



KREISSTADT CHAM  
www.chamer-zeitung.de

## Kleiderspenden für ukrainischen Osten

**Cham.** Beim Bericht in der Samstagausgabe über die Kleiderspenden-Aktion für Freiwillige und Soldaten, die im ukrainischen Osten gegen die prorussischen Separatisten kämpfen, wurde die Uhrzeit vergessen. Abgegeben werden können die Kleiderspenden noch heute, Dienstag, und morgen, Mittwoch, jeweils von 17 bis 19 Uhr auf dem Volksfestplatz Cham.

Eine weitere Möglichkeit besteht noch während der gesamten Woche auf dem Betriebsgelände der KSF Grillgeräte GmbH in Schorndorf – Dienstag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und am Freitag von 8 bis 12 Uhr. Natürlich werden die Kleiderspenden auf Wunsch auch gerne abgeholt. Weitere Informationen erteilt Nina Sturz-Molot unter Telefon 0175/7575422.

## Die FarmSaat AG führt Feldtage durch

**Cham.** Kurz vor der Erntezeit veranstaltet die FarmSaat AG ihre traditionellen Feldtage in der Oberpfalz. Mit dabei ist am Montag, 15. September, um 19 Uhr unter anderem der Betrieb Weber in Schorndorf, Oberaign 2.

Bei den vielversprechenden Prognosen für den Ernteertrag in diesem Jahr richtet der Züchter mit Sitz im bayerischen Osterhofen den Blick auf die kommende Aussaat. Experten des Unternehmens zeigen in verschiedenen Feldversuchen die Stärken des in traditioneller Züchtung und ohne Gentechnik hergestellten Saatguts. Der Erfahrungsaustausch mit den Landwirten zur Optimierung des Saatguts steht dabei im Mittelpunkt. Die Feldtage sind kostenlos und finden überwiegend in den Abendstunden nach den Melkzeiten statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Landwirte ab sofort bei Regionalleiter Stefan Lösch unter Telefon 0151/54447693. Weitere Informationen finden sich auch im Internet unter [www.farmsaat.de](http://www.farmsaat.de).

## Die AOK gibt Ernährungstipps

**Cham.** Die Diagnose Laktose- oder Fruktose-Unverträglichkeit nimmt in der jüngsten Zeit in weiten Teilen der Bevölkerung deutlich zu. Für viele Betroffene stellt sich die Frage, wie sich die Beschwerden dauerhaft reduzieren lassen.

Die AOK-Ernährungsberaterin Sabine Schropp erläutert in ihrem Vortrag am Donnerstag, 25. September, um 18 Uhr in der AOK-Direktion in Cham die vielfältigen Symptome und die richtige Ernährungsweise bei Fruktose- und Laktose-Unverträglichkeit. Die Teilnehmer erhalten überdies ausführliches Informationsmaterial, damit jeder zu Hause mit der veränderten Ernährung gut zu Recht kommen kann.

Anmeldungen für den Vortrag sind erwünscht. Sie sind möglich unter Telefon 09971/848-151 oder in jeder AOK-Geschäftsstelle. Für AOK-Versicherte ist der Vortrag kostenlos, Nichtmitglieder zahlen hingegen zehn Euro.

# Stress lässt sich nicht verbieten

## Wann macht die Arbeit krank? Psychologe zweifelt Sinn einer Anti-Stress-Verordnung an

Von Matthias Lommer

**Cham.** Achtsamkeit, Eigeninitiative, Verantwortung: Diese Worte tauchen immer wieder auf, wenn Martin Simmel über Stress spricht. Die Gesundheit am Arbeitsplatz ist sein Thema. Der Psychologe kennt den Drang von Angestellten, auf jede aufpoppende E-Mail sofort zu reagieren, und den Wunsch von Firmen, die Mitarbeiter Tag und Nacht zu erreichen. Er weiß auch Wege, mit diesen Anforderungen der modernen Arbeitswelt umzugehen. Sein wichtigster Tipp an jeden Arbeitnehmer: „Geben Sie die Verantwortung über Ihre Gesundheit nicht bei Ihrem Arbeitgeber oder irgendwelchen Experten ab!“

### Stress ist eine natürliche Schutzfunktion

Auf der anderen Seite sieht der gebürtige Chamer aber auch die Arbeitgeber in der Pflicht. Er schult Vorgesetzte wie Firmenchefs und zeigt ihnen, wie sie für sich selbst und ihre Mitarbeiter ein gesundes Klima am Arbeitsplatz schaffen können. Kein Stress für die Angestellten: Dieses Ziel hält Simmel dabei für unrealistisch. „Stress ist eine natürliche Schutzfunktion des Organismus, mit Anforderungen klarzukommen“, erklärt er. Je nach Si-



Gesundheit am Arbeitsplatz ist Thema von Martin Simmel. (Foto: GMS)

tuation werde dies sehr unterschiedlich wahrgenommen – als positiv, herausfordernd und lebendig, oder eben als negativ, bedrückend und überlastend. Eine Anti-Stress-Verordnung, wie sie Arbeitsministerin Andrea Nahles ins Gespräch gebracht hat, beäugt er skeptisch. Er sieht große Probleme darin, das Thema in eine allgemeingültige Verordnung zu pressen, die im Einzelfall auch wirklich eine echte Hilfe

ist. Diese Bedenken teilt Johann Weber, Vorstandsvorsitzender der Zollner Elektronik AG in Zandt. Bei ihm gesellen sich die Sorgen eines Arbeitgebers hinzu: Die betrieblichen Abläufe sollte eine solche Verordnung möglichst nicht stören, um Deutschland im internationalen Wettbewerb nicht zu schaden. Weber beteuert aber, um seine Verantwortung als Arbeitgeber zu wissen. „Wir betreiben seit vielen Jahren

Gesundheitsmanagement“, sagt er. Dazu gehöre es, die vorhandenen Richtlinien einzuhalten und die Angestellten vor gesundheitsgefährdenden Stoffen, aber auch vor unangenehmen Arbeitsbedingungen zu beschützen. Auch die Psychospiele in dieser Hinsicht aber eine Rolle. „Es ist die Aufgabe der Führungskräfte, zu erkennen, wenn ein Mitarbeiter in die Gefahr gerät, psychisch überlastet zu sein“, sagt der Vorstandsvorsitzende.

### Freizeit ist für die Erholung da

Die digitalen Medien sind für Weber dabei durchaus Teil des Problems. „Früher kamen Anfragen per Post und es war durchaus normal, dass die Reaktionszeit ein bis zwei Wochen betrug“, erinnert er sich an die 1980er Jahre. „Heute sollte ich spätestens nach 24 Stunden auf eine E-Mail reagieren.“ Die Geschwindigkeit, in der Entscheidungen getroffen werden müssen, habe sich enorm erhöht. Und auch sonst habe das Gehirn eine Menge zu tun. „Auf uns kann heute innerhalb eines Tages die selbe Menge an Informationen hereinbrechen wie damals innerhalb eines ganzen Jahres“, gibt er zu bedenken.

Das setze sich im privaten Bereich fort. Deshalb sieht Weber auch den einzelnen Angestellten genau so in der Pflicht wie den Arbeitgeber. Die Freizeit sei zur Erholung da, macht Weber deutlich. Auch in der Freizeit könne die ständige Kontrolle von Mails, SMS und Nachrichtendiensten wie WhatsApp Stress erzeugen. Im Urlaub verlange die Firma Zollner in der Regel nur von Angestellten aus dem Management, erreichbar zu sein.

Auch in kleineren Betrieben sollten die Chefs versuchen, ihren Mitarbeitern Phasen der Erholung zu gönnen, sagt der Chamer Architekt und Stadtrat Georg Kerschberger. Er gesteht ein, mitunter an Grenzen zu stoßen. „Wenn eine Baustelle ohne die Information eines Mitarbeiters stillstehen würde, dann schreiben wir schon einmal eine SMS in den Urlaub“, sagt er. Dabei werde nicht erwartet, dass der Urlauber jederzeit erreichbar ist. „Ich hoffe halt, dass jemand auch im Urlaub morgens oder abends mal seine Mails und SMS checkt und die nötige Information dann durchgibt“, erklärt Kerschberger.

## Tipps vom Psychologen

- **Wann schadet Stress?** Diese Frage kann auch der Psychologe Martin Simmel vom Regensburg gms-Institut nicht allgemeingültig beantworten. Sein erster Tipp an jeden Einzelnen lautet deshalb: Sei achtsam! Wer sich Zeit nimmt, auf sich selbst zu achten, könne schnell feststellen, ob er mit seiner aktuellen Situation gut klarkommt oder überlastet ist. „Solange wir uns im täglichen Hamsterrad abstrampeln, können wir diese Zeichen aber auch leicht übersehen“, warnt er.
- Ein Risikofaktor für psychische Überlastung sei Schichtarbeit.
- Deutliche **Anzeichen einer psychischen Überlastung** können Schlafstörungen, ständige Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen oder ein hoher Blutdruck sein.
- Wer sich überlastet fühlt, sollte **Hilfe suchen**, betont Simmel. Mögliche Ansprechpartner seien der Hausarzt oder ein Vorgesetzter, insofern hier ein Vertrauensverhältnis besteht. Auch das Gespräch mit einem Psychologen könne helfen.
- Vorgesetzten wie Untergebenen rät er, den **Umgang mit den digitalen Medien** zu regeln. Wann rufe ich Mails ab? Wie schnell muss ich reagieren? Wer wird ins CC gesetzt? Solche Fragen sollten innerhalb des Betriebes besprochen werden.
- Ansonsten könne Stress in jeder

Branchen zum Problem werden – egal ob Handwerk oder Dienstleistung, ob Bürojob oder körperlich fordernde Arbeit im Freien.

- Ein letzter Tipp zur **Selbstdiagnose** des Psychologen Simmel: „Wenn ich morgens gerne zur Arbeit gehe, ist das immer ein gutes Zeichen.“ Wird die Arbeit über einen längeren Zeitraum nur noch als Belastung wahrgenommen, sollte jeder Einzelne hinterfragen, ob er noch am richtigen Platz ist. Wenn die Arbeit mehr Energie nimmt, als sie gibt, müssen Möglichkeiten gesucht werden, die Bedingungen so zu beeinflussen, dass die Arbeit wieder Freude macht. „Solche Klärungsprozesse braucht jeder“, ermutigt Simmel zum Nachdenken. –mat-

## Erste Regel: achtsam sein!

# Und plötzlich liegt da ein Korsett

## Von Autoschlüssel bis Krücken: Petra Hofmann kümmert sich um das Fundbüro in Cham

Von Melanie Schmid

**Cham.** Ein ganzes halbes Jahr – so lange warten Schlüssel, Brillen, Krücken und Jacke auf ihre Besitzer. Meldet sich niemand im Chamer Fundbüro, werden die Dinge weggeworfen oder kommen zur Malteser Truhe. Ausnahme: „Hat der Finder beim Abgeben vermerkt, dass er die Gegenstände gerne haben möchte, kontaktieren wir ihn“, erklärt Petra Hofmann, die sich um das Fundbüro kümmert. Eine Versteigerung gibt es nicht.

### Lohn für den Finder, aber nicht für das Fundbüro

Oft landen die Dinge aber über anonyme Finder im Fundbüro. Einmal war dies so mit einem Hörgerät. „Der Besitzer war so glücklich, es wieder zu haben, er hätte uns am liebsten mit Geld beschenkt“, erklärt sie. Dies dürfen aber die Mitarbeiter nicht annehmen. „Ich hätte ihm dann gerne den Finder genannt, der war uns aber leider nicht bekannt“, bedauert Hofmann. Deshalb wäre es sinnvoll, wenn sich die Finder mit Telefonnummer und Namen vermerken lassen.

Hofmann ist mit einer Kollegin für die Abwicklung im Fundbüro zuständig. Chef des Ordnungsamtes ist Josef Altmann. „Wird etwas Kurioses oder ganz Krasses abgegeben, kümmert sich er darum“, sagt sie. Bei einem Waffenfund oder Ähnlichem schaltet das Fundamt die Polizei ein. „Aber so etwas hatten wir noch nicht“, winkt sie ab.

Tiere jedoch, die finden immer wieder den Weg ins Rathaus. „Einmal wollte jemand zwei Tauben abgeben. Da saß dann noch jemand mit einem Hund vor der Tür, der hatte schon einen Blick auf die Tiere geworfen – das war vielleicht ein Theater“, lacht sie.

Den Finder mit den Tauben schickte sie weiter. Tiere nimmt sie nämlich grundsätzlich nicht entgegen. „Wir könnten uns nicht gut um sie kümmern und haben auch den Platz nicht.“ Deshalb kommen diese ins Tierheim oder in die Obhut von Tierschutzvereinen. Den Fund vermerkt aber das Amt. Öffentlich ausgeschrieben werden die Fundsachen nicht – „das wäre zu viel“.

Wie viel Finderlohn die Chamer geben und ob sie diesbezüglich geizig sind, kann Hofmann nicht einschätzen. „Das machen die jeweili-

gen Besitzer und Finder untereinander aus“, erklärt sie. Ist der Name des Finders vermerkt, bekommt ihn der Besitzer und kann sich somit bei dem ehrlichen Menschen bedanken. „Aber wir geben dem Finder nicht den Namen des Besitzers weiter“, sagt sie. Es liege im Ermessen des Besitzers, ob und wie er sich bedanken möchte.

### In einem Schränkchen lagern die Fundsachen

Zurzeit lagert Hofmann in ihrem Büro auch Krücken und ein Korsett. „Ziemlich neu, ich kann mir nicht vorstellen, dass das jemand entsorgt hat“, überlegt sie. Wo genau sie aufgetaucht sind, verrät sie nicht. So kann sie sich sicher sein, dass nur der Besitzer die Stücke abholt. Dass das Fehlen solcher Sachen nicht auffällt, wundert sie immer wieder. „Vielleicht war es ja eine spontane Heilung und die Dinge wurden nicht mehr gebraucht“, sagt Hofmann und muss lachen.

In einem Schränkchen neben ihrem Schreibtisch befinden sich Handys, Schlüssel, Anzihsachen und viele weitere Kleinigkeiten. Fahrräder und andere sperrige Din-



Krücken und ein Korsett warten auf seinen Besitzer. Wo genau diese Dinge gefunden wurden, verrät Petra Hofmann nicht – sonst könnte sie ja jeder abholen.

ge lagern im Keller. Und alles wartet auf die Besitzer ...

### Info

Das Fundbüro befindet sich im Chamer Rathaus im Zimmer 5, Erdgeschoss. Dort können Fundsachen abgegeben und abgeholt werden.