

# ODERLAND-ECHO

## Guten Morgen

Von Andrea Linne

**Noch einmal** recken sich die Blüten in die Sonne, nehmen die letzten summenden Gesellen in sich auf. Eisenhut, Herbstastern, Herbstzeitlose, einige Hortensien und viele Rosen geben am Ende der Saison noch einmal alles, um Spaziergänger und Freizeitgärtner zu erfreuen. Die Kürbisse sind fett und liegen auf der Lauer, um zu Suppe oder leuchtenden Hohlköpfen zu werden. Mancher Baum will seine Früchte noch hergeben, um uns zu stärken. Wer Lust und Laune hat, verarbeitet die Quitten, Äpfel und Birnen und lässt Most oder Marmelade und Gelee in die Vorratskammer wandern. Die letzten Tomaten reifen am Strauch. Wer jetzt Zeit und Muße findet, sollte noch einmal auftanken für die dunkle Zeit.

## Sprunghafter Anstieg an Infizierten

**Corona** Im Landkreis stecken sich immer mehr Menschen im Familienankreis an. Einen Hotspot gibt es nicht.

**Bad Freienwalde.** Die Anzahl der an Covid-19 erkrankten Personen in Märkisch-Oderland steigt weiter an. Täglich muss der Amtsarzt die laborbestätigten Fälle nach oben korrigieren. „Es ist absehbar, dass wir die erste Inzidenzschwelle von 35 Neuerkrankungen in den letzten sieben Tagen erreichen werden“, sagte Friedemann Hanke, erster Beigeordneter des Landkreises. Am Donnerstag meldete das Gesundheitsamt 66 Erkrankte, das sei ein Anstieg von 23 Personen im Vergleich zum Vortag. Zu den steigenden Infektionszahlen sei zudem ein weiterer Todesfall im Zusammenhang mit dem Coronavirus zu verzeichnen. Damit habe die Pandemie im Landkreis insgesamt sieben Menschenleben gefordert.

Wie in vielen anderen Landkreisen, kann auch in Märkisch-Oderland kein eindeutiger Hotspot festgelegt werden, der den Anstieg der Infektionszahlen verursacht. „Zweifelslos betrachtet wird den Anstieg der Infektionszahlen mit Sorge“, führt Hanke aus. „In der Nachverfolgung der Infektionsketten lässt sich bislang vielfach ablesen, dass sich die neuinfizierten Personen bei ihren Familienangehörigen angesteckt haben. Dieser Umstand zeigt einmal mehr, wie wichtig es ist, die Hygienemaßnahmen auch im privaten Bereich einzuhalten.“

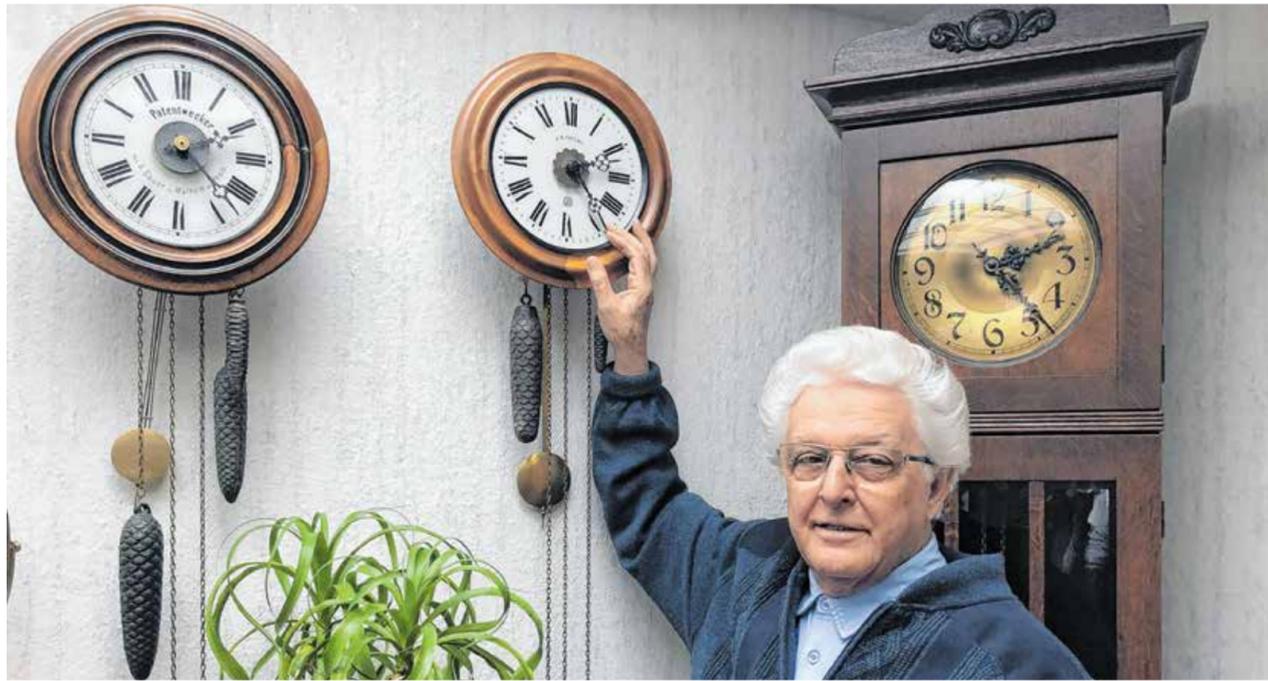
Wenn der Sieben-Tage-Inzidenz-Wert pro 100.000 Einwohner erreicht ist, gelten im gesamten Landkreis weitere Einschränkungen, wie zum Beispiel das Ausschankverbot. red

## DENKANSTOSS

„Fährst du gern Schlitten, so schleppe ihn auch den Berg hinauf.“



**Michail J. Saltykow-Schtschedrin**  
russischer Schriftsteller (1826-1889)



Viel zu tun: Uhrmacher Ekkehard Matzdorf stellt seine alten, analogen Uhren zwei Mal im Jahr händisch um.

Foto: Louisa Theresa Braun

# Aus dem Takt geraten

**Winterzeit** Ein Psychiater und ein Tierarzt erklären, wie die Zeitumstellung den Biorhythmus von Menschen und Tieren beeinflusst. Von Louisa Theresa Braun

**W**er Ekkehard Matzdorfs Stube betritt, könnte meinen, bei Meister Hora gelandet zu sein, dem Hüter der Zeit aus Michael Endes Kinderbuch-Klassiker „Momo“. Gleichmäßiges Ticken erfüllt den Raum, das von vielen verschiedenen alten, analogen Uhren stammt: der Standuhr in der Ecke, den beiden Patentweckern mit den schweren Pendeln und den zahlreichen kleineren Uhren, die im Regal stehen. So unterschiedlich sie aussehen, haben sie eines gemeinsam: Sie müssen per Hand gestellt werden. Am Sonntag, wenn die Uhr wieder auf die Winterzeit umgestellt wird, also eine Stunde zurück. Als Uhrmacher Ekkehard Matzdorf, inzwischen im Ruhestand, noch sein Geschäft in Bad Freienwalde hatte, hat er zwei Mal im Jahr noch viel mehr Uhren umstellen müssen. Gestört hat ihn das nie. „Die Zeitumstellung gehört einfach zum Leben“, sagt er.

## Einfluss auf Biorhythmus

Seit 1980 werden die Uhren in Deutschland am letzten Sonntag im März auf die Sommerzeit, eine Stunde vor-, und am letzten Oktober-Wochenende wieder zurückgestellt. Das Ziel, dadurch Energie zu sparen, wurde jedoch nie erreicht. Dafür hat die halbjährliche Umstellung Auswirkungen auf den menschlichen Biorhythmus, die sogenannte „innere Uhr“.

An diesem Wochenende können wir uns darüber freuen, denn wir gewinnen eine Stunde. „Im Frühjahr ist die Zeitumstellung problematischer, weil die innere Uhr der meisten Menschen etwas

mehr als 24 Stunden hat“, sagt Psychiater Lorenz Gold, Chefarzt der Angermünder Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Viele Menschen würden sich in den Tagen danach müde und schlapp fühlen, die „verlorene Stunde“ habe Auswirkungen auf Schlaf, Konzentration und Belastbarkeit.

Eine Studie der Krankenkasse DAK wies nach, dass in den ersten drei Tagen nach Beginn der Sommerzeit die Herzinfarktrate um 25 Prozent steigt. Auch Suizide und Verkehrsunfälle würden im Zusammenhang mit der Zeitumstellung im Frühjahr zuneh-

## Kommentar

Louisa Theresa Braun  
zur Winterzeit



## Zeitumstellung abschaffen

**D**ie Zeitumstellung sollte abgeschafft werden. Auch wenn wir uns an diesem Wochenende über die „geschenkte“ Stunde freuen und an manchem heißen Sommerabend darüber, wie lange es noch hell ist – die Nachteile überwiegen: 25 Prozent mehr Herzinfarkte. Allein diese Zahl spricht für sich. Die „gestohlene“ Stunde im Frühjahr raubt uns mehr als nur den Schlaf. Sie stört den Biorhythmus, das Nervensystem, den Kreislauf, den Blutdruck. Letztlich beeinflusst sie unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere Stimmung. Unfälle und Stress sind die Folge. Bei manchen Menschen können die Auswirkungen auf Psyche

men. „Die innere Uhr ist eng verbunden mit unseren Gefühlen und Affekten“, sagt Lorenz Gold. Alles, was den Tag-Nacht-Rhythmus stört, löst im Körper Stress aus und beeinflusst die Stimmung.

Auch Tiere sind sensibel für Stress. Mit Beginn der Winterzeit werden Haus- und Nutztiere oft von einem auf den anderen Tag später gefüttert. „Das macht Tieren unterschiedlich viel aus“, sagt Ulf-Michael Stumpe, Tierarzt in Wriezen. „Hunde dürfen auch mal hungern, das ist sogar gesund für sie. Für Katzen dagegen ist es schädlich.“

Angenehmer sei es für Tiere, die Fütterungszeit über einen längeren Zeitraum nach und nach zu verschieben, aber viel ausschlaggebender für die Psyche ist etwas ganz anderes, sagt Stumpe: das Licht. Grundsätzlich werde die biologische Uhr von Sonnenlicht bestimmt. Das löst im Körper von Menschen und Tieren Serotonin aus, das „Glückshormon“. Wenn es dunkel ist, wird stattdessen vermehrt Melatonin ausgeschüttet, das uns müde macht – und vielen Menschen in den anstehenden Herbst- und Wintertagen auf die Stimmung schlägt.

„Das schlimmste für die Psyche sind dunkle Räume“, sagt Stumpe. Selbst an einem verregneten Herbsttag sei die Lichtintensität draußen noch mindestens 20 mal höher als in gut beleuchteten Büros.

Wer sich selbst und seinen Haustieren in der dunklen Jahreszeit etwas Gutes tun will, sollte daher viel vor die Tür, mit Hunden spazieren gehen, Katzen nach draußen lassen. Frische Luft und natürliches Licht seien ein gutes Mittel gegen Stress, „und Stress ist für Tiere viel schlimmer zu ertragen als die Zeitverschiebung an sich“, sagt Stumpe.

Wer Probleme mit der Zeitumstellung hat, kann in den Tagen davor schon versuchen, phasenweise früher ins Bett zu gehen, rät Lorenz Gold. „Ich wäre nicht traurig, wenn es gar keine Zeitumstellung mehr gäbe“, sagt er. „Das betrifft unser aller Wohlbefinden.“ Solange es noch Sommer- und Winterzeit gibt, werden wir unsere inneren Uhren jedoch danach stellen müssen – so wie Ekkehard Matzdorf die analogen Exemplare in seiner Stube.

## Frage des Tages

### Schadet der Zeitwechsel?

**Vielen dürfte** es jetzt vor der Uhrenumstellung grausen. Warum die Umstellung so schwer fällt, erfuhr *Olav Schröder* von Sabine Enskat vom Serviceteam der Kaufmännische Krankenkasse (KKH) in Eberswalde.

### Frau Enskat, wer hat es denn besonders schwer?

Dass vor allem Kinder Probleme haben, bestätigen zwei forsa-Umfragen im Auftrag der KKH. Demnach beobachtete im vergangenen Jahr mehr als jede zweite Mutter negative Auswirkungen bei ihren Kindern unter zwölf Jahren: 57 Prozent von ihnen äußerten Einschlafprobleme ihrer Kinder. 46 Prozent sagten, dass der Nachwuchs nur schwer aus den Federn komme, und 35 Prozent empfanden ihre Kinder tagsüber gereizter oder müder als gewöhnlich. Im Vergleich zu den Vorjahren sind die Zahlen sogar gestiegen.

### Und was sagen die Väter dazu?

Väter stellen derartige Probleme bei ihren Kindern laut den Umfrage-Ergebnissen grundsätzlich seltener fest.

### Wie wirkt sich die Zeitumstellung noch aus?

Auch der Biorhythmus von manchen Erwachsenen gerät durcheinander, vor allem bei Frauen. Im vergangenen Jahr berichtete knapp die Hälfte der Umfrageteilnehmer, dass sich der Dreh an der Uhr bei ihnen spürbar bemerkbar mache, sei es durch Müdigkeit (30 Prozent) oder Gereiztheit (21 Prozent). Einige der Befragten berichteten auch von Ein- oder Durchschlafproblemen.

### Wie helfen sich die Betroffenen?

Sie dürften häufiger zur Fernbedienung oder zum Handy greifen. Denn durch Fernsehprogramme zappen, mit dem Handy daddeln oder in einem Buch lesen – das sind laut unserer Umfrage für die Mehrheit die besten Strategien, sich bei Schlafproblemen abzulenkten.

### Und wenn die Umstellung der Uhr abgeschafft wird?

Drei Viertel der Umfrageteilnehmer, die Auswirkungen der Zeitumstellung spüren, erwarten dadurch Verbesserungen für ihr eigenes Wohlbefinden.



Sabine Enskat, Leiterin der Servicestelle der Kaufmännischen Krankenkasse Foto: KKH

## Sittich entkam einer Voliere

**Bad Freienwalde.** Klaus Zeller ist der Eigentümer des Ziegensittichs – so der richtige Name –, der diese Woche von Spaziergängern am „Heldenhain“ gefunden wurde. Dass das Kriegerdenkmal auf dem Ziegenberg liegt und der Vogel dorthin flog, mag dem Zufall geschuldet sein.

„Ich habe ihn vor zwei Jahren bei einer Börse in Fürstenwalde gekauft“, berichtete Klaus Zeller nach der Lektüre der MOZ am Freitag. Am grünen Ring habe er den Vogel als sein Eigentum erkannt. Klaus Zeller wohnt an der Ecke Gesundbrunnen-/Melcherstraße, für seine Voliere ist er be-

kannt. „Ich halte dort seit 25 Jahren Vögel, bisher ist mir noch keiner entwischt“, versichert er. Der Vogel hatte sich durch ein Aluminiumblech an der Voliere gearbeitet. Zwei Nachbarn, die halfen, den Vogel zurück zu befördern, hatten ihn wohl nicht richtig erwischt, so dass er entkommen sei. „Ich habe noch gesehen, dass er hinauf in Richtung Schlossparkambulanz flog. Von dort ist es ja nicht mehr weit zum Ziegenberg“, sagt Klaus Zeller. Er freut sich darüber, dass der Sittich, der eigentlich in Australien beheimatet sei, bald wieder zu ihm in die Voliere zurückkehrt. sg



Vorläufiger Zufluchtsort: Der Ziegensittich kehrte wohl noch am Freitag in seine Voliere im Kurviertel zurück. Foto: privat

## VOR 30 JAHREN

**Heiraten** ist nicht mehr im Trend. Das stellt die Märkische Oderzeitung am 24. Oktober 1990 fest. Im Standesamt in Wriezen haben sich Ende 1989 und im Januar 1990 einige Paare zur Hochzeit angemeldet, aber dann wieder zurück gezogen. Die Standesbeamten beobachten, dass viele ihr Glück in der zweiten Ehe suchen. Ihre Kolleginnen in Bad Freienwalde berichten, dass vermehrt Brautpaare mit der Kutsche vor dem Rathaus vorfahren. Aber auch sie betonen, dass das Ende der Ostmark dem Heiratsboom offenbar das Wasser abgegraben hat. Bis dato haben sich insgesamt jährlich 300 Paare in Wriezen und Bad Freienwalde getraut. red