

Die Hopfgartner Trachtler tanzten unter freiem Himmel in den Mai

Es war zwar etwas kühl im Freien, doch beim Maitanz des Hopfgartner Trachtenvereins hatte man die Gelegenheit, das Tanzbein zu schwingen und sich damit aufzuwärmen. Verschiedene Tanzvorführungen und Ein-

lagen der Plattlergruppe erhielten viel Applaus von den Besuchern des Festes. Für den Verein ist der Maitanz eine wichtige Veranstaltung, um Einnahmen zu lukrieren. Diese werden für die Anschaffung von Trachten

benötigt und für diverse andere Dinge, die das ganze Jahr über benötigt werden. Obmann Günter Schmalzried ist glücklich darüber, dass die Nachwuchsarbeit im Verein so gut funktioniert.

Fotos: Eberharter

Wenn die Nacht zum Tag wird

Im Bezirk Kitzbühel leidet gut jeder Vierte an teilweise schwerwiegenden Schlafstörungen.

Von Harald Angerer

Kirchberg – Ein gesunder Schlaf ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Doch ein solcher ist bei Weitem nicht selbstverständlich. Mehr als jeder Vierte im Bezirk Kitzbühel hat mit schweren Schlafstörungen zu kämpfen. „Schlafstörungen sind extrem verbreitet und es gibt einen starken Anstieg. Auch bei Kindern und Jugendlichen sind sie in der Zunahme be-

griffen. Dieses Problem müssen wir sehr ernst nehmen“, sagt Barbara Haid, Vorsitzende des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie (TLP) im Rahmen einer Pressekonferenz in Kirchberg.

Es seien vor allem sehr pflichtbewusste und leistungsstarke Menschen, die unter Schlafstörungen leiden. Durch den Schlafmangel beginne sich eine Spirale zu drehen, die in Alkohol- oder Medikamentensucht enden

kann. „Das Einschlafbier hat sicher eine kurze Zeit seine Wirkung, ist aber keine Lösung für das Problem, sondern führt zum nächsten Problem“, schildert Haid.

Es dauere aber meist sehr lange, bis die Betroffenen Hilfe suchen, weiß TLP-Bezirksvorsitzende Maria Erler zu berichten. „Wichtig ist zuerst die Suche nach der Ursache für die Schlafstörung“, erklärt Erler. Sehr oft sei Stress, Zeit- und Leistungsdruck ein

großes Problem. Alles Zeiter-scheinungen. Natürlich habe auch der Tourismus im Bezirk einen Einfluss auf die Schlafprobleme der Menschen.

Wann es sich um eine schwere Schlafstörung handelt, ist nicht pauschal zu sagen, aber es gebe Warnsignale. „Wenn der Leidensdruck da ist, sollte man auf jeden Fall Hilfe suchen“, schildert die Landesvorsitzende Haid. Weitere Kennzeichen sind, wenn man länger als eine

Stunde durchgehend nicht einschlafen kann, öfter als dreimal aufwacht oder weniger als vier Stunden pro Nacht durchschläft.

Eine Behandlung wird aber nicht immer von den Krankenkassen übernommen. Die Kassen würden erst bei wirklich schweren Fällen die Kosten übernehmen, zudem gebe es für den Bezirk Kitzbühel eine zu geringe Anzahl an zugewiesenen Therapiestunden, welche die Krankenkassen

übernehmen. Oft leistet die Krankenkasse lediglich einen Zuschuss von 21,80 Euro, im Bezirk betragen die Kosten für eine Psychotherapiestunde aber zwischen 80 und 100 Euro.

Um Betroffenen im Bezirk zu helfen, führt der Tiroler Landesverband für Psychotherapie am 9. Mai eine Telefonsprechstunde unter 0512/561734 durch, bei der Maria Erler Fragen beantwortet.