

Wo darf, soll, muss ich mit meinem Fahrrad fahren? Die OZ stellt die aktuellen Regeln vor. Seite 8

Die Agility-Europameisterschaft der Border Collies wurde in Großefehn ausgetragen. Seite 9

## Familie mit Hubschrauber aus Watt gerettet

**SCHILLIG / LNI** - Ein Mann ist mit seinen beiden 11- und 13-jährigen Töchtern vor Schillig (Landkreis Friesland) im Watt stecken geblieben. Der Vater hatte das auflaufende Wasser am Sonntagvormittag offenbar unterschätzt und fand keinen Ausweg aus der Situation, wie die Polizei mitteilte. Der Mann alarmierte die Rettungskräfte. Die Familie wurde von einem Rettungshubschrauber mithilfe einer Seilwinde aus dem Watt befreit. Alle drei hatten einen riesigen Schrecken, waren aber unverletzt.

## KURZ NOTIERT

### Ins Gesicht getreten

**GEORGSHAIL** - Auf einer Familienfeier in Georgshail ist am späten Sonnabendabend ein Streit zwischen Geschwistern eskaliert. Nach Angaben der Polizei warf ein 23-Jähriger seine 18-jährige Schwester zu Boden und trat ihr ins Gesicht. Als eine 20-Jährige sich schützend dazwischenstellen wollte, wurde sie von dem Mann gegen eine Wand geschleudert. Die Staatsanwaltschaft ermittelt nun wegen Körperverletzung.

## BERICHTIGUNG

### Falscher Zeitraum

**OSTFRIESLAND** - Im Artikel „Im Juli war es vier Mal heißer als 30 Grad“ (OZ vom Freitag) ist uns ein Fehler unterlaufen. Wir berichteten, dass es zwischen 1881 und 2018 pro Jahr durchschnittlich zehnmal heißer als 40 Grad Celsius gewesen sei. Das ist falsch. Richtig ist, dass es in dem Zeitraum insgesamt zehnmal heißer als 40 Grad war. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

## KONTAKT

Die Zentralredaktion der Ostfriesen-Zeitung erreichen Sie unter:

**Ute Kabernagel**  
Telefon  
0491/9790-175  
Fax 0491/9790-201  
E-Mail red-regionales  
@oz-online.de



# Wenn der Schlaf zum Albtraum wird

**MEDIZIN** Am Klinikum Leer sucht Prof. Dr. Sylvia Kotterba nach den Ursachen der Schlaflosigkeit

80 verschiedene Formen von Schlafstörungen sind bekannt. Auch in Ostfriesland quälen sich zahlreiche Bürger durch die Nacht. Prof. Dr. Sylvia Kotterba geht den Ursachen im Schlaflabor auf den Grund. Sie kümmert sich um die Patienten, denen eine Schlafmaske nicht hilft.

VON PETRA HERTERICH

**LEER** - „Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe beide Augen zu...“ – wenn es doch so einfach wäre. Oft schläft man schlecht ein, wacht immer wieder auf und fühlt sich morgens wie gerädert. „Ansich ist es nicht schlimm, wenn man nachts mal wach wird. Wichtig ist ein ungestörter Tiefschlaf in den ersten vier Stunden“, erklärt Prof. Dr. Sylvia Kotterba. Sie erforscht und behandelt Schlafstörungen.

Kotterba ist Neurologin und Chefarztin der Klinik für Geriatrie am Klinikum Leer. Dort betreut sie auch das Schlaflabor, das im Sommer 2015 an den Start ging. Für ihre Arbeit wurde sie jetzt als „Top-Mediziner 2019“ ausgezeichnet (siehe Kasten). Zu ihr kommen Patienten, bei denen eine Schlafapnoe – die Atmungsstörung im Schlaf – als Ursache für die Schlaflosigkeit bereits ausgeschlossen wurde. Diese Störung kann in der Regel einfach mit einer Schlafmaske behoben werden.

## SCHLÄFRIGKEIT

Wer nachts nicht schläft, ist am Tag oft müde. „Diese Tagesschläfrigkeit ist eine große Gefahr, vor allem im Straßenverkehr“, sagt Kotterba. „Wer um seine Schlafstörung weiß, sich nicht behandeln lässt und trotzdem ans Steuer setzt, ist im Falle eines Unfalls schuldig“, erklärt sie. Zahlreiche Gutachten hat sie bereits zu solchen Fällen für die Gerichte geschrieben. „Es war schon ein Gabelstapler-



Schlaf ist wichtig – doch viele Menschen bekommen davon nicht genügend. Das hat ganz unterschiedliche Gründe.

BILDER: PHOTOGRAPHEE.EU/STOCK.ADOBE.COM / ORTGIES

fahrer bei uns, der immer wieder einschlief. Der ist so nicht arbeitsfähig“, sagt Kotterba. Verzweifeln muss der Mann aber nicht – alle Schlafstörungen lassen sich in der Regel mit Medikamenten gut behandeln. „Das sind aber keine Schlafmittel. Die haben wir komplett von unserer Station verbannt“, betont Kotterba.

Um herauszufinden, ob jemand trotz seiner Schlafstörung wieder fahrtüchtig ist, testet sie seine Reaktionsfähigkeit mit Hilfe eines Computers. Da müssen Knöpfe gedrückt, Pedale getreten und akustische Reize unterschieden werden.

## NARKOLEPSIE

Die ständige Tagesmüdigkeit muss ihre Ursache auch gar nicht in fehlender Nachtruhe haben. Es kann auch eine Form von Narkolepsie sein – eine exzessive Schläfrigkeit, der einfach nicht widerstanden werden kann. „Die Menschen schlafen einfach ein – nach 15 bis 30 Minuten sind sie wieder fit“, sagt Kotterba.

Zum Teil erginge es auch schon ganz jungen Menschen so. „Wir haben viele Betroffene in unserer Region. Deshalb sind wir auch dabei, eine Selbsthilfegruppe für Narkolepsie-Patienten in Ostfriesland zu gründen“, sagt Kotterba.



Prof. Dr. Sylvia Kotterba

Bei anderen Patienten hat die plötzliche Tagesschläfrigkeit einen emotionalen Auslöser. „Die spüren große Freude, lachen oder erschrecken sich – und schlafen ein.“ Auch diese Betroffenen könnten mit Medikamenten gut behandelt werden. „Wir nehmen an Studien teil und können neue Medikamente ausprobieren.“

## SCHLAFWANDELN

So wie die Tagesschläfrigkeit ihre Ursache nicht in fehlender Nachtruhe haben

muss, gibt es auch fehlende Nachtruhe, von der der Betroffene nicht mal etwas merkt. Dazu gehört zum Beispiel das Schlafwandeln. „Das merkt der Betroffene selber gar nicht. Der steht in Unterhose vor dem Haus und weiß von nichts“, berichtet Kotterba. Die Menschen sind dann in einem Zustand unterwegs, in dem ihr Gehirn noch nicht ganz wach ist. „Die Patienten sehen, wo sie hinlaufen – deshalb verunglücken sie in der Regel auch nicht – aber das Gehirn ist noch nicht voll auf Empfang geschaltet.“ Im Grunde sei das Schlafwandeln also ziemlich ungefährlich, man sollte aber vorsichtshalber die Umgebung sicher gestalten und die Haustür abschließen.

## NACHTANGST

Anders als die Nachtangst (Pavor Nocturnus). „Diese Patienten leben ihre Albträume aus“, sagt Kotterba. Sie schreien, schlagen um sich, laufen davon. Sie erkennen dabei nichts und niemanden. „Mancher fällt nachts die

## „Top-Mediziner“

Einmal pro Jahr veröffentlicht das Magazin „Focus – Gesundheit“ die Liste der Top-Mediziner. In diesem Jahr umfasst sie 3600 Mediziner für 93 Erkrankungen. Unter der Rubrik Schlafmedizin findet sich die Leeraner Ärztin Prof. Dr. Sylvia Kotterba.

Die Erhebung führt das Recherche-Institut Munich Inquire Media (MINQ) durch. Dazu wurden bundesweit Mediziner zu der Fachkompetenz ihrer Kollegen befragt, aber auch Empfehlungen von Patientenverbänden berücksichtigt, sowie die Fachpublikationen der bewerteten Ärzte.

Treppe runter und verletzt sich. Im schlimmsten Fall schlägt er auf seinen Partner ein, würgt ihn sogar“, berichtet Kotterba. In solchen Fällen fertigt sie dann ein Gutachten für das Gericht an – sonst würde vermutlich jedes Verbrechen „im Schlaf“ stattfinden. Inzwischen gehe man in der Schlafforschung davon aus, dass diese Störung ein Vorbote von Parkinson ist.

## TIEFSCHLAF

„Es gibt noch zahlreiche weitere Formen von Schlafstörung. Bisher sind 80 verschiedene bekannt“, sagt Kotterba. „Ob wir ausgeschlafen sind ist weniger eine Frage davon, wie lange wir schlafen, sondern wie tief wir schlafen“, sagt sie. Im Schnitt brauche der Mensch sieben Stunden Schlaf pro Nacht – manchem reichen aber vier, andere wollten zwölf Stunden. „Die Frauen bekommen oft durch ihre Doppelbelastung von Beruf und Familie weniger Schlaf, als sie eigentlich bräuchten“, sagt die Ärztin.

# Tausende Muscheln in Timmel verendet

**NATUR** Feuerwehrleute und andere freiwillige Helfer beseitigen stinkende Kadaver

Ungewöhnlicher Einsatz für die Feuerwehr am Timmeler Meer: Sie hat am Sonnabend Tausende stinkende Muschelkadaver beseitigt. Nun wird über die Ursache des Massensterbens gerätselt.

VON MARION LUPPEN

**TIMMEL** - Am Timmeler Meer sind aus ungeklärter Ursache Tausende Muscheln verendet. Rund 70 Feuerwehrleute aus der Gemeinde Großefehn und 20 freiwillige Helfer aus dem Dorf haben am Sonnabendvormittag in einem dreistündigen Großeinsatz

den Strand, den Hafen und die Stichkanäle gereinigt – teils mit Tretbooten, teils zu Fuß.

Sie fischten die stinkenden Kadaver mit Keschern und Eimern ab und packten sie in einen Container, den eine Entsorgungsfirma abtransportierte. „Das waren zigtausende“, sagte Mario Eilers, stellvertretender Gemeindebrandmeister von Großefehn. Insgesamt sei



Tausende Muscheln wurden in den vergangenen Tagen angespült.

BILD: LOGER

rund eine halbe Tonne Muscheln in dem Container gelandet, so Eilers' Schätzung. Schon seit etwa zwei Wochen seien die Tiere in Timmel gehäuft an den Strand gespült

worden. Er habe gar nicht gewusst, dass es im Timmeler Meer so viele und so große Muscheln gibt. Sie seien etwa zehn Zentimeter groß. Das Fleisch habe sich vom Gehäuse gelöst und sei an die Wasseroberfläche getrieben.

Auch die Untere Wasserbehörde des Landkreises Aurich war an dem Einsatz beteiligt. Die Feuerwehr hatte außerdem das Veterinäramt, das Gesundheitsamt und den Bezirksfischereiverband für Ostfriesland eingeschaltet. Die Behörden versuchen nun, die Ursache zu ergründen. Die Untersuchung erster Wasserproben hat nach Eilers' Angaben keine Hinweise auf Sauerstoffmangel oder Verunreinigungen ergeben.

## SCHEUNE IN LEER BRENNT AUS



Ein Feuer hat am Sonnabend gegen 21.15 Uhr in einem landwirtschaftlichen Gebäude am Domänenweg in Leer-Logabirum einen Schaden von rund 100 000 Euro verursacht. Der Brand brach in der Scheune aus, in dessen Obergeschoss sich Gästezimmer befinden. Diese werden seit einiger Zeit aber nicht mehr genutzt. In der Scheune wurde Stroh gelagert. Zahlreiche Einsatzkräfte bekämpften das Feuer bis in den frühen Morgen. Die Ursache ist noch unklar. Verletzt wurde niemand.

BILD: WOLTERS