



STADT LANDAU  
www.landauer-zeitung.de

## Kalenderblatt

25. März 2014

**Namenstage:** Judith, Jutta

**Blick zum Himmel:** Sonnenaufgang 6.04 Uhr, Sonnenuntergang 18.30 Uhr, Mondaufgang 2.36 Uhr, Monduntergang 12.17 Uhr; abnehmender Mond

**Bauernweisheit:** Die Maria bindet die Reben auf und nimmt auch noch leichten Frost in Kauf

**Spruch für heute:** Talent ist oft nur ein Charakterdefekt (Helmut Kästner)

**Man erinnert sich:** 1954 erkennt die Sowjetunion die DDR als souveränen Staat an. 2002 wird der Norden Afghanistans von einem Erdbeben der Stärke 6,1 auf der Richterskala heimgesucht. Geburtstag von: 1846 Helen Zimmern, englische Schriftstellerin. 1908 Helmut Käutner, deutscher Filmregisseur und Schauspieler. Todestag von: 1223 Alfons II., König von Portugal. 1955 Heinrich Hauser, deutscher Schriftsteller und Fotograf.

**Küchenezettel:** Truthahnschnitzel, Kohlrabigemüse, breite Nudeln, Quarkdessert

**Der Tipp:** Brennnesselkraut wirkt entwässernd

## Kolping-Senioren-Treffen

**Landau.** Die Senioren und Seniorinnen der Kolpingfamilie treffen sich heute, Dienstag, um 15.30 Uhr im Kolpinghaus zum gemütlichen Seniorenkreis, Nichtmitglieder sind willkommen.

## Hospizgruppe lädt ein

**Landau.** Am Mittwoch, 26. März, spricht Dr. Josef Landes, Facharzt für Anästhesie am Donau-Isar-Klinikum, zum viel diskutierten Thema „Patientenverfügung - Ärztliche Aspekte der Vorsorge für den Krankheitsfall“. Dr. Landes gilt als ausgewiesener Fachmann in der Materie und sorgte bisher vor allem im Dingolfinger Raum stets für ein „volles Haus“. Der praxisbezogene Vortrag geht nicht nur Fachkräfte, sondern uns alle an, wenn wir gerade in der heutigen Zeit verantwortete Vorsorge für die letzten Tage unseres Lebens treffen wollen. Der Eintritt ist frei, es wird um eine Spende gebeten. Veranstalter sind die KEB, das HPVN Isar-Inn und die Hospizgruppe Dingolfing-Landau.

## „Was wissen wir (nicht)?“

### Organisierte Kriminalität und Geldströme

**Landau.** Der Rotary-Club Dingolfing-Landau hat die Freude, alle Interessierten zu einem Vortrag der besonderen Art einzuladen. Professor Friedrich Schneider von der Universität Linz ist Experte auf dem Gebiet der Schattenwirtschaft und von höchsten Stellen anerkannter Wirtschaftswissenschaftler. Am heutigen Dienstag, 25. März, wird er in Landau zu Gast und wird im Glastempel des Kastenhofes, Oberer Stadtplatz 20, einen Vortrag zum Thema „Transnationale organisierte Kriminalität und deren Geldströme: Was wissen wir (nicht)?“ halten.



Professor Friedrich Schneider.

Der Vortrag beginnt um 19.30 Uhr, der Eintritt ist frei. Professor Friedrich Schneider, der in Konstanz geboren wurde und selbst Rotarier ist, zeichnet sich dadurch aus, dass er sich Themen widmet, die die

Psychische Belastung am Arbeitsplatz:

# „Wenn der Job an der Seele knabbert“

## Wirtschaftsförderung des Landkreises informiert mit einer Veranstaltungsreihe zum Thema „Gesundheit und demografischer Wandel“

**Landau.** Termindruck und Hetze, Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit sowie ungenaue Arbeitsanweisungen - das sind laut einer Forsa-Umfrage die häufigsten Stressfaktoren für Arbeitnehmer. Wie präsent das Problem ist, zeigen die Zahlen der Krankenkassen. Mittlerweile liegen psychische Erkrankungen an dritter Stelle bei den Ursachen für Fehlzeiten in den Unternehmen. Das kostet sie bundesweit eine Summe im zweistelligen Milliardenbereich. Es lohnt sich also für die Unternehmen, die Arbeitswelt so zu gestalten, dass psychische Belastungen bestmöglich minimiert werden.

Das Arbeitsschutzgesetz (§ 5) verpflichtet seit kurzem Arbeitgeber auch, regelmäßig zu beurteilen, welche Gefährdungspotenziale eine Tätigkeit aufweist. Während Arbeitssicherheit anhand objektiver Kriterien beurteilt werden kann, spielen bei der psychischen Belastung individuelle und subjektive Faktoren eine große Rolle. „Auch wenn jemand viel Arbeit hat - die Entscheidung, ob das für ihn Stress ist, trifft jeder für sich selbst“, sagt Martin Simmel.

„Klare Aufträge reduzieren Stress“, so Diplom-Psychologe Martin Simmel, Geschäftsführer der Professor Wühr und Simmel Gesundheitsmanagement Systeme in Regensburg. Wenn sein Expertenteam Gefährdungsbeurteilungen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz erstellt, wenden sie sich mit Fragebögen direkt an die Mitarbeiter. In den Fragebögen werden Belastungsfaktoren für die Arbeit allgemein und für die spezielle Tätigkeit des Einzelnen abgefragt und die individuellen Stressreaktionen auf verschiedenen Ebenen ermittelt. Weiterhin fragen die Psychologen jeden Mitarbeiter, ob er diese Stressreaktionen auf das berufliche oder private Umfeld zurückführt - oder auf die Tätigkeit, seine Kollegen und Chefs oder sich selbst. Und sie erkundigen sich nach Ressourcen, die helfen können, gut mit der psychischen Belastung umzugehen. Solche Ressourcen sind etwa die Wertschätzung der geleisteten Arbeit oder der Person, Anerkennung der Leistung und Unterstützung und können zur Stellschraube werden, um mit Stressbelastung zurechtzukommen. Verfügt eine Abteilung über gute Ressourcen, kann sie eventuell auch eine höhere Belastung verkraften, ohne bedenkliche Stressreaktion zu zeigen. Auch



Im Bild v. l. Geschäftsleiter Johann Kerscher, Dipl.-Psychologe Martin Simmel, Wirtschaftsförderin Nadja Beutlhauser, Landrat Heinrich Trapp, Prof. Dr. Erich Wühr, und Thomas Genosko von der IHK.

an den Arbeitsbedingungen lässt sich arbeiten: klare Arbeitsaufträge sind ein Mittel, um Stress zu reduzieren. Die Erwartung, jeder müsse alles können, bewirke genau das Gegenteil.

Die Gefährdungsanalyse könne zu einer echten Win-win-Situation für beide Seiten führen, so Simmel. Der Arbeitgeber könne durch Verbesserungen der Arbeitsabläufe Kosten für Fehlzeiten durch psychische Erkrankung minimieren und Zufriedenheit und Motivation seiner Mitarbeiter erhöhen. Die Mitarbeiter erfahren etwas über ihre persönliche Stressbelastung und deren Ursachen und bekommen Strategien an die Hand, damit besser umzugehen, sich Hilfen zu erschließen und das Wohlbefinden zu verbessern. Die individuelle Auswertung bekommt nur der Mitarbeiter selbst zu sehen. Der Arbeitgeber erfährt keine persönlichen Daten, sondern nur die für die gesamte Abteilung errechneten Durchschnittswerte. Alles steht und fällt allerdings mit den Mitarbeitern. „Wenn die nicht mitmachen, geht nichts“, sagt Martin Simmel.

Stress, so Prof. Dr. Erich Wühr, Zahnarzt, Osteopath, Inhaber eines Stiftungslehrstuhls für Gesundheitsförderung und Prävention an der Hochschule Deggendorf und Gesellschafter der Gesundheitsmanagement Systeme GbR, entsteht in der Bewertung einer Situation - also im Kopf - und ist ein angeborenes Programm, mit Belastungen und Herausforderungen umzugehen. Nach außen bedingte Stress Emotionen (Flüchten, Kämpfen oder Erstarren), nach innen eine Aktivierung des Immunsystems („der Körper bereitet sich auf Verletzungen vor“). Chronischer Stress aber führt zu chronischen Entzündungen, sogenannten neurogenen Entzündungen im Bindegewebe. Das Bindegewebe verschlackt und verhärtet, Ausscheidungen werden eingelagert, der Stoffwechsel verlangsamt. „Es sind Prozessstörungen auf zellbiologischer Ebene, die entweder zum Absterben oder zur Entartung der Zelle, also zur Tumorbildung, führen können“, warnt Wühr. Prof. Dr. Wühr empfiehlt Bauchatmung gegen akuten Stress: „Als Kinder sind wir mit einem

kleinen Rucksack mit einigen Belastungen ins Leben gestartet“, malt Wühr ein Bild. Mit 50 ist der Rucksack voll und kaum mehr zu schleppen. „Wir müssen zumindest die größten Brocken rausholen“, empfiehlt der Professor. Die größten Brocken, das sind meist Ergebnisse unseres Lebensstils. Mehr Selbstwahrnehmung, die zu neuem Selbstverständnis und zu mehr Selbstverantwortung führt - das wäre der Weg der systemischen Medizin.

Die Veranstaltungsreihe der Wirtschaftsförderung des Landkreises Dingolfing zum Thema „Gesundheit und demografischer Wandel“ richtet sich an Unternehmen und deren Verantwortungsträger. An fünf Terminen werden verschiedene Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements aufgegriffen und thematisiert. Die Kick-Off-Veranstaltung findet am 1. April 2014 von 14 - 18 Uhr in der Herzogsburg in Dingolfing statt. Es folgen drei Themenabende, die jeweils von 17 - 19 Uhr dauern, zu den Themen „Wirtschaftlichkeit von Betrieblichen Gesundheitsmanagementprojekten“, „Psychische Belastung am Arbeitsplatz“ und „Bewegung und Ernährung“. Bei der Abschlussveranstaltung im Oktober stellen sich „gesunde“ Unternehmen vor und es wird ein Ausblick auf 2015 gegeben. Für alle Veranstaltungen konnten hochkarätige Referenten und Experten zum Thema „Gesundheitsmanagement“ gewonnen werden.

Bei der Kick-Off-Veranstaltung am 1. April referieren u.a. Prof. Dr. Erich Wühr, Prof. Dr. Gerald Mann und Diplom-Psychologe Martin Simmel. Informationen und Anmeldung bei Nadja Beutlhauser, Wirtschaftsförderin des Landkreises Dingolfing (nadja.beutlhauser@landkreis-dingolfing-landau.de)

## Ländlichem Raum ein Profil geben

### Bezirkstagspräsident informiert sich über ländliche Entwicklung

**Landau.** Der Bezirkstagspräsident und Bürgermeister der Stadt Freyung, Dr. Olaf Heinrich, informierte sich am Amt für Ländliche Entwicklung (ALE) Niederbayern über die Ziele, die laufenden und anstehenden Projekte der Ländlichen Entwicklung in Niederbayern, insbesondere auch über das Aktionsprogramm Bayerwald.

Amtsleiter Roland Spiller gab zunächst einen Überblick über die Organisation, die Finanz- und Personalausstattung des ALE Niederbayern und informierte über die Aufgabenschwerpunkte. „Übergeordnete Ziele sind die Bewältigung der Folgen der demografischen Entwicklung und Maßnahmen zum Schutz des Klimas. Maßgeblich ist hierzu unser Ansatz auf kommunaler oder interkommunaler Ebene Projekte und Maßnahmen umzusetzen.“, so Spiller. Beispielfähig sei hier die integrierte Ländliche Entwicklung (ILE) als Prozess zur interkommunalen Zusammenarbeit genannt. 13 Integrierte Ländliche Entwicklungen werden derzeit vom ALE Niederbayern bearbeitet. Über 100 Kommunen haben sich dazu entschlossen, die Herausforderungen der Zukunft in einer kooperativen Zusammenarbeit zu bewältigen. Neben den Projekten der Ländlichen Entwicklung, wie Dorferneuerung und Flurneuordnung, aber auch mit Blick auf die gesamte Gemeinde in einer Gemeindeentwicklung, werden Themen wie Energie, Klimaschutz, Ressourcenschutz, Innenentwicklung und Flächenmanagement, die Anlage von Kernwege-

netzen für eine überregionale Bewirtschaftung der land- und forstwirtschaftlichen Flächen, Tourismus, Zusammenarbeit der kommunalen Verwaltungen und wirtschaftliche Themen konkret bearbeitet und gemeinsam mit Projekten und Maßnahmen durchgeführt.

Bezirkstagspräsident Dr. Olaf Heinrich war vom Angebot der Schule der Dorf- und Landentwicklung Plankstetten mit ihren Möglichkeiten, die Bürger in eine Verantwortungsgemeinschaft zwischen Politik und Gesellschaft einzubinden, beeindruckt. Heinrich: „Nur durch eine kommunale Profilierung, durch eine Bewusstseinsbildung der Menschen vor Ort für die Werte der Heimat, schaffen wir eine Entwicklung des ländlichen Raumes.“ Die Bereitschaft in der eigenen Heimat zu investieren, leerstehende Gebäude wieder mit Leben zu erfüllen und die regionale Wertschöpfung zu erhöhen, müsse zu allererst in den Köpfen der Bürgerinnen und Bürger wachsen.

Abschließend stellte Amtsleiter Spiller noch das Aktionsprogramm Bayerwald, eine Entwicklungsstrategie für den Bayerischen Wald, vor. Das ALE Niederbayern bietet hier



Amtsleiter Roland Spiller (l.) und Bezirkstagspräsident Dr. Olaf Heinrich.

eine Plattform für alle wichtigen Akteure im Bayerwald an. In fünf Impulsfeldern werden ressortübergreifend Projekte lokalisiert und umgesetzt. Gerade die Bündelung der Kräfte sei der Schlüssel für eine erfolgreiche Umsetzung von Projekten und damit für eine erfolgreiche Entwicklung von Niederbayern. Spiller: „Der enge Schulterschluss mit der Regierung von Niederbayern und den vielen Verbänden und Organisationen sind der Motor für diese Entwicklung!“ Mit einem Lenkungsausschuss, bestehend aus den Landräten aus der Region, den politischen Vertretern, aus dem Regierungspräsidenten und dem Bezirkstagspräsidenten und dem ALE Niederbayern, erfährt die Region tatkräftige Unterstützung.

Abschließend trug sich der Bezirkstagspräsident noch in das Goldene Buch des ALE Niederbayern ein.