

Freiburger Nachrichten

Einzig deutschsprachige Tageszeitung im zweisprachigen Kanton Freiburg

Freitag, 28. Juli 2017

Nr. 173

A.Z. 1700 Freiburg 1
154. Jahrgang
Einzelverkauf Fr. 3.00*

*Dieser Betrag enthält
2,5% MwSt.

Fussball

Die Nationaltrainerin Voss-Tecklenburg fordert mehr Professionalisierung im Frauen-Fussball.

Seite 11



Sommeraktion

bis zu 50 %
auf Gefrierschränke von

Electrolux



Crottet AG
3188 DÜDINGEN TEL. 026 492 90 90

Die «Volkskrankheit Nummer zwei»

Diesen Sommer verbringen die FN im Schlaf und träumend. Eine FN-Sommerserie befasst sich etwa mit Schlafstörungen.

FREIBURG Schlafen. Für die einen ist das mehrstündige Ruhengehen eine Freude, auf welche sie sich den ganzen Tag hindurch freuen, für die anderen ist es ein Luxus. Körper und Geist brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren und sich zu konzentrieren. Schlaf stärkt die Immunabwehr und fördert das Denken und Lernen. Kurzum: Ohne Schlaf geht der Mensch zugrunde, wird depressiv, hat Angststörungen.

Der Mangel an Schlaf ist eine weitverbreitete Krank-

heit. Schlafforscher gehen davon aus, dass ein Viertel der Bevölkerung darunter leidet, jede zehnte Person sogar stark. Die Tendenz ist zunehmend, eine aktuelle Studie aus Deutschland geht von einer Zunahme von 66 Prozent seit 2010 aus.

Laut dem Freiburger Biopsychologen Björn Rasch sind Angststörungen und Schlafprobleme die beiden am weitesten verbreiteten Krankheiten in der westlichen Welt. Und in vielen Fällen führt der gesellschaftliche Wandel zu den



Björn Rasch.

Bild ae/a

Schlafproblemen: Konkurrenz und Leistungsdruck, das Gefühl, ständig verfügbar sein zu müssen, vielgestaltige Ängste. Auch exzessiver Sport kann Schlafprobleme verursachen. Kurzfristige Störungen seien zwar normal, sagt Rasch, doch: «Problematisch sind langfristige und unbehandelte Schlafstörungen sowie übertriebene Sorgen um einen guten Schlaf.»

Die FN und der Schlaf

Die «Freiburger Nachrichten» beschäftigen sich wäh-

rend dieses Sommers mit dem Schlaf, mit dem Mangel an Schlaf sowie mit der Möglichkeit, Schlafprobleme zu analysieren und zu behandeln. Die Redaktion wirft einen Blick über die Artengrenze hinweg und fragt sich, wie Tiere schlafen. Die Wirkung energetischer Einflüsse wie Feng Shui ist ein Thema. Schliesslich gehen die FN den Träumen nach und fragen sich – frei nach Freud –, welche Symbolik Traumbilder haben können. fca

Bericht Seite 2

Schlagzeilen

Beachvolley
Schweizerinnen wollen an der WM brillieren.
Seite 13

Donald Trump
Alle Transgender fliegen aus der Armee.
Seite 17

Familiendramen
Männer in Serbien töten ihre Frauen und Kinder.
Seite 20

Zitat des Tages

«Jede Mitarbeiterin hätte so gehandelt.»

Regionaler Bankleiter
Als Zeuge vor Gericht
Seite 3

Die LNM bleibt in unsicherem Fahrwasser

NEUENBURG Warum hat der ehemalige Direktor der Schiffahrtsgesellschaft des Neuenburger- und Murtensees, Jean-Jacques Wenger, kurz vor seiner Entlassung im Januar 2017 noch eine rückwirkende Lohn-erhöhung erhalten? Diese sei vom Präsidenten des Verwaltungsrates Olivier Arni schriftlich genehmigt worden, sagte Wenger gegenüber diversen Medien. Doch Arni widerspricht und zweifelt an der Echtheit des unterschriebenen Papiers. Zudem soll das ominöse Dokument rückdatiert worden sein. jmw

Bericht Seite 2



Gaming

Spiele entwickeln

FREIBURG Teilnehmende der Swiss Game Academy erhielten diese Woche einen Einblick in die Welt der Gameentwicklung. Im Gebäude der Hochschule für Technik und Architektur in Freiburg besuchten sie Vorträge und Workshops und entwickelten an den Nachmittagen in Gruppen ihre eigenen Games. cm/Bild Aldo Ellena

Bericht Seite 5

Wetter

Noch viele Wolken am Morgen, tagsüber zeitweise sonnig.



Seite 20

Inhalt

Todesanzeigen	4
Forum/Agenda	10
TV/Radio	14
Börse	16
Kinos	18

Redaktion 026 426 47 47
Abonnemente 026 347 30 00
Inserate 026 347 30 01
www.freiburger-nachrichten.ch

Opposition mit Generalstreik – Maduro stur

CARACAS Am ersten Tag der landesweiten Proteste gegen die Politik von Präsident Nicolás Maduro sind am Mittwoch in Venezuela drei Menschen bei Zusammenstössen mit der Polizei getötet worden. Auch am Donnerstag, dem zweiten Protesttag, errichteten Oppositionsanhänger in vielen Städten Barrikaden und marschierten in den Strassen. Mit den Protesten und einem Generalstreik soll Maduro zur Absage der Wahl einer neuen verfassungsgebenden Versammlung gezwungen werden. Dieser zeigt sich unnachgiebig. sda

Bericht Seite 19

Wann ist ein Museum schweizerisch genug?

Dass neu 13 statt sieben Museen Geld vom Bund erhalten, forciert den Verteilungskampf. Der Bund hat ein Prüfsystem mit 11 Punkten.

BERN Der Kuchen der Bundesbeiträge an Schweizer Museen ist nicht grösser geworden. Aber ab 2018 sitzen fast doppelt so viele am Tisch, die ein Stück davon wollen. Zum Beispiel gehört neu das Vitromusée in Romont zu den Empfängern.

Die neue Handhabung hat vor allem in Bern Irritationen ausgelöst, weil das Alpine Museum ab 2019 jährlich 770000 Franken weniger erhält und

deshalb um sein Überleben bangt. In Stadtberner Kulturkreisen fragt man sich, ob neu ein gefühlloser Algorithmus berechnet, ob ein Haus Geld erhält oder nicht. Und ob nur traditionelle Objektsammlungen oder bodenständige Freilichtmuseen schweizerisch genug sind, um Bundesmanna zu bekommen.

Man habe einen offenen Museumsbegriff, widerspricht Benno Widmer, beim Bundesamt für Kultur Leiter der Sektion Museen. Auch die moderne Vermittlung, wie sie das Alpine Museum pflege, zähle als Indikator. svb/BZ/chs

Bericht Seite 15

Laaksonen im Achtelfinal von Gstaad chancenlos

Mit Henri Laaksonen ist gestern beim Swiss Open in Gstaad auch der letzte Schweizer Vertreter ausgeschieden.

TENNIS Für Henri Laaksonen (ATP 95) sind die Swiss Open in Gstaad im Achtelfinal zu Ende gegangen. Der 25-Jährige war am Donnerstag gegen den Portugiesen Joao Sousa (ATP 61) chancenlos und unterlag in nur gerade 55 Minuten 1:6, 2:6. Nachdem Laaksonen mit einem Break ideal begonnen hatte, verlor er sieben Games in Folge. fs

Bericht Seite 12



Henri Laaksonen.

Bild Keystone



Reklame

Riesen Auswahl!
350 gute Gründe,
um unsere grosse
Auswahl an
Gebrauchtwagen
zu besuchen!

ahg cars
multimarques
www.ahg-cars.ch

Inserat



ZiSch
Zeitung in der
Orientierungsschule

Mit grosszügiger
Unterstützung von:

Freiburger
Kantonalbank

groupe e

MICARNA

Vom 4. September bis 8. Dezember 2017 ist die Zeitung zum ersten Mal in der Orientierungsschule. Während 14 Wochen erhalten alle Schülerinnen und Schüler, die am Projekt teilnehmen, ihr eigenes Exemplar der Freiburger Nachrichten. Sie recherchieren und schreiben die Artikel, die anschliessend in den Freiburger Nachrichten erscheinen.

Schlafprobleme haben viele Ursachen

Schlechter Schlaf ist nach Angststörungen jene Krankheit, unter der am meisten Menschen leiden. Die Forschung zeigt auf, dass die Zahl der Betroffenen und die Folgen zunehmen, aber es gibt auch Therapien.



Fahrettin Calislar

FREIBURG Es gibt viele physische und psychische Störungen, die das Label «Volkskrankheit Nummer eins» tragen. Im Zusammenhang mit Schlafstörungen sei die Umschreibung durchaus berechtigt, sagt Björn Rasch, Professor für kognitive Biopsychologie an der Universität Freiburg. «Die Anzahl der Personen, die darunter leiden, ist extrem hoch und steigt weiter an.» Nach Angststörungen seien Schlafprobleme die am weitesten verbreitete Krankheit in der westlichen Welt. Eine aktuelle Studie aus Deutschland stellt einen Anstieg von fast 70 Prozent der Fälle seit 2010 fest.

Gemäss einer Untersuchung des Freiburger Zentrums für Psychotherapie leidet bis zu einem Viertel der Schweizer Bevölkerung unter Schlafproblemen, zehn Prozent sogar schwer. Genaue Zahlen für die Schweiz erwartet Rasch Ende Jahr. Die Zahl der wissenschaftlichen Studien zum Schlaf sei in den letzten Jahren stark angestiegen. «Früher wurde die Relevanz von Schlafproblemen unterschätzt. Es ist möglich, dass heute hingegen die Aufmerksamkeit fast zu gross ist.»

In den meisten Fällen leiden die Menschen unter Ein- und Durchschlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit. Dabei seien die Ursachen vielfältiger Natur. Ein häufiger Grund ist psychologischer Stress: negative Gedanken und Grübeln. Hinzu kommen Zukunftsängste und falsche Erwartungen an den Schlaf. Gerade ängstliche Personen tendieren zu Schlafstörungen. Sie haben kein Vertrauen in den Schlaf und sind angespannt.

Schlaf als «fixe Idee»?

Schlafforscher Rasch sieht mitunter die gesellschaftliche Entwicklung als Grund für die Zunahme der Schlafstörungen. «Der gesellschaftliche Wandel ist oft mit höherer Konkurrenz und Leistungsdruck verbunden.» Das Bestreben, optimal



Ein gesundes Leben und das entsprechende Umfeld können sich positiv auf den Schlaf auswirken.

Bild Aldo Ellena/a

zu funktionieren, sowie höhere Ansprüche an sich selbst und an den Schlaf, erschwerten das Einschlafen. Rasch verweist zudem auf den zunehmenden Druck, ständig verfügbar sein zu müssen und dauernd online zu sein. Das sei mit dem menschlichen Schlafbedürfnis nicht vereinbar.

Aber auch Gründe wie Atemaussetzer, die sogenannte Schlafapnoe, Lärm, Licht, zu kalte und warme Temperaturen, Ess- und Trinkgewohnheiten oder eine höhere geistige Aktivität am Abend oder exzessiver Sport können den Schlaf beschränken. «Die Men-

schen und die Forschung interessieren sich immer stärker für den Schlaf, und das ist gut so», sagt Rasch. Doch aus Interesse könne auch eine fixe Idee werden. «Kurzfristige Schlafstörungen in Belastungssituationen sowie eine relative Verschlechterung des Schlafs mit dem Alter sind normal. Problematisch sind langfristige und unbehandelte Schlafstörungen sowie übertriebene Sorgen um einen guten Schlaf.»

Viele negative Folgen

Die Folgen des Schlafmangels: reduziertes körperliches Wohlbefinden, zunehmende

Depressivität, Angststörungen. Hinzu kommen Konzentrations- und Denkschwierigkeiten und somit schwerwiegende Folgen für den Alltag, die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Arbeit.

Gestörter Schlaf bedeutet konkret eine Ruhe- und Schlafzeit, die geringer ist, als der Bedarf danach. Dieser ist gemäss der Schlafforschung allerdings individuell und kann zwischen vier und zehn Stunden pro Nacht schwanken, unter anderem abhängig vom Alter. Auf der anderen Seite ist der Schlaf eine existenzielles Bedürfnis. Der Körper braucht ihn, etwa

für die Regulierung des Hormonhaushaltes, für die Stärkung des Immunsystems, aber auch zum Denken und Lernen.

Schlafmittel können schaden

Im Extremfall verursachen Unfälle, Erschöpfung und geringere Arbeitsleistung hohe Gesundheitskosten. Häufig merken die Betroffenen gar nicht, dass und wie sehr sie unter den Schlafproblemen leiden. Indirekt schädlich wirkt sich oft auch der zu häufige Einsatz von Schlafmitteln und Psychopharmaka aus, die zu Abhängigkeiten und Depressionen führen können.

Therapien

Verschiedene Mittel führen zu tiefem Schlaf

✚ Mit der Abklärung und Therapie von Schlafstörungen beschäftigt sich seit geraumer Zeit die Forschungsdisziplin der Somnologie. Es gibt verschiedene Mittel gegen Schlaflosigkeit. Im Vordergrund stehen psychotherapeutische und medikamentöse Ansätze, allerdings erst nach sorgfältiger schlafmedizinischer

Abklärung. Auch Hypnose, die der Freiburger Schlafforscher und Biopsychologe Björn Rasch als Therapieform postuliert, verlängert offenbar den Tiefschlaf und damit die Erholung sowie die Abwehrkräfte (die FN berichteten). Tiefschlaf wiederum fördere konkret die Ausschüttung von Wachstumshormonen, welche die Reparatur

von Zellen anregen und das Abwehrsystem stimulieren. Abgesehen davon fördert Tiefschlaf die Aufnahme- und Lernfähigkeit. Hypnose könne Prozesse beeinflussen, die durch den Willen allein nicht oder nur ungenügend gesteuert werden können, vorausgesetzt allerdings, die Person sei für Hypnose empfänglich. fca

Sommerserie

Schlafen und Träumen

Der Mensch verschlafte ein Drittel des Lebens - aber nur, wenn er das auch kann. Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen oder haben nicht die Möglichkeit, die nötige Menge an Schlaf zu erhalten. In einer Sommerserie beschäftigen sich die FN mit dem Schlaf und dem Träumen. fca

«Ein rein politischer Entscheid»

Die SVP und der Kanton sind sich über den neuen HFR-Verwaltungsrat Philippe Müller nicht einig.

FREIBURG Die kantonale SVP kritisiert die Wahl von Philipp Müller in den Verwaltungsrat des Freiburger Spitals (HFR). «Dies war ein rein politischer Entscheid», beanstandete Parteipräsident Ruedi Schläfli in einem Communiqué. Müller sei als Verwaltungsdirektor des Lausanner Universitätsspitals eine Woche nach der Wahl seiner Gattin Cesla Amarelle (SP) in den Waadtländer Staatsrat am 22. Mai zurückgetreten - wohl mit der Absicht, Interessenkonflikte zu vermeiden. Schläfli fragt sich, ob bei dieser Ernennung alle Möglichkeiten in Betracht gezogen wurden. Auch die Kommunikation des Staatsrats kritisiert er. Der Verwaltungsrat scheinere erst nach der Presse informiert worden zu sein.

Antoine Geinoz, Generalsekretär der Direktion für Gesundheit und Soziales, wies die Vorwürfe auf Anfrage zurück. Der Verwaltungsrat sei bereits im Juni informiert worden, die Presse erst Ende Juli. Die Wahl Müllers habe mit Parteipolitik nichts zu tun. Müller sei mit seinen administrativen und finanziellen Kompetenzen sowie seinen Kenntnissen des Spitalwesens schlicht der geeignetste Kandidat gewesen. Auch einen Interessenkonflikt sieht Geinoz nicht, da man sowieso mit den Spitalern in Lausanne und Bern zusammenarbeite. Seitens des HFR wollte niemand den Entscheid kommentieren. jcg

Express

Verkehrsbehinderung am 1. August

FREIBURG In der Stadt Freiburg ist am kommenden Dienstag während der 1.-August-Feier beim Neustadt-Schulhaus die Grossrahmengasse (Grandes-Rames) gesperrt. Wie das städtische Mobilitätsamt mitteilt, ist ab 16 Uhr bis Mittwochmittag keine Durchfahrt möglich. Die Stadt erwartet viele Festbesucher und rät deshalb davon ab, im Umkreis des Neustadt-Schulhauses zu parkieren. Ab etwa 21.45 Uhr wird der Verkehr für die Dauer des Feuerwerks bei der Neustrasse, der Alten Brunnengasse, der St.-Johann-Brücke sowie dem Loretoweg gehalten. njb

Neue finanzielle Unstimmigkeiten bei der LNM

Eine rückwirkende Lohnerhöhung vor der Entlassung? Der Abgang des Ex-Direktors Jean-Jacques Wenger wirft weitere Fragen auf.

Jean-Michel Wirtz

NEUENBURG Die Schifffahrtsgesellschaft des Neuenburger- und Murtensees (LNM) kommt auch ein halbes Jahr nach der Absetzung ihres Direktors Jean-Jacques Wenger nicht aus den Schlagzeilen heraus. Nachdem Wenger wegen gravierender Führungsfehler gehen musste und dann zwischenzeitlich eine Beratungsfirma die Kontrolle über die Gesellschaft innehatte, sind nun neue Unstimmigkeiten ans Licht gekommen.

Nur ein halbes Jahr vor seiner Absetzung soll der Direktor noch eine Lohnerhöhung erhalten haben - und zwar rückwirkend für zwei Jahre. Ihm wurden so auf einen Schlag 50 000 Franken überwiesen. Das machte die Neuenburger Zeitung «L'Express» publik. Das entsprechende Dokument wurde vom Direktor selbst und von Olivier Arni, Präsident des Verwaltungsrates der LNM und Neuenburger Stadtrat (SP), unterschrieben. Letzterer stellt allerdings die Authentizität des unterschriebenen Papiers in

frage, berichtet «Le Matin Dimanche». Denn Arni will nie einer rückwirkenden Lohnerhöhung zugestimmt haben. Die FN konnten weder Wenger noch Arni für eine Stellungnahme erreichen. Von der Medienstelle der Stadt Neuenburg war nur zu erfahren, dass sich Arni in den Ferien befände und sich wahrscheinlich nicht äussern werde.

Finanzielle Abhängigkeit

Die sonderbare Lohnerhöhung treibt die Politiker in den Kantonen Freiburg, Neuenburg und Waadt um. Denn die

LNM ist von ihrer finanziellen Unterstützung abhängig. Im Jahr 2015 machte die Schifffahrtsgesellschaft einen Verlust in Höhe von 1,162 Millionen Franken. 2016 erzielte sie einen Überschuss von 70 000 Franken. Pro Jahr erhält die LNM von den drei Kantonen einen Betrag von 1,5 Millionen Franken, davon kommen 400 000 Franken von Freiburg.

Der Vertreter des Kantons Freiburg im Verwaltungsrat der LNM, Pascal Aebly, hat aus den Medien von der Lohnerhöhung des ehemaligen Direktors

erfahren, sagt er auf Anfrage. «Anlässlich der nächsten Verwaltungsratssitzung im August werde ich vom Präsidenten Informationen verlangen.»

Im Kanton Neuenburg haben die Grünliberalen zusammen mit der CVP bereits eine Interpellation zur Lohnerhöhung eingereicht. Die Bildung einer Untersuchungskommission wird im Nachbarkanton als möglich erachtet.

Gefälschtes Datum?

Unklar ist, wann das Lohn-dokument unterzeichnet wor-

den ist. Wenger behauptete, das ominöse Papier gemeinsam mit Arni im Juni 2016 unterschrieben zu haben, berichtet «Le Matin Dimanche». Im Januar 2017 wurde Wenger dann mit sofortiger Wirkung entlassen. Jedoch ist das Dokument auf November 2015 zurückdatiert.

Dies solle ein Vorschlag von Arni gewesen sein, erklärt der ehemalige Direktor der Schifffahrtsgesellschaft. So sei kassiert worden, dass die Rückwirkung der Lohnerhöhung zwei Jahre umfasst.