

## Blickpunkte

Kleinwalsertal

## Neuer Name für den „Kurpark“ gesucht

Der „Kurpark“ in Riezern – inklusive des Spielplatzes – ist in die Jahre gekommen und sanierungsbedürftig. Daher wird das Areal laut einer Pressemitteilung der Gemeinde Mittelberg derzeit nicht nur funktional als Erholungsraum neu gestaltet, sondern auch „ästhetisch und inhaltlich an die modernen Bedürfnisse angepasst“. Ziel ist es demnach, einen zeitgemäßen Spiel-, Erlebnis- und Begegnungsraum für Riezern zu schaffen. Warum das Gelände überhaupt „Kurpark“ heißt, ist unklar – eine tatsächliche „Kur“ hat es im Tal nämlich nie gegeben. Aktuell läuft das Projekt noch unter dem Arbeitstitel „Spiel-, Erlebnis- und Begegnungsraum Riezern“. Um einen kreativen und passenden Namen zu finden, wurde an der Mittel- und Realschule Kleinwalsertal ein Wettbewerb gestartet. Die Namensvorschläge können bis Mitte November eingereicht werden. (pm)

Greggenhofen/Sonthofen

## Mitgliederversammlung der Solawi Hofele

Bei der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) Hofele in Greggenhofen soll es auch 2026 wieder viel regionales, saisonales, faires und vor allem frisches Gemüse geben. „Mit ganz viel Herzblut, einem tollen Team und der Möglichkeit freiwilliger Mithilfe wird gesundes und nachhaltiges Gemüse für die Mitglieder produziert“, heißt es in einer Mitteilung der Solawi. Wer nächstes Jahr (wieder) dabei sein möchte beziehungsweise am Projekt grundsätzlich interessiert ist, ist zur Mitgliederversammlung mit Bieterrunde für die Erntesaison 2026 eingeladen. Diese findet am Freitag, 21. November, ab 18 Uhr im Gasthaus Traube in Sonthofen statt. Die gesamten Kosten der Landwirtschaft werden von den Mitgliedern solidarisch finanziert, die Ernte können diese dann wöchentlich abholen. Wer mehr bezahlen kann, bietet mehr – wer weniger bezahlen kann, bietet weniger. Anmeldung per Mail an: solawi\_greggenhofen@posteo.de. Nähere Informationen gibt es auch unter solawi-hofele.de. (pm)

Sonthofen

## „After Work“-Party mit der Rooftop Band

Nach dem zweijährigen Jubiläum der „After Work“-Reihe geht es im November direkt weiter: Am Mittwoch, 5. November, verwandelt sich die Sonthofer Markthalle von 17 bis 20 Uhr in einen Treffpunkt für Genießer, Musikliebhaber und alle, die den Feierabend in besonderem Ambiente verbringen möchten: Dann sorgt die Rooftop Band für musikalische Begleitung mit einem Repertoire aus Klassikern und Chart-Hits. Die Veranstaltungsreihe „After Work“ findet einmal im Monat statt. Ziel ist es, die lokale Gemeinschaft zu stärken, Begegnungsräume zu schaffen und gleichzeitig die Vielfalt der Gastronomie und Kultur in Sonthofen in den Mittelpunkt zu rücken, heißt es in der Mitteilung der Stadt. (pm)

## Kirche

Sonthofen: Hospizverein

## Kempten-Oberallgäu informiert

Die Evangelische Kirchengemeinde lädt am Donnerstag, 30. Oktober, um 19.30 Uhr zu einer offenen Informationsveranstaltung des Hospizvereins Kempten-Oberallgäu im evangelischen Gemeindezentrum ein. Es wird über die Hospizarbeit und die Trauerangebote informiert. Vorgestellt werden Gruppen und Kreise für Trauernde, aber auch die persönliche Einzelbegleitung. Eintritt ist frei.



**Herbst meets Winter:** In Schöllang war unser Fotograf Christian Bischoff unterwegs und hat die markante Burgkirche fotografiert. Während unten die Bäume in satten herbstlichen Farben leuchten, liegt auf dem Rubihorn im Hintergrund schon Neuschnee. cbi/Foto: Christian Bischoff

## Was tun bei schlechtem Schlaf?

Weil sie schnarchen, ihr Atem aussetzt oder sie schlecht einschlafen: Menschen leiden oft jahrelang unter Problemen wie diesen. Ein Kemptener Schlafmediziner erklärt, was dahinter steckt und welche Möglichkeiten Betroffene haben.

### Wie läuft eine Nacht im Schlaflabor ab?

Einer Untersuchung im Schlaflabor voran sollte immer ein Gespräch mit dem Hausarzt oder der Hausärztin gehen, erklärt Schlafmediziner Dr. Manfred Held von Heigl Health MVZ Kempten-Allgäu: „Es passiert noch viel zu selten, dass Menschen ihre Schlafprobleme dort ansprechen.“ Oft erhalten Betroffene dann im ersten Schritt ein Gerät, das Atemfunktionen im Schlaf zu Hause misst. Wird dann entschieden, dass der Patient/die Patientin eine Nacht im Schlaflabor verbringen, müssen sich Betroffene auf Folgendes einstellen: Über Sensoren und Elektroden werden Körperfunktionen wie die Sauerstoffsättigung im Blut überwacht. So können Mediziner unter anderem Atemaussetzer feststellen, aber auch wann Adrenalin ausgeschüttet wird. Außerdem werden Patienten mit einer Kamera überwacht, denn auch die Schlafposition lässt Rückschlüsse zu.

Gespräche mit den Ärzten sind laut Held ebenfalls ein wichtiger

Bestandteil auf dem Weg zu einer Diagnose. Schon die Frage danach, wie hoch Patienten die eigene Schlafdauer schätzen, sei aufschlussreich. Held sagt: „Das subjektive Empfinden und die tatsächliche Schlafdauer unterscheiden sich oft um 50 Prozent.“ Das und dass oft schon wenige Stunden Tiefschlaf ausreichen, seien beruhigende Erkenntnisse für Betroffene. Diese Wissensvermittlung nehme Schritt ein Gerät, das Atemfunktionen im Schlaf zu Hause misst. Wird dann entschieden, dass der Patient/die Patientin eine Nacht im Schlaflabor verbringen, müssen sich Betroffene auf Folgendes einstellen: Über Sensoren und Elektroden werden Körperfunktionen wie die Sauerstoffsättigung im Blut überwacht. So können Mediziner unter anderem Atemaussetzer feststellen, aber auch wann Adrenalin ausgeschüttet wird. Außerdem werden Patienten mit einer Kamera überwacht, denn auch die Schlafposition lässt Rückschlüsse zu.

### Welche unterschiedlichen Schlafprobleme gibt es?

Zum einen Atmungsstörungen wie Schlafapnoe (Atemaussetzer) und damit einhergehendes Schnarchen. Während der menschliche Körper ein hohes Maß an Sauerstoffmangel tolerieren kann, entstehen gesundheitliche Probleme durch das Adrenalin, das unter anderem nach Atemaussetzern ausgeschüttet wird, erläutert Held.

Das zeigt sich zum Beispiel durch Nachtschweiß, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen am Morgen oder daran, dass man nachts auf die Toilette muss.

Außerdem klärt Held über Insomnie auf – also Ein- und Durchschlafprobleme. Diese können zum Beispiel nach prägenden Lebensereignissen entstehen wie einem Trauerfall, einer schweren Erkrankung oder Arbeitslosigkeit, erläutert der Schlafmediziner: „Aber auch Eltern können das Durchschlafen verlernen, etwa wenn sie zwei Jahre lang immer wegen eines schreienden Babys aufstehen und abgespeichert haben: Ich muss nachts parat stehen.“ Auch psychische Erkrankungen und ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt beeinflussen Schlafdauer und -qualität. Orexin zum Beispiel reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Held sagt: „In Verbindung damit gibt es neue Ansätze in der Therapie.“

### Was kann man gegen Atemaussetzer im Schlaf tun?

„Ist die Schlafmaske wirklich die

einzigste Option?“, fragt ein Besucher Dr. Manfred Held bei einem Vortrag im MVZ Kempten. Die Antwort: Nein. Doch Beatmungssysteme helfen häufig und geben Sicherheit. Andere, individuell angepasste Möglichkeiten können laut Held sein: Körpergewicht verlieren (Richtwert ist ein Body-Mass-Index unter 30), auf der Seite schlafen, zu große Mandeln verkleinern, den Unterkiefer durch eine Spange nach vorn schieben.

### Was können Betroffene bei Ein- und Durchschlafproblemen tun?

Mit zunehmendem Alter sinkt Held zufolge der Bedarf an Tiefschlaf. Er rät zu folgender Rechnung: Die Schlafdauer geteilt durch Bettliegezeit sollte mehr als 85 Prozent ergeben. Daraus lasse sich eine Restriktions-Therapie ableiten, bei der die Liegezeit der Schlafdauer angepasst wird. Held sagt: „So finden Betroffene heraus, wie viel Schlaf sie tatsächlich brauchen, auch wenn es anfangs mühsam ist.“ Außerdem sollten dann Tagschlafzeiten wie die Mittagsruhe ausgelassen werden.

### Wie kann ich die Qualität meines Schlafens verbessern?

Das Licht und die Lautstärke, die von Radio, Fernseher und Uhr ausgehen können, schaden dem Schlaf und sollten deshalb nicht im Zimmer sein. Nikotin, Kaffee und Tee laut Held nicht mehr nach 16 Uhr trinken. Auch auf größere Mengen Essen sollten Betroffene abends verzichten, damit die Verdauung im Schlaf weniger beschäftigt ist. Alkohol ist nur in geringen Mengen verträglich. Sind Betroffene nicht müde, sei es hilfreich, das Bett zu verlassen und sich stattdessen aktiv zu beschäftigen. Mit Mythen wie dem Nachholen von Schlaf räumt Held auf. Sind Menschen übernachtigt, stelle sich automatisch mehr Tiefschlaf ein, auch wenn die Schlafdauer die gleiche bleibt: „Man kann sich auf den Körper verlassen.“ Auch hätten Melatonin-Nasenspray, Baldrian-Tropfen und Co. keine eindeutig nachgewiesene Wirkung auf den Schlaf. (lw)

● Infos zum Schlaflabor und Schlafstörungen: [www.mvz-kempten.de](http://www.mvz-kempten.de)

## Pläne nehmen Fahrt auf

Abfallzweckverband geht die nächsten Schritte für den Neubau eines Wertstoffzentrums an der Bahnhofstraße in Kempten an. Vor allem die Verkehrssituation steht im Fokus.

Von Dominik Riedle

**Kempten** Der Wertstoffhof am Heussring wird in absehbarer Zeit wegfallen: Wie berichtet, muss er dem Umbau eines Lebensmittelmarktes weichen. Deshalb benötigt der Zweckverband für Abfallwirtschaft Kempten (ZAK) Ersatz für den Kemptener Süden. Nach einer mehrjährigen, aufwendigen Standortsuche liegt inzwischen eine geeignete Fläche vor: Die Wahl fiel nach intensiver Prüfung auf das längliche Grundstück zwischen dem Baumarkt Hornbach und dem Zollamt, auf dem derzeit noch die Zulassungsstelle untergebracht ist. In der vergangenen ZAK-Verbandsversammlung wurden nun die nächsten Schritte besprochen.

„Wir haben eine gute Lösung gefunden“, sagte Kemptens Oberbürgermeister und ZAK-Verbandsvorsitzender Thomas Kiechle. Der Standort sei strategisch günstig gelegen und schneide unter Berücksichtigung aktueller Verkehrszählungen sowie der neuen ÖPNV-Fahrpläne der Stadt gut ab. Somit sei die Verkehrsqualität sichergestellt.

Das Grundstück befindet sich im Eigentum der Stadt Kempten. Das Vorhaben wurde bereits im Stadtrat und im Bauausschuss erörtert. Per einstimmigem Beschluss wurde die Stadtverwaltung beauftragt, mit dem ZAK über die Nutzung des Grundstücks an der Zulassungsstelle zu verhandeln.

Als Nächstes steht nun an, das Konzept inklusive der Kostenbe-



Auf dem Gelände der Zulassungsstelle in Kempten an der Bahnhofstraße will der ZAK ein neues Wertstoffzentrum errichten. Foto: Ralf Lienert

rechnung abzuschließen, Termine für die Bauleitplanung festzulegen und Grundstücksverhandlungen mit der Stadt Kempten zu führen.

Nach Angaben des ZAK ist das ausgewählte Areal groß genug, ausreichend Parkplätze sowie einen zukunftsfähigen Wertstoffhof zu realisieren. Damit könne man auch der EU-Abfallrichtlinie gerecht werden, moderne Abfall- und Kreislaufwirtschaft zu fördern. Zentrale Voraussetzung ist zudem eine leistungsfähige Anbindung des Verkehrs, damit die Anfahrt ohne Rückstau auf öffentlichen Straßen gewährleistet ist. Deshalb ist auch ein Verkehrskonzept vorgesehen. Letzteres war auch einigen Stadträten wichtig: Es gab unter anderem Bedenken, was die Zufahrt betrifft.