

NEBENBEI BEMERKT

Vorbei an der Realität

■ Von Florian Girwert

Schulterklopfen in der Berliner Koalition: Das BAföG ist erhöht worden, um durchschnittlich 13 Euro wird der monatliche Betrag für empfangsberechtigte Studenten steigen. Nicht dass diese Erhöhung schlecht wäre, aber mehr als ein Tropfen auf dem heißen Stein ist das nicht. Doch wir leben in einer Zeit beschleunigten Studiums. Der Bachelor! Alle studieren mehr und schneller. Da bleibt weniger Zeit zum Kellnern oder Ander-Kasse-sitzen – von freiwilligem Engagement einmal ganz abgesehen. In einer mittlerweile im Vergleich teurer werdenden Stadt Je-

na verdampft der 13-Euro-Tropfen, bevor er den heißen Stein erreicht. Wichtig in Jena bleibt vor allem eine Entspannung des Wohnungsmarktes. Stadt und Studentenwerk sollten schnell handeln, um diesen Mangel zu beseitigen. Parallel sollten Bund und Länder an ihrem Versprechen gemessen werden, die Bildungsausgaben auf zehn Prozent der jährlichen Wirtschaftsleistung zu steigern. Doch solange sich bereits für 13 Euro im Monat auf die Schulter geklopft wird, während allein die Thüringer Diäten 2010 um 55 Euro pro Monat erhöht wurden, sind wir auch in Jena weit weg vom Studentenparadies.

Müde bin ich – geh' zur Ruh

Für Körper, Geist und Seele unverzichtbar: Der „Tag des Schlafes“ am Montag setzt ein Zeichen

■ Von Stefanie Bühlchen

Jena. „Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ So sprach einst weise Arthur Schopenhauer. Doch in der modernen Gesellschaft kommt der Schlaf oft zu kurz. Dabei gehört er zu den Grundbedürfnissen unseres Lebens. Deshalb wurde im Jahr 1999 in Frankfurt am Main eine Initiative gegründet, die sich zum Ziel gesetzt hat, jährlich mit dem „Tag des Schlafes“ das Informationsdefizit der deutschen Bevölkerung zu verringern.

Doch was ist gesunder Schlaf überhaupt und was passiert, wenn wir nicht genügend schlafen? „Auch wenn wir ihn alle benötigen, gibt es keine allgemeingültige Definition“, sagt Professor Matthias Schwab, der Leiter des Schlaflabors Jena. Tests an Laborratten hätten gezeigt, dass sie nach vier Wochen Schlafentzug sterben – am Mensch ist dies nicht nachgewiesen, weil solche Experimente gegen jedwede Ethik verstießen. Als sicher gilt allerdings, dass „wir den Schlaf benötigen, damit sich das Gehirn erholen kann.“ In den Traumschlafphasen werden außerdem Erinnerungen in das Gedächtnis eingeschrieben. Ein Mangel an Schlaf führe deshalb oft zu einer (erhöhten) Vergesslichkeit. Weitere Symptome können Geizhitz, Konzentrationschwäche oder Lethargie sein – kurzum: ein gewisses Unbehagen durchzieht den Tag des Unausgeschlafenen.

Eine genaue Anzahl an benötigten Stunden kann der



Katzen können fast immer und überall schlummern. Leider kann nicht jeder so friedlich einschlafen, sondern wälzt sich schlaflos durch die Nacht. Die Folgen solcher Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten sind Konzentrationschwäche oder auch Gereiztheit. Behandeln lassen kann man sich in der Schlafambulanz oder im Schlaflabor der Uniklinik Jena. Foto: Stefanie Bühlchen

Oberarzt allerdings auch nicht nennen: „Der Durchschnitt der Bevölkerung fühlt sich mit sechs bis acht Stunden Schlaf ausgeruht, es gibt aber auch Menschen, die schon nach vier Stunden gut zurecht kommen.“

Kann auf einen individuell ausreichenden Schlaf noch relativ leicht geachtet werden, ist es mit den durch Schule, Studium oder Beruf vorgegebenen Zeiten des Aufstehens schon schwieriger. Die Wissenschaft unterteilt die Menschheit nämlich in sogenannte Lerchen und Eulen: „Lerchen sind die typischen Frühaufsteher, die Eulen sind vor allem abends und nachts aktiv.“ Viel gegen diese innere Uhr könne man nicht tun, denn sie ist bestimmt durch die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol, das uns zu einer vorgegebenen Zeit erwachen lässt. „Man kann sich auch als Eule angewöhnen, früh um sieben aufzustehen. Doch man wird nie so leistungsfähig sein, wie eine Lerche, weil die Kortisolausschüttung noch aussteht.“ Ein kleiner Trost für die Eulen unter uns, die zum Früh-

aufstehen gezwungen sind: Schichtarbeit fällt den Lerchen sehr viel schwerer. Besonders quälend – egal ob Eule oder Lerche – ist es, wenn kein Schlaf gefunden werden kann. Scheinbar ewiges Hin- und Herwälzen im Bett oder ständiges Aufwachen in der Nacht – Ein- und Durchschlafstörungen sind die Schlafstörung Nummer eins. „Es gibt dafür aber keine körperlichen Ursachen, sondern diese Probleme gehen einher mit Stress, Anspannung und dauerhaftem Grübeln.“ Eine Bettschwere

könnten hier schon pflanzliche Mittel zaubern, wie Hopfen oder Baldrian. Ebenfalls bewährt haben sich Entspannungstechniken. Medikamente seien dagegen nur für die kurzfristige Anwendung gut. Ein weiterer Tipp des Professors: „Wirklich nur ins Bett gehen, wenn sich Müdigkeit einstellt.“ Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen sollten auch auf das gesunde, zehnmündige Büro- oder Nachmittagschlafchen verzichten – allen anderen sei dazu bei vorübergehender Müdigkeit geraten.

Investitionen sind notwendig

Rat sieht Universität auf gutem Weg

Jena. (fla) Die baulichen Maßnahmen zur Verbesserung der Studiensituation an der Friedrich-Schiller-Universität bleiben ein Dauerthema bei Studenten und Verantwortlichen. Auch bei der jüngsten Beratung des Universitätsrates kam die Problematik erneut auf den Tisch. Der Rat äußerte sich besorgt über die unzureichende bauliche Situation. Der aktuelle Anlass war die Stellungnahme des Wissenschaftsrates der Bundesregierung zur weiteren Entwicklung der Universitätsmedizin in Jena. Darin wird dem Land und dem Universitätsklinikum die schrittweise Sanierung eigener Baubestände mit Aufwertung und Mehrung von Unterrichtsflächen nahegelegt, um den auf den neuen BA-/MA-Studiengängen beruhenden Anstieg der Studierendenzahlen aufzufangen und vermehrt patientenorientierten Kleingruppenunterricht realisieren zu können. Eine Mehrung qualitativ hochwertiger Forschungsflächen wird angeregt. „Das Universitätsklinikum Jena befindet sich grundsätzlich auf einem guten Weg. In den kommenden Jahren müssen jedoch wichtige Weichen für eine positive Weiterentwicklung gestellt werden“, sagte Professor Peter Strohschneider, Vorsitzender des Wissenschaftsrates. Die Mitglieder des Universitätsrates verdeutlichten, dass die baulichen Defizite nach dieser Einschätzung beseitigt werden müssen. Falls die Mittel des Landes nicht in ausreichendem Umfang zur Verfügung stünden, müsse über alternative Finanzierungsformen nachgedacht werden. In diesem Zusammenhang zeigte sich der Rat verwundert über die Aussage von Thüringens Bildungs-

minister Christoph Matschie: „Die Thüringer Hochschulen haben sehr gute Voraussetzungen, um die berechtigten Forderungen der Studierenden nach Verbesserungen der Studienbedingungen umzusetzen.“ Des Weiteren beschäftigte sich der Rat mit dem Thema Berufsstrategien. Er empfiehlt der Universität stärker als bisher externen Sachverständigen zuzuhören. Notwendig sei dies vor allem dann, wenn aufgrund mehrerer gleichzeitig zu besetzender Professuren strategische Entscheidungen über die künftige Ausrichtung eines Fachs zu treffen sind.

Auch Fragen der Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses waren Thema der aktuellen Beratung. Die Aktivitäten der Jenaer Graduierten-Akademie, die den Doktorandinnen und Doktoranden der Universität optimale Bedingungen für eine erfolgreiche Promotion auf höchstem internationalen Niveau gewährleisten will, wurden als beispielgebend begrüßt. Der Universitätsrat wies explizit darauf hin, dass es Aufgabe der Universität sein müsse, die Förderung junger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weiter auszubauen, um sie so gut wie möglich auf die anspruchsvollen Aufgaben in Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft vorzubereiten.

Der Universitätsrat, dessen Einrichtung 2008 auf Grund des neuen Thüringer Hochschulgesetzes erfolgte, gibt Empfehlungen zur Profilbildung der Universität, zur Schwerpunktsetzung in Forschung und Lehre, sowie zur Weiterentwicklung des Studienangebots.

Was den Philipp zappelig macht

Ulf Sauerbrey stellt Zusammenhang zwischen Umweltgiften und ADHS fest

■ Von Stefanie Bühlchen

Jena. Wer kennt sie nicht: Zappelphilipp und Hans-Guck-in-die-Luft. Verbunden werden sie mit dem Kinderbuchklassiker „Struwwelpeter“ von Heinrich Hoffmann. Seit 1990 gibt es für die Beiden auch eine Diagnose: Sie zeigen Merkmale der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Wird heute dem Sprössling die Diagnose ADHS gestellt, sind viele Eltern geschockt. Drei Symptome kennzeichnen die Störung: Impulsives Verhalten, motorische Überaktivität und beeinträchtigte Aufmerksamkeit.

Der Frage nach den Ursachen ist der Jenaer Erziehungswissenschaftler Ulf Sauerbrey nachgegangen. Sein Befund: Umweltgifte sind wahrscheinlich in hohem Maße für die Entstehung der ADHS verantwortlich. Das Erschreckende: Im Alltag von Kindern finden sich verschiedene Gifte. „80 Prozent der Kinder haben aufgrund



Der Autor Ulf Sauerbrey vom Institut für Bildung und Kultur der Uni. Foto: Peter Scheere

genetischer Faktoren ADHS“, sagt Ulf Sauerbrey. So bleiben immerhin 20 Prozent, bei denen Umweltfaktoren die Ursache sind. „Seit den 80er Jahren konnten Zusammenhänge zwischen Bleibelastungen im menschlichen Körper und Verhaltensauffälligkeiten festgestellt werden.“ Ulf

Sauerbrey hat die Auswirkungen der Gefahrenquelle Blei mittels neuer Studien aktualisiert. Nachgewiesen sei, dass Trinkwasserbelastungen auch unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte zu ADHS führen können. „30 Prozent der Wasserleitungen waren 2005 in Berlin aus Blei – das stehende Wasser reichert sich damit an.“ Um dieses Wasser nicht zu verwenden, empfiehlt sich, erst ein wenig durchzuspülen. Doch auch Spielzeug aus Fernost kann eine Gefahr darstellen, wenn die verwendeten Farben bleihaltig sind. Neben Blei gilt Quecksilber als ein Risikofaktor. „Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer hohen Quecksilberbelastung und ADHS.“ Oftmals gerate der Verzehr von Fisch und Meerestieren als Gefahrenquelle in das Blickfeld – jedoch stelle laut der Weltgesundheitsorganisation WHO die größte Belastung das Zahnamalgam dar. In der Schwangerschaft geben Mütter den Schadstoff an das Ungeborene ab. „Dennoch be-

steht in der Wissenschaft eine Kontroverse, ob es einen tatsächlichen Zusammenhang zwischen Krankheiten und Amalgam gibt.“ Als dritte mögliche Gefahrenquelle gelten Pestizide. Die geringste Konzentration findet sich in Nahrungsmitteln aus der ökologischen Landwirtschaft. „Die landläufige Meinung ist ja, dass Obst und Gemüse sehr belastet sind. Das stimmt so nicht.“ Die höchste Pestizidbelastung fände sich in fetthaltigen tierischen Nahrungsmitteln. „Die Tiere nehmen die Pestizide durch die Nahrung auf und sammeln sie im Körper an.“ All das isst der Mensch dann mit, gönnt er sich ein Huhn oder eine Wurst. Das Buch „ADHS durch Umweltgifte? Schadstoffe in der Kinderumwelt“ richtet sich nicht nur an Wissenschaftler, sondern auch an Lehrer und (werdende) Eltern. In tabellarischer Form finden sich Tipps für den Kauf umweltfreundlicher Produkte.

NOTIZEN

Ausstellung über das Land Indien

Jena. In der Cafeteria des Universitätshauptgebäudes und in der Philosophiemensa findet vom 14. Juni bis 14. August eine indische Fotoausstellung statt. „The secret of India“ stammt von der Melton Foundation – einer internationalen Stiftung für interkulturellen Austausch und Kommunikation der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Musikalisches Klangerlebnis

Jena. Der Romanistenchor der Universität Jena singt am Montag, dem 28. Juni, um 20 Uhr in den Rosensälen, Fürstengraben 27. Spanische, italienische, rumänische, rätomanische und französische Lieder aus alter und neuer Zeit werden vorgelesen. Geigen- und Chelolostücke sowie Einlagen mit Zither und Flöte werden nicht fehlen.

Im Juni nächstes Seniorenkolleg

Jena. Die nächste Veranstaltung im Seniorenkolleg wird am Mittwoch, 23. Juni, 16 Uhr im Hörsaal 24 des Universitätshauptgebäudes, Fürstengraben 1, stattfinden. Prof. Ekkehart Königsdörfer widmet sich in seinem Vortrag dem Thema „Kurze Augenheilkunde für Senioren“.

Bologna-Tag der Universität Jena

Jena. In der Aula der FSU, Fürstengraben 1, findet am Mittwoch, 30. Juni, von 16 bis 18 Uhr, der zweite Bologna-Tag statt. Studenten und weitere Mitglieder der Uni sind eingeladen. Im Zentrum stehen der Übergang zum Master und die Bachelorstudiengänge.

Das Werkstück Wissen

Absolventen der Sportwissenschaft feierlich verabschiedet

Jena. (fla) „Auf jedes Ende folgt wieder ein Anfang, auf jedes Äußerste folgt eine Wiederkehr.“ Der Spruch des chinesischen Philosophen Lü Bu-wei passt in viele Lebenslagen. Ein Neustart liegt jetzt in den Händen jener Sportstudenten der Friedrich-Schiller-Universität Jena, die in der vergangenen Woche im feierlichen Rahmen ihre Zeugnisse entgegennahmen. Im Astoria Hörsaal empfing der Direktor des Instituts für Sportwissenschaften, Reinhard Blickhan, die Diplomanden. „Ein Tag wie dieser ist nicht nur für die Studenten, sondern auch für die Lehrkräfte des Instituts ein Grund zu feiern“, sagte Blickhan. „Was die Dozenten erschaffen, ist das Wissen in den Köpfen der Absolventen. Es ist ihr Werkstück.“ Blickhan,

von Haus aus Physiker und derzeit Dozent für Biomechanik, ließ es sich nicht nehmen, seinen erfolgreichen Schützlingen Aspekte über das „Märchen vom WM-Flatterball“ mit auf den Weg zu geben. Denn dazu sei ein Sportstudium gut: „Es kann helfen, kritisch und qualifiziert bei der Weltmeisterschaft mitreden zu können.“ Doch wie geht es weiter nach dem Studium? Für einige Absolventen ist der Weg bereits geebnet, wieder andere gehen unbefangen auf den freien Markt. Die Erinnerung an das Studium in Jena vereint sie. Dr. Hans-Georg Kremer hatte einen Rat: „Alle Studenten des Instituts, unserer Muskelkirche, können mit dem Gefühl gehen, dass in jeder Ecke Deutschlands mindestens noch ein anderer Absolvent

lebt.“ Kremer ist Ansprechpartner für die Ehemaligen und koordiniert die Kontakte. „Wir sind überall“, sagte er schmunzelnd. Frank Daumann, Professor für Sportökonomie, verlieh in diesem Jahr in seiner Funktion als Komiteevorsitzender den Examenpreis für herausragende Leistungen. „Alle eingereichten Arbeiten waren hervorragend; die Unterschiede marginal“, sagte er nicht ohne Stolz, ehe er an Anne Herrmann den ersten Preis vergab. Timo Kaufmann und Sandra Guarino wurden ebenfalls ausgezeichnet, wie auch Marco Dragoshy, der den Sonderpreis erhielt. „Diese Leistungen sollen ein Ansporn sein für die Zukunft der einzelnen und ein Vorbild für zukünftige Studenten“, sagte Daumann abschließend.



Sie sind die besten des Abschlussjahrganges: Anne Herrmann, Timo Kaufmann, Sandra Guarino und Marco Dragoshy. Dr. Hans-Georg Kremer (l.), Prof. Frank Daumann (2.v.l.) und Prof. Reinhard Blickhan (r.) gratulierten den Absolventen. Foto: Franziska Landmann