus: „Auch wenn das Urteil noch nicht rechtskräftig ist, handelt es sich um eine wegweisende obergerichtliche Entscheidung, die die Auffassung des Dachdeckerhandwerks zur handwerksrechtlichen Einordnung von Photovoltaikarbeiten in wesentlichen Punkten bestätigt. Dank unserer engen Kooperation mit dem Elektrotechnikerhandwerk sichern wir die fachgerechte Umsetzung der PV-Strategie auf Deutschlands Dächern. Guter Rat an Bauherren: Dachdecker-Innungsbetriebe, die PV-Anlagen installieren, sind hier zu finden: https://dachdecker.org/photovoltaik/.

Bauen mit uns!
Alles für den Bau
Seit 79 Jahren
Jungenkrüger
Baustoffe · Bau-Fachmarkt · Holzlager
26529 Osterupgant · Kirchstraße 121
☎ 0 49 34) 10 11
www.jungenkrueger-baustoffe.de

Dachsanierung Trockenbau Ts Bauklempnerei Fliesen & Boden
Stöhr
Wohn Bau & Bedachung
• Umbau • Flachdach • Schornstein • Fliesentechnik • Altbau • Neubau • Malerarbeiten
0171 - 9571726
info@tswohnbau.de www.tswohnbau.de

DER REETDACHDECKER UND ALTBAUSANIERER
Ziegeldach-Flachdach sowie Regenrinnenreinigung + Montage
Erich Janssen
Am Sandkasten 66, 26529 Leezdorf
Mobil: 0151 / 63 46 90 74, erich.jan667@gmail.com
Fordern Sie unverbindlich ein Angebot an!

Containerdienst
Wir holen Ihren Bauschutt ab!
Kerker Recycling GmbH
Tel. 04941 / 9795 - 0 26607 Aurich-Tannenhausen

Fugensanierungen Alex Oltrop
- Fugensanierung - Imprägnierung
Süderstraße 72, 26624 Moordorf
www.ao-fugensanierung.de info@ao-fugensanierung.de
Tel. 0178 / 86 17 413