

ling der fast 18-20 Stunden schläft bis zum Greis der mit ca. nur noch 5 Stunden Schlaf auskommt.

Schlafstörungen werden im Schlaflabor mittels Schlafprofilen - Hypogrammen erfasst und therapiert. Um nur ein Beispiel zu nennen: Schlafapnoe kann zu Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Zerstreuung, Angstzuständen und Depressionen führen. Die obstruktive Schlafapnoe stellt die schwerwiegendste und am häufigsten verbreitete Form da. Bei der zentralen Schlafapnoe bleiben die Atemwege zwar geöffnet, aber die Muskeln in Brust und Zwerchfell sind nicht aktiv. Infolge des fehlenden Atomantriebes fällt der Sauerstoffgehalt im Blut - für das Gehirn ein Signal, den Schlafenden zu wecken, um die Atmung wieder aufzunehmen.

Über spezielle Therapieverfahren (<http://www.uni-duesseldorf.de> <http://www.awmf-online.de>) aber auch natürlichen Schlafmitteln wie Kräutertee, Wasserwechselbäder, Abendspaziergänge, Lesen und Musik hören (aber nicht im Bett), Autogenes Training oder Joga wurde berichtet.

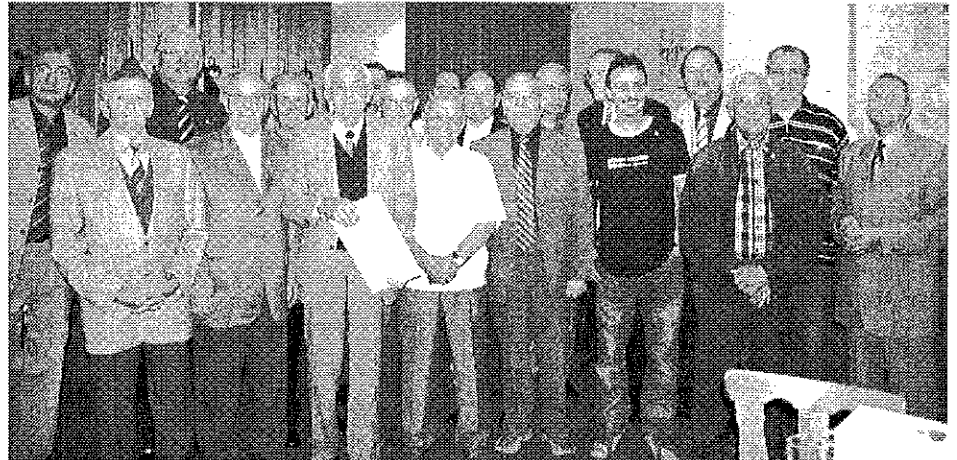
Aktiv sein - Angenehme Aktivitäten ausüben - Vermeidung vom Alkohol (stört die Schlafstruktur) und verschlechtert die Erholbarkeit des Schlafes in der zweiten Nachthälfte.

Nicht hungrig oder mit Völlegefühl zu Bett gehen - Milchprodukte und Bananen sind als Imbiss für den Schlaf förderlich.

JUBILAREHRUNG

Herr Thomas Kalbe, Soziatekretär der IG BCE Saarbrücken, hatte die Ehrungen vorgenommen. In einer Ansprache würdigte er die Treue der Jubilare. Es wurden 26 Jubilare für insgesamt 1285 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Für jede Geehrtengruppe wurde ein Ausriss aus der gewerkschaftlichen Zeitgeschichte vorgetragen.

Es folgte ein Bericht des 1. Vorsitzenden der Ortsgruppe Elversberg, Herrn Peter Schönecker über den heutigen Bergbau, und insbesondere über die momentane Situation bei der DSK Saar.



Herr Kalbe überreichte die Ehrennadel und die Urkunden.

Der Vorstand der IG BCE Ortsgruppe Elversberg gratulierte den geehrten Mitgliedern zu ihrem Jubiläum und wünschte

ihnen noch einen geruhsamen Lebensabend.

Bei gemütlichem Beisammensein wurde noch zünftig gefeiert. Helmut Müller

Grojo's Lauftreff

1. INTEGRATIONS-LAUF

SPIESSEN-ELVERSBERG



Beim ersten Spiesen-Elversberger Volkslauf, der in Zusammenarbeit von Grojo's LTF Elversberg und dem CFK Centrum für Freizeit und Kommunikation gGmbH veranstaltet wurde, kamen 163 Läufer und Läuferinnen ins Ziel. Im Schüler und Jedermanns-Lauf waren es 36 Läufer und Läuferinnen im Ziel, wobei das WZB Spiesen die stärkste Teilnehmergruppe stellte.

Nicht zuletzt das tolle Ambiente des CFK, sowie auch die vielen Sponsoren trugen zu dem Umwerfenden Ergebnis bei.

Es war ein voller Erfolg für Teilnehmer und Zuschauer, der erste Integrationslauf in Spiesen-Elversberg.

Pünktlich um 16.00 Uhr gab Bürgermeister Reiner Pirrung den Startschuß für den 10km Hauptlauf und schickte somit die 127 Teilnehmer auf die Waldstrecke um das CFK. Beim 2km Schüler und Jedermanns-Lauf, der um 15.00 Uhr startete, zeigte Herr Bürgermeister Pirrung selbst eine sportliche Leistung.

Pünktlich um 16.00 Uhr gab Bürgermeister Reiner Pirrung den Startschuß für den 10km Hauptlauf und schickte somit die 127 Teilnehmer auf die Waldstrecke um das CFK. Beim 2km Schüler und Jedermanns-Lauf, der um 15.00 Uhr startete, zeigte Herr Bürgermeister Pirrung selbst eine sportliche Leistung.

Die Resonanz auf diese Veranstaltung war so groß, das der Fortführung des Integrationslaufs im nächsten Jahr nichts im Wege steht.

Besonders bedanken wollen wir uns bei dem CFK als Hauptsponsor, ohne die eine Veranstaltung in dieser Größe undenkbar wäre. Weiterhin bei der Gemeinde Spiesen-Elversberg incl. dem Bauhof, der uns die Strecke ausbesserte, beim WZB, beim Roten Kreuz, beim Forst, der Sparkasse, der VLG Saarbrücken, der IKK Südwest Direkt, den Anwohner die Verständnis für die Streckensperrung zeigten und den über 50 Helfern.

Viel mehr Infos: www.grojo.de