

Jubiläum: 50 Jahre Gerüstbau Schneider

Sonthofen 50 Jahre Gerüstbau Schneider: Ende 2023 hat die Firma aus Sonthofen Jubiläum gefeiert. Den Grundstein für den Erfolg legte demnach am 1. August 1973 Firmengründer Horst Schneider in Sonthofen/Binswangen.

Im Juli 1977 erfolgte der Umzug des Betriebs nach Sonthofen/Rieden in das heutige Gewerbegebiet. Die in 1984 getätigte Anschaffung der ersten Gelenk-Lkw-Bühne war die Basis für den heutigen Betriebszweig des „Mietservice“. Dieser besteht mittlerweile aus mehr als 50 Arbeitsbühnen. Das weitere Wachstum war 1987 für die Verlagerung des Betriebshofs in die Mittagstraße 30 verantwortlich. Der Familienbetrieb steht heute in der zweiten Generation unter der Geschäftsführung von Christian Schneider, die dritte Generation mit Tochter Sabrina und Sohn Toni ist bereits in die Unternehmensleitung eingebunden.

Bürgermeister Christian Wilhelm überbrachte von der Stadt Glückwünsche und lobte insbesondere die nachhaltige Geschäftsführung und das soziale Engagement der Firma. (pm)

Blickpunkte

Oberstaufen „Haubers“ baut temporäre Erweiterung

Damit die Hotelgäste auch nach dem Abriss eines bestehenden Gebäudes und bis zur Fertigstellung des Neubaus ausreichend Ruhefläche vorfinden, will „Haubers Naturresort“ in Oberstaufen eine temporäre Erweiterung an anderer Stelle schaffen. Der Bauausschuss des Gemeinderates hatte deshalb jetzt über einen Bauantrag zur Errichtung eines zehn mal 5,30 Meter großen eingeschossigen Ruheraums mit Flachdach zu entscheiden. Der Anbau soll an das bestehende „Haus am See“ erfolgen. Ob die Befristung für den Bau drei oder fünf Jahre beträgt, entscheide das Landratsamt, informierte Marktbaumeister Josef Aichele. Die Ausschussmitglieder votierten einstimmig dafür. (owi)

Lichtblicke in schwierigen Zeiten

Krieg und Zerstörung in der Ukraine und in Gaza – Klima- und Demokratie-Krise. Dr. Alexander Jatzko, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Oberstdorf, erklärt, was gegen Überforderung hilft.

Oberallgäu Die Nachrichten zeigen grausame Bilder vom Krieg in der Ukraine und vom Leid der palästinensischen Bevölkerung in Gaza. Dazu kommen die Klimakrise und der Aufstieg des Rechtsextremismus. Wie soll man das alles verarbeiten und wie geht man als Einzelner damit um? Darüber sprachen wir mit Chefarzt Dr. Alexander Jatzko von der Klinik Stillachhaus in Oberstdorf. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ärztlicher Leiter der Klinik.

Wir reagieren zunehmend erschöpft auf all die Krisen. Sind wir alledem überhaupt noch gewachsen?

Dr. Alexander Jatzko: In der Menschheitsgeschichte sind Krisen eigentlich der Normalzustand. Dass wir ohne Angst um unser Leben seit den vergangenen 60 Jahren in Deutschland relativ sicher leben, ist außergewöhnlich. Den Krisenmodus müssen wir jedoch erst wieder lernen. Wie schwierig dies ist, zeigt die Polarisierung der Gesellschaft.

In einem Zeitalter der Krisen scheint unser lange sicheres Wohlstandsleben wackelig geworden zu sein. Wie verändert uns dieses Gefühl von Kontrollverlust?

Dr. Jatzko: Wir werden unsicherer, der psychische Druck steigt. Dazu kommt unsere gesellschaftliche Veränderung durch die digitalen Medien. Beides zusammen erhöht den gefühlten Leidensdruck massiv, die Arbeitsfähigkeitszeiten aus psychischen Gründen steigen rapide und seit 2022 auch wieder die Suizidzahlen.

Auch wenn wir uns mehr Positives wünschen – im Zweifel springt unser Gehirn auf Krisen und Katastrophen sehr viel stärker an. Warum erregt das potenziell Gefährliche mehr unsere Aufmerksamkeit?

Dr. Jatzko: Wenn Sie verfolgen, wie Jugendliche sich Nachrichtenstreams im Internet anschauen, dann



Wir leben in Zeiten, die uns Kopfzerbrechen bereiten. Krisen dominieren die Nachrichten und lassen uns oft überfordert zurück. Das Gefühl von Dauerkrise war selten so stark wie jetzt. Der Begriff „Krise“, ist entgegen dem ursprünglichen Wortsinn keine Ausnahme-, sondern ein Dauerzustand. Krise ist quasi Alltag. Fotos: Benedikt Siebert/Julia Völker

sehen sich diese innerhalb von einer Minute 30 Überschriften an, wobei nur noch Teile der Überschriften gelesen werden. Nur das, was uns gefühlsmäßig anspricht, wird beachtet. Unser Gehirn wird vor allem durch Gewalt, Gefahr, Sex sowie Wut angesprochen. Somit werden hauptsächlich nur noch diese Schlagzeilen beachtet, mit all den negativen Auswirkungen auf unsere Gesellschaft. Bei allen anderen Nachrichten sagt unser Gehirn: langweilig.

Die Erderwärmung ist so etwas wie die Mutter aller Krisen: Sie schwebt über allem, wirkt ver-

schärfend, und je länger die Treibhausgas-Emissionen steigen, desto bedrohlicher wird die Lage. Warum schaffen wir es nicht entsprechend zu handeln?

Dr. Jatzko: Die Gefühlszentren sind auf schnelle Reaktion ausgelegt, wie bei kleinen Kindern. Die Erderwärmung wird zwar von allen als sehr negativ gesehen, da wir jedoch von größeren Zeiträumen sprechen, können unsere Gefühlszentren diese nicht richtig einordnen und damit unser Denken nicht genug beeinflussen, sodass die meisten Menschen

nicht ins Handeln kommen. Somit fühlen wir zwar Ohnmacht, jedoch sagen unsere Gefühlszentren, es ist keine unmittelbare Gefahr. Die Zusammenhänge, Einflussfaktoren, aber auch Möglichkeiten des Einzelnen zu handeln, sind für viele zu komplex.

Dr. Jatzko

Alle großen kulturellen und gesellschaftlichen Transformationen kamen zustande, wenn es etwas gab, wofür sich die Menschen begeistern konnten: die Vision eines anderen, besseren Lebens. Fehlt uns diese Vision?

Dr. Jatzko: Es fehlt eine charismatische Führungsfigur, die mit ausgleichenden Visionen vorangeht. Zusätzlich wird unser Leben durch die Digitalisierung immer komplexer. Einfache Lösungen gibt es nicht mehr, was unsere einfach gebauten Gefühlszentren völlig überfordert. Durch die digitale Überforderung auf der einen Seite und mangelnde gesamtgesellschaftliche Visionen auf der anderen Seite können Menschen mit einfachen und polarisierenden Aussagen unsere Gefühlszentren ansprechen und über Reizworte Aufmerksamkeit in unserem Gehirn erzeugen.

Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch hat einmal gesagt, dass Krise „ein produktiver Zustand sein kann. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen“. Wie schafft man das?

Dr. Jatzko: Krisen können sehr wohl der Brennstoff für Veränderungen sein. Das Gefühl von Katastrophen lähmt und überfordert uns. Aber Krisen können uns anspornen, neue Lösungen zu finden. Die Schwierigkeit im Moment ist, dass es zu viele gefühlte Krisen gibt.

Welche Strategien gibt es, um trotz all der vielen schlechten Nachrichten nicht in eine Depression zu verfallen?

Dr. Jatzko: Wir müssen lernen mit der digitalen Flut umzugehen und unsere Gedanken und Gefühle wieder positiv unter Kontrolle zu bekommen. Zum Beispiel durch Sport oder interessante Beschäftigungen und Hobbys sowie Verfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

Wie wichtig sind soziale Beziehungen?

Dr. Jatzko: Sie stellen einen Grundpfeiler für ein psychisch und körperlich gesundes Leben dar. Dies bedeutet zum Beispiel ein respektvoller Umgang mit anderen, sich mit anderen verbunden fühlen und zusammen positive Erlebnisse haben.

Interview: Werner Kempf

ANZEIGE

Ihre Gesundheitsadressen



Heilpraktiker

Naturheilzentrum Allgäu

Edmund C. Herzog
Für den Mensch im Patient
Kernkompetenz ist die biologische Therapie und Diagnostik bei modernster Krebsvorsorge und biologische Krebstherapie, bioidentische Hormontherapie auch für Männer, Burn-Out und Demenzprävention Rettenberg, Liftweg 7, Telefon 08327/9319992
www.naturheilzentrum-allgaeu.com

Mobile Wellnessmassage

Wellnessmassage Yannic Bauer

Auch Fußreflexzonen-Wellnessmassage
10% Eröffnungsrabatt bis 1. Juni
Handy: 0151-11033595 · Hausbesuche

BEWEGUNG STÄRKT DEN RÜCKEN

Rückenschmerzen führen häufig zu Arbeitsunfähigkeit

Sie zählen zu den Muskel- und Skeletterkrankungen, die von allen Krankheitsarten immer noch die meisten Ausfalltage verursachen. Statistisch gesehen war deswegen im vergangenen Jahr jeder AOK-versicherte Beschäftigte aus Kempten-Oberallgäu-Lindau 5,32 Tage krankgeschrieben, bayernweit waren es 6,03 Tage.

Stundenlanges Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz, ungünstige Körperhaltungen, zu wenig Bewegung, Stress, psychische Probleme – all das belastet den Rücken. „Wer sich regelmäßig bewegt und seine Rückenmuskulatur gezielt kräftigt, kann Schmerzen jedoch vorbeugen“, sagt Bernhard Kurzawski, Gesundheitsfachkraft bei der AOK-Direktion in Kempten-Oberallgäu-Lindau. Die Wirbelsäule ist stabil und beweglich zugleich: Dafür sorgen Wirbel, Bandscheiben und zahlreiche Muskeln. Die Muskeln werden allerdings schwächer, wenn sie nicht ausreichend und vielseitig bewegt werden. „Das A

und O der Rückengesundheit ist daher Bewegung“, betont Bernhard Kurzawski.

Arbeitsalltag rückenfreundlich gestalten

Wer am Schreibtisch im Büro arbeitet, sollte immer mal wieder zischendurch aufstehen. So kann man beispielsweise bei einem Kollegen oder einer Kollegin vorbeigehen, statt anzurufen und in der Mittagspause spazieren gehen. „Sehr rückenfreundlich ist auf jeden Fall ein regel-mäßiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen“, weiß Bernhard Kurzawski, Telefonate lassen sich auch im Stehen führen, Texte im Stehen lesen. Ideal für Büroarbeitende sind ein höhenverstellbarer Arbeitsplatz und verstellbare Stühle, die passgenau auf die individuellen Körpermaße ausrichten lassen. Generell empfiehlt es sich, viel Bewegung in den Alltag einzubauen, zum Beispiel, indem man die Treppe statt den Aufzug nimmt. Wenn

möglich, sollten Arbeitnehmer mit dem Rad zur Arbeit fahren oder eine Bushaltestelle früher aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß gehen. „Ein guter Ausgleich zum langen Sitzen im Büro ist auch regelmäßiger Sport in der Freizeit“, sagt Bernhard Kurzawski. Die Muskulatur stärken und damit Rückenbeschwerden vorbeugen kann man zum Beispiel durch ein gezieltes Rückentraining. Aber auch Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen oder Skilanglauf im Winter tun dem Rücken gut. Die AOK unterstützt Rückengesundheit mit dem interaktiven Online-Programm „Rückenaktiv im Job“. Fachleute helfen den Teilnehmenden, Belastungsfaktoren zu erkennen und geben individuelle Tipps, wie man diese am Arbeitsplatz und in der Freizeit ausgleichen kann. Wer sich für das Online-Angebot interessiert, kann sich kostenfrei anmelden unter www.aok.de/bayern/rueckenaktiv-im-job.



Für die Besprechung aufstehen – ein ausgewogener Mix aus Sitzen, Stehen und Gehen fördert die Rückengesundheit. Foto: PantherMedia / tsyhun (YAYMicro)

Präventionskurse & Rehasport

Rolfing® & Bewegungspraxis Margit Schützmeier

Ab 08.04.2024 starten die Präventionskurse GKK bezuschusst, Beckenbodentraining für Mamas, Krafttraining gegen Osteoporose u.v.m.
www.rolfing-bewegungspraxis-allgaeu.de

Sie möchten mit dabei sein bei der Sonderveröffentlichung „Ihre Gesundheitsadressen“?

Nähere Informationen dazu erhalten Sie gerne von:

Burcu Fidan
bfidan@allgaeuer-anzeigeblatt.de

Kirchplatz 6
87509 Immenstadt
Telefon (08323) 802-129
Fax (08323) 802-158

Allgäuer
Anzeigeblatt