

**Kronen  
Zeitung**

# HOTSPOT

DAS STADTMAGAZIN FÜR

April 2022

LEOPOLDSTADT & BRIGITTENAU

© PHOTOCURSTANT/PIKING

**GRÄTZEL-TOUR  
MIT CHRISTL CLEAR**



## KOMMENTAR

Foto: Astrid Knie



**Alexander Nikolai,**  
Bezirksvorsteher  
Leopoldstadt

Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine hat Millionen Menschen in die Flucht getrieben. Die Bilder und Berichte von zerrissenen Familien, Verletzten und Toten bewegen uns, ein Ende ist nicht in Sicht. Wir können einen kleinen Beitrag leisten, um den Flüchtlingen eine menschliche Aufnahme zu schenken. Die Leopoldstadt steht als Drehscheibe zur Verfügung, um die Ankünfte von Tausenden Menschen täglich zu bewältigen. Die binnen weniger Tage umfunktionierte Sport & Fun Halle in der Engerthstraße dient von Anfang an als Erstaufnahmezentrum. Ich danke allen, die ihre Hilfsbereitschaft gezeigt haben! Nur durch den selbstlosen Einsatz so vieler Ehrenamtlicher und die Spendenbereitschaft in der Bevölkerung kann Wien diese Aufgabe stemmen.

Für die Sport & Fun Halle ist es der letzte Einsatz, sie wird ab 2023 der Baustelle für den Fernbusterminal weichen. Das kostengünstige Sportangebot für alle geht jedoch nicht verloren. Es ist gelungen, dass die Sport & Fun Halle am Praterstern anstelle der sanierungsbedürftigen Jugendsportanlage Venediger Au neu errichtet wird, und zwar als klimafreundliche Holzkonstruktion mit Fassaden- und Dachbegrünung.



Foto: Christian A. Pichler

### 06 Mexiko trifft Wien

Mit seinen ganz speziellen Sirup-Kreationen aus natürlichen Zutaten macht Arturo Castañeda Wiens Bar-Szene glücklich.



Foto: Alex Dietrich

### 12 Gute Nacht

„Die Schlafcoachin“  
Melanie Pesendorfer.

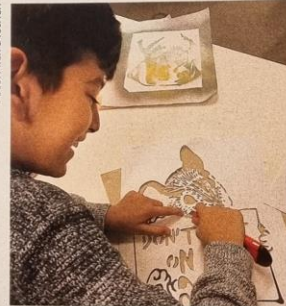


Foto: Alexandra Reichinger

### 16 Sinnvolle Freizeit

Die Vienna Hobby Lobby fördert Kinder.



Foto: Christian A. Pichler

### 20 Neue Führung für Planetarium

Der promovierte Astrophysiker Michael Feuchtinger folgt dem „Physiklehrer der Nation“ Werner Gruber als Leiter nach.

## KOMMENTAR

Foto: Krischanz Zeiller



**Hannes Derfler,**  
Bezirksvorsteher  
Brigittenu

Die Pandemie will nicht enden und in Europa herrscht Krieg! Was sind dagegen die Probleme des 20. Bezirks? Die Antwort ist simpel: Sie sind zu lösen. Das ist der Auftrag, den die Wählerinnen und Wähler alle fünf Jahre an die Politik geben. Bauliche Herausforderungen, Begrünungen, Straßen- oder Schulerhalt. Alles machbar. Verkehr? Da wird es diffiziler. Denn den Straßenraum benutzen unterschiedliche Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer. Und die wollen alle nur das eine: Schnell und sicher ans Ziel kommen. Dort wo es dabei Probleme gibt, hat man es als Politiker leicht. Man muss sich nur auf eine Seite stellen und hat bei der nächsten Wahl diese Stimmen sicher. Aber so kommen wir natürlich nicht weiter. In Wahrheit ist es die Herausforderung, Mobilität so zu gestalten, dass sich alle wiederfinden. Dafür müssen auch alle mitmachen und, entsprechend der Regeln, aufeinander aufpassen.

Es gilt Benachteiligungen genau so zu vermeiden wie Bevorzugungen und dabei möglichst das Optimum zu erreichen. Darum habe ich mich bisher erfolgreich bemüht. Und mit dem Maßnahmenbündel zu Radverkehr (in diesem Herbst...

Fotos: Christian A. Pichler



# „Guten Morgen, haben Sie gut geschlafen?“

Mit dieser Frage begrüßt mich Melanie Pesendorfer. Die Leopoldstädterin sorgt sich als „Die Schlafcoachin“ darum, dass ihre Klienten wieder vor Energie strotzen.

von Philipp Stewart

**Frau Pesendorfer, man wird heutzutage selten gefragt, wie man geschlafen hat. Bei Ihnen dreht sich Ihr ganzes Tun um diese Frage. Haben sich die Antworten seit der Pandemie verändert?**

In der neuesten Studie der Medizinischen Universität Wien geben 72 Prozent der Österreicher an, immer wieder einmal Schlafprobleme zu haben. Davon leiden 19 Prozent chronisch unter Schlafproblemen. Mit der Pandemie hat sich das verstärkt. Diese neue Situation hat uns aus der gewohnten Sicherheit rausgeholt. Wir waren isoliert, eingesperrt, überfordert

und darunter hat unsere Schlafqualität gelitten. Es gab auch keine Ausnahmen. Es hat Kinder und Jugendliche genauso betroffen wie Erwachsene jeden Alters. Das ständige Umstellen auf neue Vorgaben und Umstände führt zu Stress und der löst Schlafprobleme aus.

**Sind Schlafprobleme soziografisch ableitbar?**

Überhaupt nicht. Gesunder Schlaf hat viel mit dem eigenen Toleranzfenster zu tun. Wer sehr stressresilient ist, hat in der Regel weniger mit Schlafproblemen zu kämpfen. Mit zunehmender Belastung – also nach

zwei Jahren Pandemie – wird auch bei sehr stressresilienten Menschen dieses Fenster kleiner. Das betrifft auch junge Menschen.

**Was sind derzeit die Gründe, warum Menschen nicht einschlafen können? Wie erkennt man, dass man unter Schlafproblemen leidet?**

Als Schlafcoachin kann ich sagen, dass von einer Schlafstörung ausgegangen werden kann, wenn man mehr als drei Nächte pro Woche und über einen längeren Zeitraum von einem Monat schlecht schläft – dass man dann auf jeden Fall zu

einer Abklärung sollte. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen psychischen, physischen und Lebensumstände beeinflussten Schlafstörungen. Viele Klienten berichten von ein oder zwei schlechten Nächten. Dann kommen sie in ein Defizit und alle Gedanken beginnen sich um den Wunsch nach Schlaf zu kreisen. Schlaf ist Verhalten. Dann konditioniert das Gehirn den Schlaf mit dieser Angst. Der Körper will sich schützen, macht es aber leider für uns dann schwerer in eine Entspannung zu führen. Nur ohne diese kommt der Schlaf nicht. Wenn Klienten zu mir

aber mit deutlichen körperlichen oder psychischen Anzeichen kommen – verweise ich immer zu einem Spezialisten, Arzt oder Psychotherapeuten.

**Wie nehmen die Menschen das Thema Schlaf wahr?**

Es ist ein Zustand in dem wir ein Drittel unserer Lebens verbringen, und dennoch wissen wir extrem wenig darüber. Es ist unsere wichtigste Regenerationsquelle. Schlaf wird auch in der Gesellschaft extrem unterschiedlich wahrgenommen. Für manche ist es eine vergeudete Zeit, weil sie einfach auch nicht wissen, was da genau passiert. Andere verstehen wieder nicht, dass Menschen Probleme beim Schlafen haben können – diese Leute schlafen selbst jedoch meist sehr gut. Für andere ist es ein Stressfaktor.

**Viele Menschen haben Angst vor Schlaflosigkeit. Dann dreht sich das Denken nur darum, möglichst rasch einzuschlafen. Das klappt**

**natürlich nicht. Wie kann man diese Angst nehmen?**

Nicht schlafen zu können ist für Körper und Geist eine ungeheure Belastung. Wer die Nächte über wach liegt, für den sind auch die Tage eine Qual. Nichts geht einfach von der Hand, man läuft nur noch auf Reserve. Oft stellt sich zudem ein Gefühl der Hilflosigkeit ein, denn die meisten Anstrengungen, die Schlafstörung in den Griff zu bekommen, helfen nur kurzfristig oder nicht im erhofften Ausmaß. Müdigkeit und Energielosigkeit übernehmen das Kommando und beeinflussen Verhalten und Empfinden. Das Schlaftraining soll Klienten wieder die Kontrolle über ihren Schlaf und damit wieder über ihr Leben geben. Sehr viel hat auch mit Selbstbeobachtung zu tun. Wie wir in den Zustand der Entspannung kommen, ist eine ganz individuelle Angelegenheit. Das Ziel des Trainings liegt darin, dass man selbst aktiv gegen die Schlafstörung vorgehen kann. Man gibt keine Kompetenzen ab, sondern erlebt wieder Selbstwirksamkeit dem Schlaf gegenüber. In der Psychologie spricht man vom „Teufelskreis der Insomnie“, einem Bedingungsgefüge, das schlechten Schlaf aufrecht erhält und verstärkt. Als Bestandteil des Trainings bzw. als individuelle Grundlage dafür, wird dieser „Teufelskreis“ erfasst, mit dem Ziel ihn zu durchbrechen. Die Schlafgewohnheiten werden ebenfalls, noch vor Beginn des Trainings,

mittels eines „Schlafstagebuchs“ erhoben, weil sie oft einen Angriffspunkt bei der Behandlung bieten. Schlafstörungen halten meist über Jahre hinweg an. Die Effekte des Schlaftrainings sind eine Verbesserung der Ein- wie Durchschlafqualität, Stressreduktion und die Erhöhung der Lebensqualität – und zwar ohne Medikamente.

**Bei welchen Problemen ist Schlafcoaching geeignet? Beziehungsweise, wo sind auch die Grenzen, wann soll man einen Arzt aufsuchen?**

Ein Schlafcoaching ist für alle, die unter einer Insomnie also unter Ein- und Durchschlafproblemen leiden und die nicht auf körperliche oder schwere psychische Erkrankungen zurückzuführen ist, geeignet. Wird im ausführlichen Schlafanamnese-Gespräch erkannt, dass es hier einer weiteren medizini-

**Wenn sich im Wachsein alle Gedanken um das Nichtwachsein drehen, dann scheint sich ein Problem zu manifestieren. So startet der Kreislauf einer Schlafstörung.**

Melanie Pesendorfer

schen Abklärung bedarf, zum Beispiel bei Beinbewegungen, Nachtwandeln, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Angststörungen etc., wird immer zu einem Expertengang geraten und empfohlen.

**Wie schützt man sich selbst? Haben Sie Tipps für unsere Leser?**

Natürlich, sehr gerne (Kasten).

## TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

- 1 Halten Sie sich an regelmäßige, individuell angepasste Schlafens- und Aufstehzeiten.
- 2 Bringen Sie regelmäßig am Morgen oder am frühen Nachmittag ihren Kreislauf in Schwung, aber vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivität kurz vor dem Zubettgehen.
- 3 Lassen Sie den Tag ausklingen und versuchen Sie, sich zu entspannen, ehe Sie zu Bett gehen.
- 4 Den Schlaf als guten Freund betrachten, der gerne eingeladen werden möchte, ohne Druck und ohne Stress eine Willkommensatmosphäre schaffen.
- 5 Schreiben Sie Ihre Schlafstörender-Gedanken, Sorgen und Ängste auf oder reden Sie mit jemandem darüber.
- 6 Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie es allein nicht aus dem „Loch“ schaffen.