

## NACHRICHTEN

### UNFALL

#### Frau verletzt sich an eigenem Motorboot

**Moos (SK)** Zahlreiche Einsatzkräfte waren am Montagabend auf dem Untersee im Einsatz: Vor dem Höri-Ort Iznang hatte sich nach Angaben der Wasserschutzpolizei ein schwerer Bootsunfall ereignet. Eine Frau war aus ihrem Motorboot ins Wasser gefallen und hatte sich an diesem verletzt. Die Frau wurde von Personen aus ebenfalls vor Ort befindlichen Booten aus dem Wasser gezogen. Sie war zunächst nicht ansprechbar und wurde in ein Krankenhaus in der benachbarten Schweiz gebracht. Wasserschutzpolizei, Feuerwehr und DLRG rückten aus, auch ein Hubschrauber war im Einsatz, weil anfangs nicht klar war, ob sich nicht auch weitere Personen an Bord des betreffenden Bootes befunden hätten. Diese Vermutung bestätigte sich allerdings letztendlich nicht. Die Ursache sowie der genaue Ablauf des Unfalls bleiben zunächst unklar.

### BUNDESPOLIZEI

#### Von der Zugreise direkt ins Gefängnis

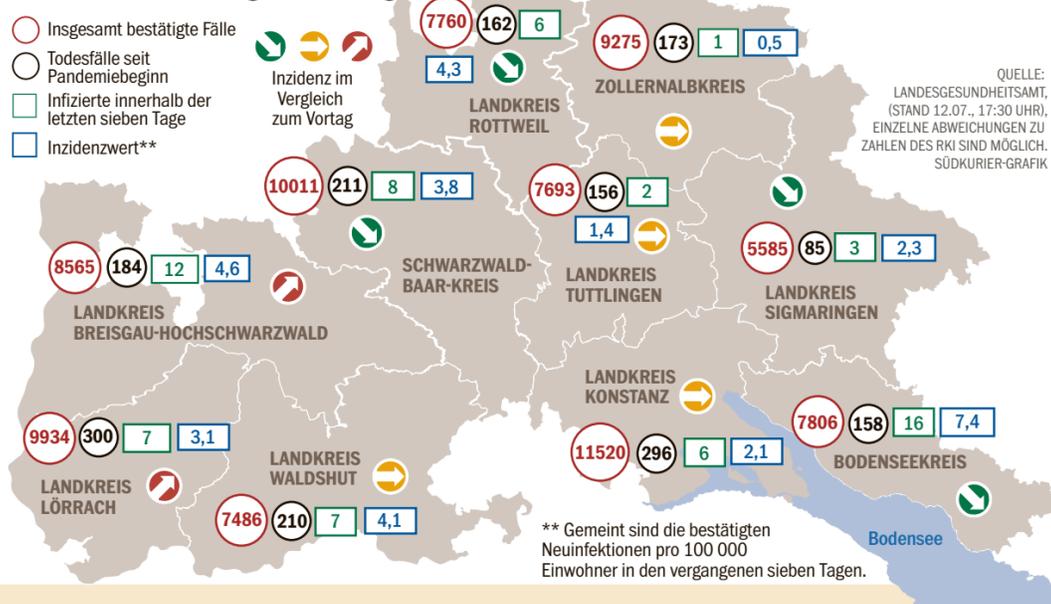
**Konstanz** – Mitarbeiter der SBB informierten am frühen Samstagmorgen die Bundespolizei über einen schlafenden Mann in der Regionalbahn. Der Mann sei nicht aufzuwecken gewesen, heißt es in der Pressemitteilung der Bundespolizei. Die Polizisten weckten den Schlafenden. Beim Abgleich der Personalien wurden die Beamten auf einen Haftbefehl aufmerksam. Daraufhin wurde der Mann festgenommen. Dem Angeklagten werde von der Staatsanwaltschaft Regensburg Widerstand gegen Vollstreckungsbeamte und Sachbeschädigung zur Last gelegt. Der 21-Jährige wurde in die Justizvollzugsanstalt Konstanz gebracht.

### KREISIMPFZENTRUM

#### Offener Impftag für Johnson & Johnson

**Kreis Konstanz** – Das Kreisimpfzentrum in Singen bietet am heutigen Dienstag, 13. Juli, von 9 bis 17 Uhr kurzfristig 800 Impfungen mit dem Impfstoff Johnson & Johnson an. Eine Terminbuchung sei nicht nötig, heißt es in der Pressemitteilung. Pro Stunde seien etwa 100 Impfdosen eingeplant. Über [www.impftermins-service.de](http://www.impftermins-service.de) kann man auch einen Termin mit fester Uhrzeit buchen. Zugelassen ist dieser Impfstoff ab 18 Jahren. Eine Zweitimpfung ist nicht erforderlich.

## Corona: So ist die Lage in der Region



## Corona-Ticker

### Luftreiniger als Lösung für Schulen?

Was das Gesundheitsamt im Bodenseekreis zu Luftreinigern für Schulen sagt, lesen Sie hier: [www.suedkurier.de/10856068](http://www.suedkurier.de/10856068)

**Im Kreis Konstanz** steigt die Zahl der Corona-Infektionen leicht an. Am Freitag lag die Inzidenz bei 1,7; am Montag lag sie bei 2,1. In absoluten Zahlen: Acht Personen im Kreisgebiet sind infiziert.

**Die Impfquote im Kreis** steigt. Inzwischen haben 152.077 Personen die erste Impfung, 104.129 auch die zweite Impfung erhalten. Das entspricht einer Quote von 53 beziehungsweise 36 Prozent.

### Das lesen Sie zusätzlich online

Corona-Nachrichten aus dem Kreis Konstanz, auch tagsüber mehrfach aktualisiert: [www.sk.de/10474999](http://www.sk.de/10474999)

# Gerädert von der Nacht

- Häufiger Schlafmangel belastet Herz und Kreislauf
- Schlaflosigkeit hat verschiedene Ursachen
- Tipps von Psychologin Marianne Breuer

VON GUDRUN TRAUTMANN

**Radolfzell** – Das Wetter ist unruhig: Erst eine kurze Hitzeperiode im Juni, seither Schwüle, Gewitter, Starkregen und kurze Hochphasen im Wechsel. Wer sensibel auf solche Wetterschwankungen reagiert, hat es nachts schwer. Die Schwüle und auch spektakuläre Gewitter können einen schon mal um den Schlaf bringen.

Schlaflosigkeit ist die Folge. Fast jeder hat das schon einmal erlebt und kennt die zermürbenden Folgen. Doch es gibt noch viele andere Gründe als die Witterung, warum die Menschen immer schlechter schlafen.

Der SÜDKURIER wollte wissen, wie man Störfaktoren beseitigen und den Schlafmangel bekämpfen kann. Ein Besuch in der Medizinischen Reha-Einrichtung Mettnau (Mettnau) bei Marianne Breuer hilft hier weiter. Die Diplom-Psychologin wird häufig um Rat gefragt, wenn es um Schlaflosigkeit geht. Auf der Mettnau sind ihre Seminare für einen tieferen und gesünderen Schlaf ein Zusatzangebot, an dem auch ambulante Gäste derzeit unter Berücksichtigung der jeweils geltenden Corona-Regeln teilnehmen können.

Bei Marianne Breuers Beratungen spielen die jahreszeitlichen Faktoren nur eine untergeordnete Rolle. Die meisten Menschen kommen zu ihr, weil sie mit ihrem beruflichen oder privaten



Im Garten der Kurparkklinik sagt die Diplom-Psychologin, was sie Patienten bei Schlaflosigkeit rät. Das Angebot der Herzkreislauf-Klinik soll ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. BILD: GUDRUN TRAUTMANN

Stress nicht mehr zurecht kommen. „Wenn man es nicht mehr schafft, sich selber zu regulieren und in einen Entspannungszustand zu kommen, kann das zu Schlaflosigkeit führen“, erklärt sie. „Die Pandemie hat unsere Belastung zusätzlich zu Schnelllebigkeit und zunehmender beruflicher Arbeitsverdichtung stark erhöht.“

Die Kurzfristigkeit der Verordnungen und deren Umsetzung hätten zum Beispiel viele Lehrer unter Druck gesetzt. Ebenso der digitale oder Hybrid-Unterricht. Menschen, die bei ihr heute Rat suchen, berichteten, dass die veränderten Anforderungen sie stark belasten. Sie fühlten sich wie im Hamsterrad und entwickelten einen Tunnelblick.

Die Folge ist Daueranspannung und ein hoher Stresshormonlevel. „Es gibt wenige Menschen, die ein entspann-

## Schlaf Tipps bei Hitze

Zugegeben, diese Woche droht die Gefahr nicht. Aber sobald Temperaturen auf über 30 Grad steigen (theoretisch auch 2021 noch möglich), mindert dies die Schlafqualität. Marianne Breuer rät zur Bündelung von Tipps: Tagsüber Fenster, Vorhänge und Rollos bei Hitze schließen und nur morgens und abends lüften; vor dem Schlafengehen kühl (nicht kalt) duschen und sich nicht vollständig abtrocknen, weil feuchte Haut kühlt; eine leichte Sommerdecke und Nachtwäsche aus Baumwolle, Leinen oder Seide; ein Kühlkissen morgens in den Kühlschranks legen und abends mit ins Bett nehmen; Computer und Handys aus dem Schlafzimmer verbannen, weil sie Wärme erzeugen und außerdem ablenken und wachhalten.

„Wenn man es nicht mehr schafft, in einen Entspannungszustand zu kommen, kann das zu Schlaflosigkeit führen.“

Marianne Breuer, Psychologin

können. Das Problem besteht allerdings häufig darin, dass sie ihre Stress- oder Angstsituation erst einmal erkennen und akzeptieren müssen. Wer unter Dauerstress steht, läuft möglicherweise Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Burnout zu erleiden. Insgesamt kümmern sich sieben Psychologen in den verschiedenen Kliniken der Medizinischen Reha-Einrichtungen um die seelischen Belange der Kurgäste. Dazu zählt auch die Schlaflosigkeit.

Doch ab wann ist Schlafmangel ein Anzeichen dafür, dass man sich Hilfe holen sollte? „Wenn die Schlaflosigkeit anhält, eine Neigung zum Grübeln besteht, man sich tagsüber nicht mehr konzentrieren kann und keine Energie und Lebensfreude mehr hat“, erklärt Marianne Breuer. Oft sei es schwer, sich einzugestehen, dass man professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Psychotherapeuten benötige, um wieder inneres Gleichgewicht zu finden, den Tunnelblick zu überwinden und einen anderen Blickwinkel für das eigene Leben zu bekommen.

Dagegen sind Sommernächte mit Gewitter oder Hitze als nächtliche Störung eine Marginalie. Das Schlafzimmer sollte zudem vollständig abgedunkelt werden, weil der Körper das Schlafhormon Melatonin nur bei Dunkelheit ausschüttet. Die Psychologin rät Schlaflosen tagsüber zu viel Bewegung, da dies die Müdigkeit fördert, zu leichter Kost am Abend und Alkoholverzicht.

# Die Südbahn steht jetzt unter Strom

Nach fast zwei Jahrzehnten Planung sind an der Bahnstrecke Ulm-Lindau nun die Oberleitungen installiert und unter Spannung gesetzt. Der elektrische Regelbetrieb soll im Dezember beginnen – bis dahin ist noch einiges zu tun

VON CHRISTINA BÖMELBURG

**Bodenseekreis/Kreis Ravensburg** – An der rund 120 Kilometer langen Bahnstrecke zwischen Ulm, Friedrichshafen und Lindau-Aeschach gilt seit wenigen Tagen: Achtung vor Hochspannung. Seit Anfang des Monats steht der Fahrdrat der Oberleitungsanlage nach Angaben der Deutschen Bahn (DB) unter einer Spannung von 15.000 Volt.

„Dies ist ein besonderer Tag für Oberschwaben und die Bodenseeregion“, sagte Lothar Wölfle, Landrat des Bodenseekreises, einem Presstext der DB zufolge beim symbolischen Stromein-schalten am Umrichterwerk beim Bienenfurter Ortsteil Niederbiegen im Kreis Ravensburg. Hier wandelt ein Transformator Strom aus dem öffentlichen Stromnetz in Bahnstrom um.

„Wir vom Interessenverband Südbahn haben nahezu zwei Jahrzehnte dafür gekämpft“, erklärte Wölfle. „Wir sind Bund und Land, den Planern, den ausführenden Baufirmen und der Deutschen Bahn AG dankbar für das Erreichte, wir sind aber auch ein bisschen stolz, dieses Projekt angestoßen, hartnäckig verfolgt und mit kommunalem Geld anfangs aufs Gleis gesetzt zu haben,“ so der Landrat.

Abgeschlossen ist die Elektrifizierung der Südbahn damit noch nicht ganz: Noch läuft der Regelbetrieb nicht elektrisch. Soweit soll es mit dem Fahrplanwechsel der Bahn Mitte Dezember sein.

Bis November stehen nach Angaben der Deutschen Bahn unter anderem noch technische Abnahmen sowie Test- und Belastungsfahrten auf der Strecke an. Anschließend beginne „ein neues Bahnzeitalter auf einer starken Schiene im Südosten des Landes“. Die auf 120 Kilometer erneuerte Infrastruktur sorgt für eine klimafreundliche, bessere Anbindung an das nationale und internationale Schienennetz.

Die Arbeiten für die Elektrifizierung der 1850 eröffneten Südbahn – der Strecke von Ulm nach Friedrichshafen – sowie der Weiterführung auf der Bodenseegürtelbahn von Friedrichshafen

nach Lindau hatten im März 2018 begonnen. Neben der Elektrifizierung, die unter anderem das Errichten von 4000 Masten für rund 250 Kilometer Oberleitung erforderte, wurden nach Angaben der Bahn weitere umfangreiche Bauarbeiten beispielsweise an Bahnübergängen, Stellwerken sowie an den Gleisanlagen umgesetzt. Die größten Bauwerke seien hierbei das Umrichterwerk in Niederbiegen und die neue Argenbrücke gewesen.

Aber zurück zur Hochspannung: Hier ist ausnahmsweise mal vollkommen inzidenzunabhängig Abstand gefragt. Schon weniger als drei Meter von den stromführenden Anlagen entfernt kann es nach Angaben der Bahn zu einem tödlichen Stromschlag kommen. Dies gelte beispielsweise auch für die Benutzung von Luftballons und Flugdrachen.



Ein Schild verweist am Bahnhof in Niederbiegen auf die Oberleitungsanlage der Südbahn. Die Leitungen sind nun komplett installiert. BILD: FELIX KÄSTLE/DPA