

Wer schützt die Polizei?

Wer gedacht hat, nach den in den letzten Tagen teilweise sehr hitzigen Debatten zur Bundestagswahl, zum Umgang mit der AfD oder zu Diskussionen zur inneren Sicherheit, dass es für die auf Kante genährte Polizei schon bald besser werden wird, wird sich wohl eines Besseren belehren lassen müssen. Die Belastungen werden zunehmen. Die Steuereinnahmen brechen ein. Und was eine „angespannte“ Haushaltslage für die Polizei bedeutet, kann sich jeder selbst schnell ausrechnen: Einsparungen!

Rette sich, wer kann oder wenn jeder an sich selbst denkt, ist auch an alle gedacht

Da im nächsten Jahr bekanntlich Landtagswahlen sind, werden viele Abgeordnete – auch mit Blick auf Bundestagswahlergebnisse – versuchen, ihre Interessen, ihren Wahlkreis und ihre Wähler von Sparmaßnahmen zu verschonen, um ihre Wiederwahl zu sichern.

Positiv denkende Menschen werden jetzt sagen, die innere Sicherheit war und ist so wichtig, da werden doch alle

Abgeordneten gemeinsam ein Interesse daran haben. Negativ denkende Menschen werden sagen, jeder Abgeordnete wird vom anderen erwarten, dass er sich um die innere Sicherheit kümmert.

Innere Sicherheit nach Kassenlage

Mir klingen noch die Worte des Finanzministers in den Ohren: Gespart wird am Staat und nicht an den Bürgern. Damit weiß ich eines sicher: Die Landespolizei Mecklenburg-Vorpommern wird nicht von Einsparungen ausgenommen werden! Spätestens seit dem Projekt Polizei 2030 geistern Worte wie „... die Polizei muss effizienter und effektiver werden“ durch die Flure von Ministerien und Dienststellen. Ziel sei es dabei, die Digitalisierung stärker zu nutzen, eine zukunftsfähige Struktur aufzubauen und diese mit ausreichend Personal auszustatten.

Wer nicht weiß, wohin er will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt

Bis jetzt sind die Worte Digitalisierung, zukunftsfähige Struktur und ausreichend Personal aber nur abstrakte Worte. Jeder politische Verantwortungsträger muss endlich konkret sagen, was sie oder er darunter versteht. Oder anders ausgedrückt: Was ist das Ziel? Sind es Projektgruppen bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag, ein Rückzug aus der Fläche und Personaleinsparungen oder sind es eine zügige Umsetzung von P20/iVBS, eine bürgernahe Polizei und mindestens 6.200 Polizeibeschäftigte? Erst da-

nach lässt sich abschätzen, ob diese Ziele auch Einsparungen ermöglichen.

Es wird schon gut gehen

Ich vermute, dass es aber genau umgekehrt erfolgen wird. Im ersten Schritt werden Sparvorgaben festgelegt. Im zweiten Schritt wird dann Personal nicht nachbesetzt, Investitionen auf unbestimmte Zeit verschoben und Sachmittel pauschal gekürzt. Garniert wird das Ganze mit schönen Worten wie zum Beispiel Zukunftssicherung, Sonderopfer, Personalentwicklung oder Modernisierungskonzept. Alles in der Hoffnung, irgendwie wird es schon funktionieren und wenn nicht, dann soll es meine Nachfolge lösen. Denn die Folgen werden erst im dritten und letzten Schritt betrachtet.

Was kann jeder von uns tun?

Der oder die Einzelne wird allein nichts ausrichten können. Auch Bereichsgeheimen (bei den anderen ist viel mehr zu kürzen) werden nichts nützen. Wir dürfen einem konstruktiven und kritischen Dialog mit der Politik nicht aus dem Weg gehen, wenn wir wirklich Verbesserungen für die Polizei bei Sparmaßnahmen erreichen wollen. Nur wir Polizeibeschäftigte gemeinsam können Politikerinnen und Politikern sagen, welche Auswirkungen ihre Einsparentscheidungen auf die innere Sicherheit haben werden. Nur wir können sie fragen, ob diese Folgen auch ihr politisches Ziel sind. Oder anders ausgedrückt: Wir Polizeibeschäftigten müssen zusammenhalten!

Euer Christian Schumacher

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 2)

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 (bereits in der Februar-Ausgabe erschienen)

- 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 März-Ausgabe

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

Wie kann man den Schadwirkungen durch Nachtschichten entgegenwirken?

Im Folgenden stellen wir Ihnen Tipps vor, die Sie in Ihrem Alltag beachten können, um den negativen Auswirkungen von Nachtschichten entgegenzuwirken und Ihre Gesundheit zu schützen. Dabei gehen wir insbesondere auf die Ernährung ein, ein Faktor, der besonders leicht von jedem Einzelnen zu beeinflussen ist.

Tipp 1: Planen Sie Ihre Ernährung

Verschiedene Studien zeigen, dass Personen, die in Nachtschichten arbeiten, insgesamt mehr Kalorien aufnehmen, mehr

Fett und Zucker essen, weniger gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf ihrem Speiseplan haben und zudem häufiger zwischendurch snacken und oftmals keine regelmäßigen Essenszeiten haben (32) (33).

Eine sorgfältige Planung der Mahlzeiten ist daher entscheidend, um sich während der Nachtschicht gesund zu ernähren und die genannten ungesunden Verhaltensweisen zu vermeiden. Durch die Vorbereitung gesunder Snacks und Mahlzeiten und ein gutes Timing der Essensaufnahme schafft man sich hierzu eine gute Basis. Wichtig ist, dass man dieses System auch in stressigen Phasen aufrechterhalten kann.

Dazu empfiehlt es sich, die Mahlzeiten im Voraus zu planen und feste Zeiten für die Essensvorbereitung einzuplanen. Sinnvoll ist es z. B. einen Termin zum Vorkochen an einen freien Tag zu legen. Auf diese Weise bereitet man für mehrere Tage im Voraus Mahlzeiten zu und spart viel Zeit. Hilfreich ist es insbesondere, wenn man gleich noch einige Portionen einfriert, sodass immer eine Reserve da ist.

Letztlich benötigt man nur zu Beginn dieser neuen Routine etwas mehr Zeit, um geeignete Gerichte und Snacks auszuwählen und eine neue Gewohnheit aufzubauen. Nach einigen Wochen der Essensplanung und Vorbereitung wird das Ganze zum Selbstläufer und man spart sich Zeit, reduziert Stress und fühlt sich gesundheitlich besser.

Tipp 2: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen

Eine ausgewogene Ernährung ist besonders wichtig, damit Sie während der Nachtschicht genügend Energie haben und nicht Opfer von

Heißhungerattacken werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Mahlzeiten alle notwendigen Makronährstoffe in ausreichender Menge enthalten: Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

Komplexe Kohlenhydrate, die sich z. B. in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Pseudogetreiden wie Quinoa und Amaranth befinden, liefern relativ schnell und vor allem lang anhaltend Energie. Die enthaltenen Proteine tragen außerdem zu einer lang anhaltenden Sättigung bei – besonders wenn Sie zusätzlich gesunde Fette verwenden (Olivenöl, Hanföl, Walnussöl – stets bio, nativ und kalt gepresst).

Bei jeder Mahlzeit sollten zudem möglichst mehrere verschiedene Gemüsesorten dabei sein. Obst eignet sich z. B. als Snack für zwischendurch oder auch in Kombination mit Haferflocken als Porridge. Obst und Gemüse liefern dem Körper viele Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine und enthalten zudem viele sekundäre Pflanzenstoffe, die u. a. als Antioxidantien wirken. Außerdem liefern sie natürliche Flüssigkeit und Ballaststoffe.

Die genannte Ernährung versorgt den Körper lang anhaltend mit Energie, liefert viele Vitalstoffe, stärkt die Verdauung und fördert eine gesunde Blutzuckerregulation. Dies ist schon mal eine gute Basis, um gut durch die Nachtschicht zu kommen. Im Anschluss an die verschiedenen Tipps haben wir Ihnen einen beispielhaften Essensplan für die Nachtschicht angefügt.

Tipp 3: Vermeiden Sie ungesunde Lebensmittel

Für Ihren Körper ist der Alltag in der Nachtschicht eine große Belastung. Bestimmte Lebensmittel beeinträchtigen den Organismus



zusätzlich und begünstigen die verschiedenen gesundheitlichen Probleme, die die nächtliche Arbeitszeit mit sich bringen kann.

Dazu zählen in erster Linie zuckerreiche Lebensmittel und Weißmehlprodukte, z. B. Süßigkeiten, Kuchen, helle Brötchen oder sonstige Backwaren, gezuckerte Cerealien usw.

Im Gegensatz zu Vollkornprodukten oder anderen komplexen Kohlenhydraten führen diese Lebensmittel nicht zu einem langsamen, lang anhaltenden und moderaten Anstieg des Blutzuckers, sondern zu sogenannten Blutzuckerspitzen. Damit ist ein kurzfristiges, starkes Ansteigen des Blutzuckers gemeint, dem nach kurzer Zeit ein ebenso rapider Abfall des Blutzuckerspiegels folgt.

Der Abfall des Blutzuckerspiegels entsteht durch eine starke Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse, die durch den starken Anstieg des Blutzuckerspiegels stimuliert wird. Auf diese Weise kommt es zu einem schnellen Abfall des Blutzuckers bis hin zur Unterzuckerung, obwohl man doch eigentlich genügend Kalorien gegessen hatte.

Dieser Abfall des Blutzuckers kann zu Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Heißhungerattacken führen. Nach einer solchen Glukosespitze ist daher die Versuchung groß, wieder zum nächsten süßen Snack zu greifen.

Auf längere Sicht führt dieses Auf und Ab des Blutzuckerspiegels zur Entstehung einer Insulinresistenz. Wie oben erklärt, reagieren die Zellen immer schlechter auf Insulin und es kommt zu chronisch erhöhten Blutzucker- und Insulinwerten. Dies fördert Entzündungsvorgänge im Körper (mit vielfältigen Folgen) und begünstigt die Entstehung von Diabetes Typ zwei und Atherosklerose.

Weitere Lebensmittel, die man vermeiden sollte, sind stark verarbeitete Lebensmittel und frittierte Produkte. Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft verschiedene Zusatzstoffe wie z. B. Süßstoffe oder Konservierungsstoffe, die u. a. die Darmflora und die Stoffwechselfundheit beeinträchtigen können. Weiterhin sind diese Produkte infolge der umfangreichen Verarbeitung oft arm an Mikronährstoffen.

Frittierte Lebensmittel (z. B. Pommes, Chips) bzw. höher erhitze Pflanzenöle können ungesunde Transfettsäuren enthalten. Diese wirken sich u. a. negativ auf die Cholesterin- und die Blutfettwerte aus und fördern die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tipp 4: Halten Sie gesunde Snacks für die Nachtschicht bereit

In der Nachtschicht kann es, wie z. B. in medizinischen Berufen, jederzeit stressig und anstrengend werden, sodass manchmal keine Zeit ist, seine mitgebrachte Mahlzeit in Ruhe zu essen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man immer gesunde Snacks vorrätig hat, die einem Energie liefern, ohne die im vorigen Abschnitt erklärten Schadwirkungen zu haben. Beispiele für gesunde Snacks sind:

- Obst: z. B. Banane, Apfel, Beeren
- Gemüsesticks aus Karotten, Gurken, Sellerie usw.
- Cocktail-Tomaten
- Gesunde Müsliriegel
- Nüsse
- Trockenobst
- Scheibe Vollkornbrot mit Avocado
- Chia-Pudding

Natürlich sollte man hierbei die Kalorienzufuhr im Blick behalten. Nüsse, Trockenobst oder Müsliriegel können viele Kalorien haben, daher ist es am besten, sich z. B. eine kleine Box mit solchen Snacks zu richten und nicht die gesamte Packung mitzunehmen.

Tipp 5: Wählen Sie optimale Essenszeiten

Wann die beste Essenszeit für Personen ist, die Nachtschichten arbeiten, lässt sich nicht so einfach beantworten. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass es günstig sein könnte, trotz der Nachtschicht nur am Tag zu essen (34).

Um den Einfluss der Essenszeit herauszufinden, wurden in einer Studie (34) 19 gesunde Probanden in zwei Gruppen eingeteilt. Über einen Zeitraum von 14 Tagen wurde das Arbeiten in der Nachtschicht simuliert. Die Personen der einen Gruppe aßen nur am Tag, die Personen der anderen Gruppe konnten, wie es für Schichtarbeiter üblich ist, zu jeder Zeit Mahlzeiten oder Snacks konsumieren.

Bei der Gruppe, die jederzeit essen konnte, kam es während des 14-tägigen Zeitraums zu einem durchschnittlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels um 6,4 %. Bei der anderen Gruppe wurde kein signifikanter Unterschied festgestellt.

Ob dieses Ergebnis nun tatsächlich mit dem Essen am Tag zusammenhängt, ist nicht ganz klar. Durch andere Studien bestätigt wurde jedoch der Umstand, dass eine Beschränkung der Essenszeit auf z. B. 10 bis 12 Stunden sich günstig auf die Blutzucker-





regulation auswirkt (35). Der wichtigste Punkt ist demnach, dass Sie nicht über den gesamten 24-Stunden-Zeitraum hinweg immer wieder essen, sondern auch längere Pausen einhalten, in denen Sie nichts essen.

Tipp 6: Essen Sie in Ruhe

Essen in einer ruhigen Atmosphäre und gründliches Kauen helfen dabei, den Körper auf die Nahrungsaufnahme einzustellen und Verdauungsprozesse in Gang zu setzen. Dies verbessert die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen und wirkt sich günstig auf die Gesundheit des Darms aus. Weiterhin hilft gründliches Kauen dabei, länger satt zu bleiben.

Tipp 7: Achten Sie auf eine ausreichende, gesunde Flüssigkeitszufuhr

Während der Nachtschicht ist es wichtig, eine ausreichende Menge zu trinken. Das hilft dabei, fit zu bleiben und Symptome wie Kopfschmerzen oder Verstopfungen zu vermeiden. Das ideale Getränk ist stilles Wasser guter Qualität. Dies kann auch in Form von Kräutertees (z. B. Pfefferminze, Fenchel) getrunken werden.

Vermeiden sollten Sie koffeinhaltige und gezuckerte Getränke. Koffein führt zwar zu einem kurzzeitigen Hoch, letztlich fördert es aber eine Dehydratation des Körpers und stört den Biorhythmus noch zusätzlich. Insbesondere in der zweiten Hälfte der Nachtschicht sollten Sie kein Koffein mehr zu sich nehmen, da hierdurch die Qualität des anschließenden Schlafs reduziert wird.

Außerdem sollten Sie Alkohol komplett meiden (auch in den Tagen vor oder nach den Nachtschichttagen), da dies die körperliche Regeneration und den Schlaf stört und zudem als Zellgift den Organismus in vielfältiger Weise schädigt.

Tipp 8: Unterstützen Sie Ihren Körper mit Mikronährstoffen

Letztlich gibt es unzählige Nahrungsergänzungen, die sich günstig auf die Gesundheit von Nachtschichtarbeitern auswirken können.

Empfehlenswert ist es, seinem Körper alle wichtigen Mikronährstoffe zur Verfüg-

ung zu stellen. Am einfachsten gelingt dies mit einem ausreichend dosierten und hochwertigen Komplexpräparat. Man kann hierbei z. B. auch verschiedene Kombipräparate einnehmen, zum Beispiel ein Präparat mit Mineralstoffen und Spurenelementen und ein anderes mit dem Vitamin-B-Komplex. Die fettlöslichen Vitamine sollten am besten nach Bedarf eingenommen werden.

Anzusprechen ist besonders die Wichtigkeit von Vitamin D, da Nachtschichtarbeiter weniger natürliches Tageslicht abbekommen als Personen, die am Tag arbeiten, und das Vitamin in der Haut unter Sonnenlichteinfluss gebildet wird. Daher ist es wahrscheinlich, dass Personen im Nachtdienst ein noch größeres Defizit an diesem wichtigen Vitalstoff haben als andere Personen.

Vitamin D erfüllt vielfältige Funktionen im Körper. So ist es z. B. wichtig für die Immunfunktion, den Knochenstoffwechsel und die Psyche.

Weiterhin sollte auf eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren geachtet werden, da diese essenzielle Bausteine der Zellmembranen sind, die Mikronährstoffaufnahme fördern und entzündlich wirken.

Zur Unterstützung des Darms empfiehlt sich zudem die Einnahme von Prä- und Probiotika und zum Schutz des Körpers vor oxidativem Stress eignen sich Antioxidantien wie Astaxanthin, OPC und Vitamin C. Suchen Sie sich ein oder zwei Antioxidantien aus oder wechseln Sie immer mal wieder ab, damit Sie nicht zu viele Nahrungsergänzungen auf einmal einnehmen müssen.

Die Einnahme der Nahrungsergänzungen kann z. B. zu der Mahlzeit direkt nach dem Aufstehen erfolgen.

Tipp 9: Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag

Ausreichend Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und sollte auch beim Arbeiten in der Nachtschicht nicht vernachlässigt werden. Wie für die Ernährung, so empfiehlt es sich auch für die Fitness, im Voraus zu planen und sich eine Routine aufzubauen.

Es gibt hier keine allgemeine Lösung, die zu jedem passt. Um eine geeignete Sportart und die passenden Zeiten zu finden, ist es hilfreich sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie sieht mein Arbeitsplan aus? Wie viele Tage ohne Nachtschicht habe ich zur Verfügung?
- Wie viel bewege ich mich in der Schicht?
- Welche Sportarten machen mir Spaß?
- Zu welcher Tageszeit kann ich mein Vorhaben, Sport zu machen, am besten einhalten?

Haben Sie z. B. einen wechselnden Arbeitsplan mit Wochen der Tagarbeit im Wechsel mit der Nachtschicht, so könnten Sie z. B. Ihr intensiveres Training außerhalb der Nachtschichtphase absolvieren und in der Zeit der Nachtschicht vor oder nach der Schicht einen Spaziergang oder ein leichtes Work-out wie Yoga oder Pilates einplanen.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es bisher keine klare Empfehlung, wann Sie den Sport am besten einplanen sollten. Daher raten wir dazu, verschiedene Varianten auszuprobieren und die individuell passende Routine zu finden.

Falls Sie z. B. während Ihrer Schicht viel laufen und körperlich anstrengend arbeiten, dann macht es eher Sinn, zunächst zu schlafen und weitere Fitness vor der nächsten Schicht einzuplanen. Sind Sie hingegen nach der Schicht eher wach und haben Probleme zu schlafen, so kann Ihnen Sport dabei helfen, den Körper müde machen.

Letztlich sollte man hier einfach schauen, was am besten in den individuellen Tagesablauf passt und einem ein gutes Gefühl gibt. Der Sport soll schließlich kein zusätzlicher Stressfaktor sein, sondern Spaß machen und etwas sein, auf das Sie sich freuen.

Tipp 10: Reduzieren Sie Ihre Stressbelastung

Ein gutes Stressmanagement ist eine weitere wichtige Maßnahme, um den negativen Folgen der Arbeit in der Nachtschicht entgegenzuwirken. Techniken zur Stressreduktion sind z. B. Meditation, Atemübungen oder Yoga. Zudem ist eine gute Planung und dadurch die Gewährleistung, dass man sich gesund ernährt, ausreichend schläft und genug bewegt, ebenfalls enorm hilfreich, um das persönliche Stresslevel zu reduzieren.

Auch gute Absprachen mit Familienmitgliedern und Freunden helfen dabei,



Stress zu reduzieren und Konflikte zu vermeiden.

Tipp 11: Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene

Künstliche Lichter von Bildschirmen oder LED-Lampen haben einen hohen Blaulichtanteil, der die Melatoninbildung stört und es erschwert, müde zu werden. Vermeiden Sie, wenn möglich, gegen Ende der Schicht und am Morgen, wenn Sie nach Hause kommen, Bildschirme und helle Kunstlichter. Dunkeln Sie Ihren Schlafplatz so gut wie möglich ab und schützen Sie sich auch vor störenden Geräuschen. Hilfreich können auch Schlafmasken und Ohrstöpsel sein.

Essensplan für die Nachtschicht

Dieser Plan soll Ihnen Inspiration geben, um Ihren eigenen, individuellen Essensplan zu erstellen. Wir gehen von einer zwölfstündigen Nachtschicht aus, also z. B. von 20 Uhr bis 8 Uhr.

Frühstück (am Morgen nach der Schicht)

Als Frühstück eignet sich ein leichtes Essen, das Ihnen nicht schwer im Magen liegt. Dies könnten z. B. verschiedene Müsli-Varianten sein.

- Warmes Hirse-Frühstück: ein knusprig-leckeres Frühstück, das anhaltend sättigt. Die Zusammenstellung der Zutaten ist variabel, sodass man sich immer wieder ein anderes Hirse-Frühstück zubereiten kann.
- Chiasamenpudding: Dieser feine Pudding mit Chiasamen und frischen Cran-

berrys schmeckt hervorragend! Er ist sehr leicht, dennoch sättigend und sehr gesund.

- Frühstücksbrei mit Banane und Mandeln: Auch unser basischer Frühstücksbrei mit Äpfeln, Bananen, Karotten und Mandeln schmeckt ausgezeichnet. Er ist lang anhaltend sättigend und in nur 10 Minuten zubereitet.

Mittagessen (nach dem Aufwachen)

Falls Sie z. B. bis 17 Uhr schlafen, würde es sich nun anbieten (ggf. nach einem Workout), Ihre Hauptmahlzeit einzunehmen oder die Hauptmahlzeit auf das Mittag- und Abendessen zu verteilen.

Abendessen (vor Mitternacht)

Ihre letzte Mahlzeit sollten Sie in den ersten Stunden Ihrer Schicht einnehmen, idealerweise vor Mitternacht. Hier eignet sich eine vollwertige, leicht verdauliche Mahlzeit. Diese könnte z. B. gedünstetes Gemüse in Kombination mit Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten umfassen.

- Reis mit buntem Gemüse: ein leichtes und schnell zubereitetes Gericht. Einfach Reis kochen, Gemüse anbraten, beides vermischen und mit ausgewählten Gewürzen abschmecken. Sie können problemlos noch gebratenen Tofu oder Tempeh dazu geben.
- Süßkartoffel-Pfanne mit Zucchini: Unsere köstliche Süßkartoffel-Pfanne wurde sehr aromatisch gewürzt und mit einer leichten Soße aus Cherrytomaten versehen. Sehr einfach, schnell und sehr lecker.

In der Zeit bis zum Morgen ist es gut zu fasten, um Ihr Verdauungssystem zu entlasten.

Notfalls können Sie in dieser Zeit auf gesunde Snacks zurückgreifen.

Fazit: Gesundes Essen in der Nachtschicht gelingt mit guter Planung

Das Arbeiten in der Nachtschicht ist entgegen unserem Biorhythmus und kann natürlich auch nicht durch die Ernährung oder sonstige Maßnahmen komplett kompensiert werden. Dennoch gelingt es mit einer guten Planung, die möglichen Schädigungen deutlich zu reduzieren und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Wichtiger Hinweis

Dieser Artikel wurde auf Grundlage (zur Zeit 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. ■

Autorin: Dr. med. vet. Svenja Maier

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Originalbeitrag mit vollständigen Quellenangaben erschienen unter:

<https://t1p.de/pyleg>
(letzter Zugriff: 07.01.2025)



Foto: GdP-NG Neubrandenburg

Vertreter der Kreisgruppe Neubrandenburg trafen sich zu Beginn des Jahres 2025 mit ihrem Seniorenvorstand, würdigten ihre bisher geleistete Arbeit und besprachen bei dieser Gelegenheit die zukünftigen Schwerpunkte.

Petra Gerdsmann



NEUJAHRSFRÜHSTÜCK DER SENIORINNEN UND SENIOREN DER KREISGRUPPE LANDESKRIMINALAMT

Ein gelungener Jahresauftakt trotz Eisregen

Auch in diesem Jahr fand das traditionelle Neujahrsfrühstück der Seniorinnen und Senioren unserer Kreisgruppe statt – und das Wetter meinte es dabei nicht unbedingt gut mit uns. Doch trotz des Eisregens ließen sich zwölf engagierte Kolleginnen und Kollegen nicht davon abhalten, den Weg auf sich zu nehmen. Wieder einmal zeigte sich: Wenn es um das Wiedersehen alter Wegbegleiterinnen und -begleiter sowie Vertrauter geht, stehen Gemeinschaft und Zusammenhalt an erster Stelle.

Immer wieder hört man: „Seniorinnen und Senioren haben doch alle Zeit der Welt.“ Doch die Realität sieht anders aus. Viele sind auch im Ruhestand in Projekte eingebunden, kümmern sich um Familie oder genießen das Leben. Doch wenn der Termin mit den alten Kolleginnen und Kollegen ansteht, freuen sich alle, einander wiederzusehen und in den Austausch zu treten.

Neben dem herzlichen Wiedersehen wurden auch drängende Themen angesprochen, die viele bewegen:

- Hürden der Beihilfe, die im Alltag immer wieder für Herausforderungen sorgen

- Die Kürzung der verdienten Ostversorgungsansprüche, ein wichtiges Thema, das viele GdP-Mitglieder betrifft
- Ehemals dienstliche Ideen, die trotz guter Ansätze bis heute auf Umsetzung warten

Diese Diskussionen zeigen: Auch im Ruhestand bleiben der Blick auf Verbesserungen und die Solidarität mit den aktiven Kolleginnen und Kollegen bestehen.

Das Frühstück bot nicht nur Raum für kritische Themen, sondern auch für den Austausch von Erinnerungen und Anekdoten aus der gemeinsamen Zeit im Dienst. Der Satz „Von den Alten lernen“ hat hier eine besondere Bedeutung – die Erfahrungen der Ruheständler*innen sind eine Bereicherung, von der die Gemeinschaft immer noch profitiert.

Wir sind stolz, dass die GdP auch im Ruhestand als starker Partner wahrgenommen wird, und bedanken uns bei allen, die uns treu bleiben.

Auch in diesem Jahr gibt es spannende Veranstaltungen, auf die sich unsere Seniorinnen und Senioren freuen können:



- Ein Seminar zur Nutzung des Mitarbeiterportals des Landesamts für Finanzen, um die digitale Kompetenz zu stärken.
- Eine gemeinsame Bootsfahrt, die Raum für Austausch und Geselligkeit bietet.

Die Gemeinschaft wächst – und die Verbundenheit bleibt stark. Das Neujahrsfrühstück hat uns wieder gezeigt, wie wertvoll das Netzwerk und der Zusammenhalt in unserer Kreisgruppe sind. Vielen Dank an alle, die dieses Treffen organisiert haben!

Auf ein baldiges Wiedersehen! ■

Ein besonderer Ort des Schutzes – Besuch im Childhood-Haus Schwerin

Am 24. Januar 2025 besuchten Miriam Simoni, die Gleichstellungsbeauftragte des Landeskriminalamts, Kristin Frosch, die Personalratsvorsitzende, sowie die Präventionsbeamtin des Landeskriminalamts, Juliane Auf dem Thie, das Childhood-Haus in Schwerin. Der Besuch fand anlässlich einer Spendenaktion statt, die jährlich während der Kinderadventsfeier des Landeskriminalamts in Kooperation mit der Kreisgruppe der Gewerkschaft der Polizei MV organisiert wird. Ziel der jährlichen Aktionen ist es, Projekte zu unterstützen, die sich für den Schutz und die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen einsetzen.

Ein besonderer Ort mit einer wichtigen Mission

Empfangen wurden die Gäste von der Leiterin des Hauses, Frau Schirmmacher, die mit ihrer offenen und positiven Ausstrahlung sofort für einen behaglichen ersten Eindruck sorgte. Schon beim Betreten des Hauses konnten wir erkennen, dass dieser Ort eine ganz besondere Mischung aus Schutz und Wohlfühlatmosphäre bietet – ein Kontrast zur oft grausamen Realität, mit der die betroffenen Kinder und Jugendlichen regel-

mäßig konfrontiert sind. Wir überreichten Frau Schirmmacher ein von Juliane Auf dem Thie selbst gestaltetes Bild, das die Sicherheit des Childhood-Hauses symbolisiert, sowie die gesammelte Geldspende. Dabei kamen wir mit ihr in einen regen Austausch über das Objekt, die unterschiedlichen Situationen der betroffenen Kinder und Jugendlichen sowie die Aufgaben der Mitarbeiterinnen im Childhood-Haus.

Das Childhood-Haus Schwerin ist eine interdisziplinäre Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die Opfer von Gewalt geworden sind. Drei engagierte Mitarbeite-

Weitere Informationen zum Childhood-Haus und Spendenkonto unter:



rinnen – eine Sozialpädagogin in Leitungsfunktion, eine weitere Sozialpädagogin und eine Psychologin mit einer 20-Stunden-Stelle – begleiten die Kinder durch die schwierige Zeit eines Strafverfahrens und sorgen gemeinsam für Fürsorge und Geborgenheit sowie den Schutz der jungen Menschen.

„Es sind starke Kinder“, betont Frau Schirmmacher, und ihre Worte klingen lange nach. Ihre Geschichten sind oft bedrückend, ihre Wege voller Herausforderungen. Doch in diesem Haus finden sie Halt, Verständnis und Unterstützung. Jedes Detail in den Räumen ist darauf ausgerichtet, ihnen Sicherheit zu geben.

Auch den Begleitpersonen stehen Frau Schirmmacher und ihre Kolleginnen zur Seite, beraten sie und sorgen bei Bedarf für die notwendige Distanz, um damit im Ergebnis auch den Kindern die erforderliche Sicherheit zu geben.

Ein Konzept mit skandinavischen Wurzeln

Das Konzept der Childhood-Häuser entstand vor 25 Jahren durch eine Initiative der schwedischen Königin. In Skandinavien sind diese Einrichtungen inzwischen verpflichtend, während sie in Deutschland erst seit 2018 eingerichtet wurden. Meist sind sie an die Universitätskliniken größerer Städte angebunden. In Schwerin wurde das Haus auf Initiative der Stadt unter der Trägerschaft des Jugendamtes gegründet. Eine Stiftung stellte die Anschubfinanzierung bereit, doch mittlerweile wird die Einrichtung von verschiedenen Ministerien sowie den Kommunen im Landgerichtsbezirk Schwerin finanziert. Die breite Zuständigkeit ist ein klares Bekenntnis zu diesem Haus, bringt allerdings Probleme in der Verantwortung mit sich.

Frau Schirmmacher selbst war maßgeblich am Aufbau der psychosozialen Prozessbetreuung von Kindern und Jugendlichen in Mecklenburg-Vorpommern beteiligt und berichtete stolz, wie das Childhood-Haus seit seiner Eröffnung am 5. April 2022 ein sicherer Ort für betroffene Kinder geworden ist. Die Dringlichkeit der Einrichtung zeigte sich bereits einen Tag vor der offiziellen Eröffnung, als das erste Kind betreut wurde.

Aus der Nachbarschaft erfährt das Haus Unterstützung, eine Rentnerin häkelt und strickt für die Kinder. Die Memory-Schildkröte, die kleinen Helferlein oder Aufpasser,

die sich jedes Kind aussuchen kann, oder das Mobile über dem Wickeltisch – all diese liebevollen Details helfen den Kindern, sich in einer fremden Umgebung geborgen und begleitet zu fühlen und anschließend auch ein Stück Sicherheit mit nach Hause zu nehmen.

Interdisziplinäre Betreuung

Das Childhood-Haus arbeitet nach einem einzigartigen Konzept: Alle relevanten Stellen – Polizei, Rechtsmedizin, Gericht und psychosoziale Betreuung – kommen zu den Kindern in die geschützten Räume. So finden polizeiliche und richterliche Vernehmungen direkt im Childhood-Haus statt und die rechtsmedizinischen Untersuchungen können vor Ort in modernsten kindgerechten Räumlichkeiten durchgeführt werden, um die belastenden Situationen für die Betroffenen so weit wie möglich zu minimieren.

Besonders für die Polizei ist dieses Haus von unschätzbarem Wert: In den Dienststellen können wir eine derart geschützte Umgebung nicht bieten. Uns fehlen die entsprechenden Möglichkeiten, um Opfer und Eltern umfassend zu betreuen oder eine Umgebung zu schaffen, die für Kinder so sicher und kindgerecht ist wie das Childhood-Haus. Auch die vorgeschriebenen Videovernehmungsräume in den Dienststellen können mit den speziell ausgestatteten Räumen im Childhood-Haus nicht mithalten. Vor allem die Möglichkeit, Opfer und Täter bis zur richterlichen Befragung separat voneinander zu betreuen, schützt die Opfer und erleichtert die Arbeit der Polizei enorm.

Ein weiterer, sehr entscheidender Vorteil ist die Vermeidung sekundärer Viktimisierung: Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die Nutzung des Childhood-Hauses kann die Anzahl der Befragungen erheblich reduziert werden. Während die Kinder andernfalls mehrfach durch verschiedene Verfahrensbeteiligte befragt werden müssten, werden durch die Bündelung aller relevanten Stellen im Childhood-Haus viele Befragungen zusammengeführt und durch die behütete Atmosphäre für die Kinder in den meisten Fällen auch anzahlmäßig deutlich begrenzt werden – ein großer Schritt für den Opferschutz.



Psychische Belastung der Mitarbeiterinnen

Die tägliche Arbeit mit traumatisierten Kindern ist auch für die Beschäftigten emotional herausfordernd. Um mit der psychischen Belastung umzugehen, nutzt das Team alle acht Wochen eine Supervision, die zusätzlich auch in akuten Fällen in Anspruch genommen werden kann. Zudem gibt es tägliche Teambesprechungen, um die Fälle gemeinsam zu reflektieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Langfristige Finanzierung und gesellschaftliche Verantwortung

Ein großes Problem ist die langfristige finanzielle Sicherung des Hauses. Trotz der hohen Bedeutung dieser Einrichtung gibt es noch immer keinen verbindlichen Finanzierungsplan auf Landes- und Kommunalebene. Die Ministerpräsidentin Manuela Schwesig fungiert als Schirmherrin des Childhood-Hauses, dennoch bleibt der politische Wille zur dauerhaften Sicherstellung des Projekts unklar.

Während das Bundesland Nordrhein-Westfalen die Einrichtung von Childhood-Häusern bereits in ihrem Koalitionsvertrag festgeschrieben hat, liegt in Mecklenburg-Vorpommern seit 1,5 Jahren lediglich ein Prüfauftrag vor, ohne dass ein konkretes Ergebnis erzielt wurde. Dabei zeigen andere Länder, dass Childhood-Häuser eine staatliche Verantwortung sind und nicht von wechselnden Spenden und Förderungen abhängig sein sollten.

Ein Ort, der Hoffnung gibt

Die Leiterin betont, dass es ein gesellschaftliches Umdenken braucht, „denn Kinder sind kein Luxus, sondern unsere Zukunft“. Der Schutz von Kindern und Jugendlichen sollte überall Priorität haben und Childhood-Häuser sollten flächendeckend existieren.



tieren. Schwerin hat mit seinem Haus ein Modell geschaffen, das Vorbildcharakter für ganz Mecklenburg-Vorpommern, für Deutschland haben sollte.

Forderungen für die Zukunft

- Zusätzliche Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

- Vollzeitstelle für eine Traumatherapeutin bzw. einen Traumatherapeuten
- Mehr Streetworker in sozialen Brennpunkten
- Verpflichtende Schulsozialarbeit an allen Schulen
- Ein Childhood-Haus in jedem Landgerichtsbezirk
- Langfristige finanzielle Sicherung der Childhood-Häuser

Der Besuch war eindrucksvoll. Er hat uns gezeigt, wie wichtig diese Einrichtung für den Schutz der jungen Menschen ist. Daher bleibt zu hoffen, dass Politik und Gesellschaft dieses einzigartige Projekt langfristig sichern und Childhood-Häuser auch landesweit implementieren – denn jedes Kind verdient einen Ort, an dem es Schutz und Hilfe findet. ■

Unsichtbare Heldinnen

Im Jahr 2025 müssen wir uns eingestehen, dass viele Erfindungen und Entwicklungen der letzten Jahrhunderte nicht nur von Männern gemacht wurden. Diese erhielten zwar größtenteils die globale und internationale Anerkennung, jedoch verfälschen sie unseren Blick auf die Vergangenheit und die Präsenz und Innovation von Frauen.

In der Welt der Polizeiarbeit sind Innovationen und technologische Fortschritte unerlässlich, um die Sicherheit der Bevölkerung zu gewährleisten. Oft stehen hinter diesen Entwicklungen Frauen, deren Erfindungen und Ideen die tägliche Arbeit der Polizei revolutioniert haben. Einen kurzen Blick auf die für unsere Arbeit so wichtigen Erfindungen wollen wir werfen.

Eine der bekanntesten Erfindungen ist die kugelsichere Weste, die von der amerikanischen Ingenieurin und Erfinderin Stephanie Kwolek in den 1960er-Jahren entwickelt wurde. Kwolek entdeckte das hochfeste Polymer Kevlar, welches nicht nur leicht, sondern auch extrem widerstandsfähig ist. Ihre Erfindung hat nicht nur das Leben von Polizist:innen, sondern auch das von vielen anderen Einsatzkräften gerettet. Heute ist die kugelsichere Weste ein unverzichtbarer Bestandteil der Polizeiausrüstung.

Ein Beispiel für eine weitere wichtige Innovation, die in der Polizeiarbeit zunehmend Anwendung findet, ist die Bodycam. Obwohl sie mittlerweile international genutzt wird, ist ihre flächendeckende Einführung in Deutschland, insbesondere in Bundesländern wie Mecklenburg-Vorpommern, noch nicht überall vollständig umgesetzt.

Die Einführung von Bodycams hat die Transparenz in der Polizeiarbeit erhöht. Die Idee, diese Kameras zu verwenden, wurde

maßgeblich von der Aktivistin und Technologin Dr. Jennifer Lynch vorangetrieben. Ihre Forschung hat gezeigt, dass Bodycams nicht nur das Verhalten von Beamt:innen beeinflussen, sondern auch das Vertrauen der Öffentlichkeit in die Polizei stärken können. Gerade in einer Zeit, in der uns als Polizist:innen immer mehr Hass und Gewalt entgegengebracht wird, ist diese Erfindung ein weiterer wichtiger Teil für unsere Sicherheit.

Doch nicht nur für den täglichen Streifen dienst hatten Frauen einen innovativen Einfluss. Ebenso sind weibliche Erfindungen für die Kriminalpolizei unerlässlich. Die DNA-Analyse hat die Kriminaltechnik revolutioniert und ist ein unverzichtbares Werkzeug für die Strafverfolgung geworden. Eine der Pionierinnen in diesem Bereich ist Dr. Kray Mullis, die die Polymerase-Kettenreaktion (PCR) entwickelte, eine Methode zur Vervielfältigung von DNA-Proben. Diese Technik ermöglicht es, selbst kleinste DNA-Spuren zu analysieren und Täter zu identifizieren. Dr. Mullis Arbeit hat nicht nur die Aufklärung von Verbrechen erleichtert, sondern auch die Grundlagen für die moderne Forensik gelegt. Ohne ihre Forschung wäre die Aufklärungsquote signifikant niedriger.

Auch oder gerade Erfindungen, die nicht nur die Polizeiarbeit, sondern letztlich unser gesamtes Leben revolutioniert haben, ist die Erfindung von Wi-Fi und GPS. Durch die neue Art zu kommunizieren und uns zu vernetzen, gelingt es, sich international polizeilich auszutauschen und Ergebnisse zu teilen, Personen zu lokalisieren und Unfallstellen schneller zu finden. Miterfinderin war Hedy Lamarr, eine österreichisch-amerikanische Filmschauspielerin und Erfinderin. Sie entwickelte zusammen mit dem Komponisten George



Genfkt, GdP-MV-Frauengruppe

Antheil das Frequenzspreizungsverfahren, bei dem ein Signal mit schmaler Bandbreite in eines mit größerer Bandbreite umgewandelt wird. Ursprünglich entwickelt für Torpedo-Lensysteme im 2. Weltkrieg dient dieses Verfahren als Grundlage für die moderne Mobilfunktechnologie, die heute auch der Polizei hilft, effizienter zu arbeiten.

Dieser kleine Einblick in die Erfindungen von bemerkenswerten Frauen soll zeigen, dass gerade viele alltägliche Arbeitsabläufe ohne die Innovation von Frauen nicht stattfinden würden. Es ist ein Leichtes, die Vergangenheit zu ignorieren, jedoch sollten wir uns gemeinsam darauf besinnen, dass gerade der Mut und die Kraft dieser Frauen es waren, die unsere Gesellschaft mit geformt haben.

Ohne diese oftmals in Vergessenheit geratenen Erfinderinnen sähe unser Arbeitsalltag heute ganz anders aus.

Wir wünschen euch einen tollen Frauentag und dass ihr immer sichtbar seid in all euren Aufgaben, bei denen ihr jeden Tag eure Frau steht. Vielen Dank für euren Einsatz. ■