



## PERSONALENTWICKLUNGSKONZEPT

## Zufriedene Beschäftigte – effiziente Aufgabenerfüllung

**Im Jahre 1999 wurde das erste Personalentwicklungskonzept in der Landespolizei in Kraft gesetzt. Damit war unser Bereich Vorreiter für die gesamte Landesverwaltung.**

Eine frühzeitige und ganzheitliche Personalentwicklung ist aber eine fortwährende Aufgabe und einmal entwickelte Strategien müssen immer wieder angepasst werden. Das alte Personalentwicklungskonzept hatte einen erheblichen Mangel, es beschrieb tatsächlich nur die Entwicklung der Planstellen in der Landespolizei.

Nachdem die Landesregierung 2007 ebenfalls unter dem Titel „Personalentwicklungskonzept“ ihre Abbaupläne veröffentlicht hatte, entschloss sich der Landesvorstand der GdP, ein echtes Personalentwicklungskonzept vorzulegen und dies in die Diskussion einzubringen. Ziel der GdP war ein Personalentwicklungskonzept für die Polizei des Landes Sachsen-Anhalt, das alle Maßnahmen zusammenfasst, die die persönliche und berufliche Qualifikation der Beschäftigten zum Ziel haben und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu befähigen, die vielschichtigen Aufgaben in der Polizei effizient und eigenverantwortlich zu erfüllen. Dabei müssen individuelle Neigungen und dienstliche Belange im Interesse erfolgreicher Personalentwicklung aufeinander abgestimmt werden.

Im Personalentwicklungskonzept sollten alle systematisch gestalteten Prozesse beschrieben werden, die es ermöglichen, das Leistungs- und Lernpotenzial von Beschäftigten zu

erkennen, zu erhalten und in Abstimmung mit dem Bedarf verwendungs- und entwicklungsbezogen zu fördern.

Ein gutes Personalentwicklungskonzept hat daher die Belange beider Seiten im Blick. Ziel unserer Vorschläge für die zukünftige Personalentwicklung ist es, geeignete Bewerberinnen und Bewerber für die Landespolizei zu finden und innerhalb der Polizei die richtige Frau oder den richtigen Mann auf die passende Stelle zu bringen. Das ist eine wichtige Voraussetzung für motiviertes und eigenverantwortliches Handeln – durch die nicht nur die dienstliche Effizienz gestärkt wird, sondern auch die Freude an der gemeinsamen Arbeit.

Die Arbeiten der kleinen Redaktionsgruppe waren im Juli ziemlich fortgeschritten, als das Innenministerium (MI) dem Polizeihauptpersonalrat ein eigenes Personalentwicklungskonzept vorlegte. Für uns eine riesi-

ge Überraschung. Das vorliegende Personalentwicklungskonzept des MI stellt nicht nur eine redaktionelle Überarbeitung vorhandener Abbaukonzepte dar, es beschreibt die tatsächliche Personalentwicklung und die dafür notwendigen Handlungsfelder und Instrumente.

Die GdP begrüßt diese Diskussionsgrundlage ausdrücklich. Aus unserer Sicht sind aber einige Regelungen nur unzureichend beschrieben oder fehlen völlig. Das betrifft u. a. grundsätzliche Regelungen zu Beförderungen, Stellenhebungen und dem Umgang mit leistungsbezogenen Gehaltselementen.

Deshalb haben die Mitglieder der GdP im PPHR den Vorschlag unterbreitet, dieses Konzept in einer Dienstvereinbarung aufzubereiten und damit ein Dokument zu schaffen, was den tatsächlichen Anforderungen gerecht wird.

*Uwe Petermann*

## SCHLAGLICHTER\*

**Freitag, 27. Juli 2007**

**Wie ist der Stand zum § 14a BeamtVG? Verweigerungshaltung des Landes ein Skandal**

Nach längerer Unterbrechung hier wieder eine Sachstandsmeldung zum Thema vorübergehende Erhöhung des Ruhegehalts nach § 14a BeamtVG (Siehe Seite 2).

**Montag, 23. Juli 2007**

**Schutzwestenprogramm läuft planmäßig – Gespräch mit Innenminister**

Am 23. Juli 2007 hatte der Innenminister Vertreter der Gewerkschaften in der Polizei zu einem Gespräch gebeten, in dem er den Sachstand zur Beschaffung der ballistischen Unterziehschutzwesten darstellte.

**Mittwoch, 18. Juli 2007**

**Landesteil der Deutschen Polizei vorab im Internet**

Wie gewohnt veröffentlichten wir im Internet vorab eine Textausgabe des Landesteils der kommenden Ausgabe der Deutschen Polizei.

**Sonntag, 15. Juli 2007**

**GdP-Sprecher kritisiert weitere Einsparpläne des Finanzministers – Es könnte sogar noch schlimmer werden – Auswirkungen auf die Polizeipräsenz**

Nach dem Protest von Unternehmern in der Magdeburger Münchenhofstraße, die nach über 20 Einbrüchen mehr Polizeipräsenz forderten und dem folgenden Interview „Zur Sache, Frau Polizeipräsidentin: Sind wir sicher?“, kommt nun auch die Gewerkschaft der Polizei (GdP) in der Magdeburger Volksstimme zu Wort.

Ohne auf den konkreten Fall einzugehen, prognostizieren die Gewerkschafter mit dem weiteren geplanten Personalabbau noch größere Probleme.

*Fortsetzung auf Seite 9*



**Nicht vergessen: Karten bei den Bezirksgruppen oder im Landesbüro bestellen!**

# „Aussage, die wütend macht!“

**Zum Urteil des Bundesverwaltungsgerichts zum Ruhegehalt nach § 14a und dessen Anwendung in Sachsen-Anhalt erreichen das Landesbüro verschiedene Anfragen und Meinungsäußerungen. Stellvertretend für viele veröffentli-**

**chen wir hier die Meinung des Kollegen Schreiber. Er ist selbst betroffen und hatte seine E-Mail an Uwe Petermann, Mitglied des GLBV, adressiert.**

„Sehr geehrter Herr Petermann,

ich habe eine Nachfrage zum Stand der Durchsetzung des Urteils des Bundesverwaltungsgerichts vom 23. 6. 2005-2C 25.04, wo es um die Erhöhung des Ruhegehaltes nach § 14a geht.

Ich habe am 10. 7. 2007 einen Antrag an die Beamtenversorgung in Magdeburg zur Überprüfung meines Ruhegehaltes gestellt und gefordert, dass nun endlich eine Entscheidung zur Zahlung der richtigen Ruhe-

gehälter getroffen wird. Ich finde es einfach eine Frechheit, wie hier in diesem Land mit höchstrichterlichen Entscheidungen umgegangen wird und dem Ruhegehaltsempfänger seine richtige Ruhegehaltshöhe vorenthalten wird.

Sind denn da die drei Berufsvertretungen nicht in der Lage zusammenzuarbeiten und zu fordern, dass hier endlich mal die Interessen der Betroffenen vertreten werden und eine schnelle Lösung herbeigeführt wird? Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, mir einmal den neuesten Stand mitzuteilen.

Wissen Sie, was mir noch ein wenig Kopfschmerzen bereitet?

Die Aussage der Frau Köhler, die meinen Antrag bearbeitet hat. Sie führt hier aus: „Bei einem im Sinne der Antragsteller erfolgreichen Ausgang der Musterverfahren wird zum gegebenen Zeitpunkt zu prüfen sein, ob und wie im Rahmen der allgemein für rückwirkende Änderungen geltenden rechtlichen Vorschriften bestandskräftige Bescheide rückwirkend abgeändert werden können.“

Das ist eine Aussage, die macht mich wütend.

Mein Ruhegehaltsbescheid ist, obwohl die höchstrichterliche Entscheidung des Bundesverwaltungsgerichtes schon seit dem Jahr 2005 vorlag, bewusst falsch berechnet.

Und dann wird so eine Aussage getroffen, wo du noch um die Nachzahlung bangen musst.“

**Manfred Schreiber**

## Berichtigung

In der Berichterstattung zur LBV-Sitzung in der August-Ausgabe des Landesjournals Seite 3 wird von der „Privatisierung“ der Kfz-Werkstatt gesprochen. Richtig ist, dass die „Zentralisierung“ der Kfz-Werkstatt im TPA mit Standort Schönebeck in die Endphase tritt. Wir bitten diesen Fehler zu entschuldigen.

## Wie ist der Stand zu § 14a Beamtenversorgungsgesetz (BeamtVG)?

Nach längerer Unterbrechung hier wieder eine Sachstandsmeldung zum Thema vorübergehende Erhöhung des Ruhegehaltes nach § 14a BeamtVG.

Die GdP hatte nach dem Urteil des Bundesverwaltungsgerichts (BVerwG) vom 23. Juni 2005 die Ansprüche auf Neuberechnung der Pensionen von allen Berechtigten gegenüber dem Land Sachsen-Anhalt gefordert. Der Dienstherr will nach wie vor das Urteil nicht auf alle Berechtigten übertragen. Es wurde vereinbart, Musterprozesse einzuleiten. Diese befinden sich im Instanzenzug, wobei es erstinstanzliche Urteile z. B. in Sachsen-Anhalt und Brandenburg gibt. Das Verwaltungsgericht (VG) Potsdam (Urteil vom 23. 8. 2006 - 2 K 3449/01) und das VG Magdeburg (Urteile vom 6. 3. 2007 - 5 A 140/06 und 3. 7. 2007 - 5 A 10/07) gaben unseren Kollegen Recht und verpflichteten

den Dienstherrn zur Neuberechnung der Pensionen auf Grundlage der Berechnungsmethode des Urteils des BVerwG.

Die Verfahren vor dem VG Magdeburg betrafen sowohl Kollegen aus dem Bereich der Bundespolizei, als auch einen Polizisten aus Sachsen-Anhalt. In den Verfahren unter Beteiligung der Bundesrepublik (vertreten durch die Oberfinanzdirektion Hamburg) wurden keine Rechtsmittel eingelegt und die Nachzahlungsbeträge bereits an die Kollegen ausgezahlt. Das Urteil des VG Magdeburg für den Kollegen aus Sachsen-Anhalt ist noch nicht rechtskräftig. Das Land wird aufgefordert, wie die Bundesrepublik Deutschland zu verfahren, kein Rechtsmittel einzulegen, die Entscheidung anzuerkennen, neu zu bescheiden und entsprechende Nachzahlungen zu leisten. Die GdP wird umgehend einen Termin mit dem Finanz-

minister vereinbaren, um die weitere Verfahrensweise abzusprechen und ggf. notwendige Entscheidungen zu treffen. Wir werden über die weitere Entwicklung zeitnah berichten.

Für die GdP ist eine weitere Verweigerungshaltung des Landes Sachsen-Anhalt vor dem Hintergrund der Entscheidungen der Verwaltungsgerichte ein Skandal. Wie viele obsiegende Urteile sind noch nötig, damit Sachsen-Anhalt auf den Boden der Rechtsstaatlichkeit zurückkehrt und das Urteil des BVerwG anerkennt und umsetzt? Das Verhalten des Landes ist an Arroganz nicht zu übertreffen.

**Uwe Petermann**

**Anmerkung der Redaktion:** Die oben stehende Information zu § 14a BeamtVG hat auch der Kollege Schreiber als Antwort auf seine Anfrage erhalten. Außerdem wurde der Text als GdP-Newsletter veröffentlicht.



**Ausgabe:**  
Landesbezirk Sachsen-Anhalt

**Geschäftsstelle:**  
Halberstädter Straße 120  
39112 Magdeburg  
Telefon: (03 91) 6 11 60 10  
Telefax: (03 91) 6 11 60 11  
E-Mail: lsa@gdp-online.de

**Redaktion:**  
Lothar Jeschke (Vi.S.d.P)  
Bahndamm 4  
06862 Thießen  
Telefon (dienstlich): (03 91) 2 50-20 91  
Telefax (dienstlich): (03 91) 2 50-19 20 91  
(privat Telefon): (03 49 07) 2 09 32  
(privat Fax): (03 49 07) 3 06 98  
E-Mail: LJeschke@t-online.de

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**  
VERLAG DEUTSCHE  
POLIZEILITERATUR GMBH  
Forststraße 3a, 40721 Hildern  
Telefon (02 11) 71 04-1 83  
Telefax (02 11) 71 04-1 74  
Anzeigenleiter: Daniel Dias  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 30  
vom 1. Juni 2007

**Herstellung:**  
L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG  
DruckMedien  
Marktweg 42-50, 47608 Geldern  
Postfach 1452, 47594 Geldern  
Telefon (0 28 31) 3 96-0  
Telefax (0 28 31) 8 98 87

ISSN 0949-281X

BEZIRKSGRUPPEN

# Eine neue Kreisgruppe entsteht

**... – eine schwierige, aber interessante Aufgabe**

Am 19. Juli 2007 trafen sich Mitglieder der Vorstände aus den GdP-Kreisgruppen Schönebeck, Bernburg und Aschersleben/Staßfurt zu einem ersten Gespräch in Vorbereitung der Zusammenlegung der Polizeireviere in Bernburg.

Einig war man sich darüber, dass dies ein schwieriger Prozess werden wird. Die neue Kreisgruppe Salzland wird sich aus drei Polizeirevieren zusammensetzen, die alle aus unterschiedlichen Polizeidirektionen kommen. Man hat also im Vorfeld weder dienstlich noch gewerkschaftlich miteinander zu tun gehabt. Hier muss also der Hebel angesetzt werden.

Man muss sich kennen lernen, die Eigenarten der Anderen studieren und dann miteinander

versuchen die Aufgaben zu meistern.

Ein erster Schritt ist getan, die ersten Führungskräfte haben in diesem Gespräch erkannt, um welche Schwerpunkte es geht und wie man sich die Lösung der Probleme vorstellen könnte. Dabei haben die Überlegungen der Verantwortungsträger in den einzelnen Bereichen, die Vorbereitung der Kreisgruppen und Bezirksgruppenwahlen sowie die Wahlen zum Örtlichen Personalrat und zum Stufenpersonalrat ein besonderes Gewicht. Jetzt geht es darum, schnell Kolleginnen und Kollegen zu finden, die bereit und in der Lage sind, sich den Aufgaben der Gewerkschaftsarbeit zu stellen. Dabei will man auf bewährte Mitglieder nicht verzichten, aber auch versuchen, junge Leute ins Boot zu holen.

Der Weg des Zusammenge-



**Die Bildung der neuen GdP-Kreisgruppe Salzland ist eine Herausforderung für die Vorstandsmitglieder der bisherigen drei Kreisgruppen.**

hens ist steil und wird Kraft und Zeit in Anspruch nehmen. Diese Herausforderung anzunehmen,

darin waren sich alle Beteiligten einig.

**Michael Wiegert**

POLIZEIHAUPTPERSONALRAT

# Habe nun, ach auch Juristerei,

*... durchaus studiert, mit heißem Bemühn. Da steh ich nun, ich armer Tor und bin so klug als wie zuvor, so beschrieb Goethe die Zweifel seines Fausts.*

Auch die GdP-Mitglieder im Polizeihauptpersonalrat (PH-PR) zweifelten am Einsatz von Juristen in der Polizei.

Deshalb hatten sie Ende 2005 im PHPR durchgesetzt, dass durch das Innenministerium (MI) eine Bewertung des Einsatzes von Juristen in der Landespolizei im Hinblick auf Konzeption, Umsetzung und Wirkung vorgenommen wird.

Ursache war eine Vorlage des MI zur erneuten Einstellung von Juristen und der nachfolgenden Begründung der Einstellung vom 29. Juni 2005. Hier stellte sich den GdP-Mitgliedern im

PHPR die Frage, mit welchem Nutzen der Einsatz von Juristen verbunden ist.

Insbesondere sollten Antworten auf soziale Fragestellungen, z. B. Herausarbeitung von vorbildlichen Lösungen, von Negativbeispielen und typischen Problemen gefunden werden. Eine Analyse des Ist-Zustandes, der Akzeptanz und ein Vergleich mit Laufbahnbewerbern wurde vom PHPR angeregt.

Mit dieser Analyse wurde die FH der Polizei, vertreten durch den Dr. Löbbecke, beauftragt.

Um es vorweg zu nehmen, der Einsatz von Juristen in der Landespolizei ist nach Aussage der Studie durchaus richtig und sollte fortgesetzt werden. Gleichzeitig offenbart die Studie eine ganze Reihe von „Anregun-

gen“, die auf Mängel in der Aus- und Fortbildung und der nachfolgenden Verwendung hinweist. Hier macht sich, wie so oft, das fehlende Personalentwicklungskonzept für die Polizei des Landes Sachsen-Anhalt bemerkbar. Zu einigen Schwerpunkten der Analyse. Bei der Bestandsaufnahme zeigte sich, dass 14 Juristen als Polizeibeamte innerhalb der Landespolizei nur einen kleinen Teil des höheren Dienstes ausmachen und in allen Behörden als Seiteneinsteiger vertreten sind.

In der Zusammenfassung kommt die Studie zu dem Ergebnis, dass „sämtliche Befragten, Betroffene ebenso wie deren Vorgesetzte, zu dem Ergebnis kommen, dass Juristen ... vor allem Vorteile bringen“. Hier

schlagen die methodische, rechtswissenschaftliche Ausbildung, die besonderen Rechtskenntnisse und die „andere, konstruktive Herangehensweise“ als Vorteile zu Buche. Besondere Defizite gegenüber den Aufsteigern werden im Bereich der „Führung“ und in der praktischen operativen Erfahrung gemacht. Gleichfalls als „relativ positiv“ wird die Akzeptanz der Seiteneinsteiger beschrieben, wengleich die Studie festhält, dass es durchaus auch „Vorurteile“ gibt.

Ein Teil der Studie befasst sich mit den Verwendungsmöglichkeiten der Seiteneinsteiger. Dies wird auch in der Antwort des MI an den PHPR aufgegriffen. Hier wird es zukünftig eine Veränderung geben. Es herrscht Einigkeit, dass man die Spezialkenntnisse der Juristen so gut

*Fortsetzung auf Seite 7*



# Hybridtechnologie – eine Alternative

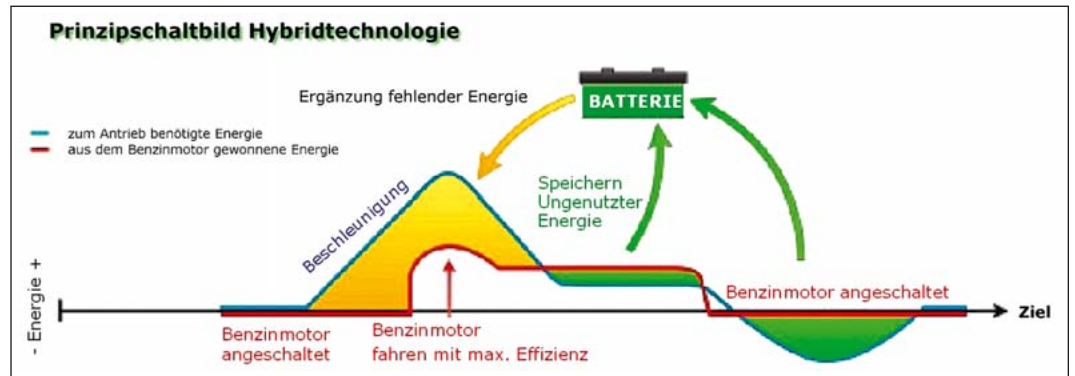
**Nicht PS-Zahlen und Beschleunigungswerte bestimmen derzeit die Diskussionen um Autos, sondern deren CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Alternative Antriebstechnologien stehen daher im Mittelpunkt der Bemühungen aller Automobilhersteller. Gleichzeitig scheinen im Moment die Kraftstoffpreise auf den Weltmärkten zu explodieren, sie erreichen nahezu wöchentlich Höchstgrenzen.**

Diese beide Tendenzen sollten auch in der Polizei Überlegungen fördern, alternative Antriebstechnologien in die Bewertung für den polizeilichen Alltag einzubeziehen.

Fahrzeuge mit Hybridsystem, verfügen über zwei verschiedene Antriebsquellen, einen Verbrennungsmotor und einen oder mehrere Elektromotoren. Damit werden die Vorteile eines Elektroantriebs mit denen eines Benzinmotors verbunden. Unmerklich wird je nach Fahrsituation der effizienteste Betriebsmodus ausgewählt. Die Steuerung der verschiedenen Komponenten übernehmen dabei modernste, intelligente Elektroniksysteme. Sie gewährleisten hohe Leistungen, niedrige Emissionswerte und eine kraftvolle stufenlose Beschleunigung mit geringem Verbrauch.

Das relativ neue Thema wirft dabei vielfach Fragen auf. Unklar scheint beispielsweise häufig, welche Motorleistung ein Fahrzeug mit Vollhybridantrieb tatsächlich generiert und mit welchen konventionell angetriebenen Fahrzeugen es somit verglichen werden kann. Dies wird im folgenden Beispielfahrzeug erläutert.

Im Hybridantrieb des Beispielfahrzeugs kombiniert der Hersteller einen relativ kleinen Verbrennungsmotor mit einem Generator, einem Elektromotor



**Beim Anfahren und bei niedriger Geschwindigkeit wird das Fahrzeug ausschließlich durch den Elektromotor angetrieben, da der Benzinmotor hier nicht genauso effizient arbeitet. Im normalen Fahrbereich arbeitet der Benzinmotor mit hohem Wirkungsgrad. Seine Kraft wird zum Antreiben der Räder und zur Stromerzeugung genutzt. Der Strom treibt die Elektromotoren an und/oder lädt die Batterie. Während des Bremsens oder der Verzögerung wird die Bewegungsenergie des Fahrzeugs genutzt, um über die Elektromotoren Strom zu erzeugen. Diese elektrische Energie wird in der Batterie gespeichert.**

und einer Hybrid-Batterieeinheit. Der Benzinmotor leistet 57 kW (78 PS) und ist über ein stufenloses Planetengetriebe mit dem 50 kW (68 PS) starken E-Motor verbunden. Bei Vollgas treiben beide Aggregate mit vereinten Kräften das Auto an.

Addiert man die Leistung beider Motoren, so ergeben sich theoretisch 107 kW (146 PS). Der Hersteller gibt für das Beispielfahrzeug jedoch „nur“ eine Systemleistung von 83 kW (113 PS) an.

## Wie errechnet sich die Systemleistung?

Tatsächlich steuert der Elektromotor nur soviel Mehrleistung bei, wie er aus der Hybrid-Batterieeinheit abrufen kann. Die restliche Leistung zweigt er vom Benzinmotor ab und leitet sie je nach Fahrsituation direkt an die Antriebsräder oder speist damit über den Generator wieder die Hybridbatterie. Diese Batterie liefert im Fall des Beispielfahrzeugs kurzzeitig maximal 26 kW. Addiert zu den 57 kW des Benzinmotors ergibt sich daraus die für Fahrzeugvergleiche relevante Systemleistung von 83 kW (113 PS).

Das 4,45 Meter lange Beispielfahrzeug beschleunigt in 10,9 Sekunden von Null auf 100 km/h und liegt damit ungeachtet

von Hubraum und Leistung seines Ottomotors auf dem Niveau konventionell angetriebener Mittelklasse-Limousinen mit 80 bis 85 kW Motorleistung (110 bis 115 PS). Im Normverbrauch schneidet er mit 4,3 Litern Superbenzin auf 100 Kilometer oder 104 Gramm CO<sub>2</sub> pro Kilometer jedoch weit besser ab als jedes konventionell angetriebene Fahrzeug mit ähnlicher Beschleunigungskraft.

Das Beispielfahrzeug unterbietet seine Wettbewerber im CO<sub>2</sub>-Ausstoß um rund 30 bis 50 Gramm pro Kilometer.

Der niedrige Verbrauch des Beispielfahrzeugs resultiert aus der nur durch Hybridantrieb

realisierbaren Möglichkeit, den Benzinmotor stets in Betriebsfenstern mit optimalem Wirkungsgrad laufen zu lassen und immer dann spontan abzuschalten, wenn seine Leistung nicht gebraucht wird. Überschüssige Energie wird obendrein beim Ausrollen und Abbremsen des Fahrzeugs über den Generator zurückgewonnen und ebenfalls in der Hybridbatterie gespeichert. **UP**

## REDAKTIONSSCHLUSS

Redaktionsschluss für die Ausgabe 11/2007 ist

**Sonnabend, 6. Oktober 2007.**

Für die Ausgabe 10/2007 ist Redaktionsschluss am

**Sonnabend, 8. September 2007.**

Für Manuskripte, die unverlangt eingesandt werden, kann keine Garantie übernommen werden. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

**Die Landesredaktion**

## TAUSCHGESUCHE

### Baden-Württemberg – Sachsen-Anhalt

Polizeikommissar aus Baden-Württemberg sucht dringend aus Gründen der Familienzusammenführung gleichrangigen Tauschpartner aus Sachsen-Anhalt.

Kontakt: sami110@gmx.de oder 01 75/3 64 46 80

Polizeiobermeisterin aus Baden-Württemberg sucht dringend aus Gründen der Familienzusammenführung gleichrangigen Tauschpartner aus Sachsen-Anhalt.

Kontakt: sami110@gmx.de oder 01 73/9 24 17 13

GESUNDHEITSBERATUNG

# Tag und Nacht essen

Angepasste Ernährung kann manches leichter machen

**Wer Schichtdienst leistet, weiß in der Regel ein Lied von den Belastungen zu singen. Dazu gehört oft auch eine nicht gerade optimale Ernährung. Nun ist richtiges Essen nicht das Mittel schlechthin, um die Probleme mit der Schichtarbeit in den Griff zu bekommen, kann aber bestimmte Belastungen und negative Begleiterscheinungen stark mindern. Noch dazu mit wenig Aufwand.**

DP bietet daher gemeinsam mit dem RICHTIG ESSEN INSTITUT aus Berlin etliche Tipps für die Ernährung im Schichtdienst und eine kritische Begutachtung der individuellen Ernährungssituation mit spezieller Beratung an.

Als Schichtarbeiter kennt man im Wesentlichen seine Ernährungssünden, aber die Umstände sind nun mal so. Es geht eben nicht anders – redet man sich gut zu und verdrängt die Sache immer wieder. Aber im Stillen weiß man, es ginge doch anders, wenn man etwas bewusster ans Essen ginge ...

Jede Wette: Die Leistungsfähigkeit steigt bei optimaler Ernährung, Nachttiefs sind besser zu verkraften, der Schlaf wird sich verbessern und die Verdauung bekommt auch den nötigen Anstoß – das müsste doch eigentlich Motivation genug sein, sich ein wenig näher mit dem Thema zu befassen.

Selbstverständlich sind ein Döner, eine Pizza, ein halbes Huhn und die Fritten-Portion einfacher zu bekommen, als würde man sich das Essen zu Hause „vernünftig“ zusammenstellen. Die individuellen Vorlieben sollen ja auch gar nicht gänzlich verschwinden, sie sind schließlich ein Stück Lebensqualität. Aber, sie nicht täglich konsumieren, sie auch einmal kritisch zu hinterfragen, das ist doch sicher machbar.

Man sollte sich vergegenwärtigen, dass der ständige Wechsel der Arbeitszeiten höhere Leistungen vom Organismus fordert als ein geregelter Tagesdienst. Wird aber höhere Leistung verlangt, jedoch der Input vernach-

lässigt, ist man empfänglicher für Gesundheitsstörungen. Das Organsystem ist anfälliger, da der Körper alle Kraft mobilisieren muss, die geforderte Leistung zu bringen. Das hat auf Dauer Folgen.

Bei einer Befragung des RICHTIG ESSEN INSTITUTS klagten 90% der Polizistinnen und Polizisten über Gesundheitsstörungen, die subjektiv dem Schichtdienst zugeordnet wurden. Dabei wurde die Nachtschicht von 44% der Befragten als die ungesündeste Schicht empfunden, dicht gefolgt vom Frühdienst (33%).

Bei den genannten Gesundheitsstörungen handelt es sich um Schlafstörungen, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (Verdauungsstörungen, Magenprobleme, Sodbrennen etc.), Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herzprobleme etc.), Gewichtsprobleme, Kopfschmerzen und nervöse Ermüdungserscheinungen.

## Warum stresst Schichtarbeit besonders?

Alle genannten Gesundheitsstörungen treten natürlich auch bei Tagarbeitern auf. Bei Schichtarbeitern kommen die Gesundheitsstörungen jedoch häufiger vor. Sie werden beeinflusst durch den Rhythmuswechsel und den damit verbundenen ständigen Anpassungen des Organismus.

Der menschliche Organismus arbeitet nach einem angeborenen Tag-Nacht-Rhythmus über

24 Stunden, der sich nur schwer beeinflussen lässt. Ihm sind physiologische Vorgänge untergeordnet, z. B. Körpertemperatur, Herzschlag, Blutdruck, Verdauung und Hormonsystem. Das heißt, es gibt Zeiten in denen die Körperfunktionen „auf Hochtouren laufen“ und solche, in denen sie reduziert ablaufen. Am Tag ist die Leistungsbereitschaft am höchsten. Nachts ist die Phase der Regeneration: Puls und Blutdruck sinken ab, die Verdauungsleistung ist reduziert, das Wärmebedürfnis erhöht.

Die meisten Schichtarbeiter ignorieren die körperlichen Gegebenheiten durch den Biorhythmus. Sie essen nachts die gleichen Lebensmittel wie tagsüber. Nachts ist aber die Verdauungsleistung vermindert: Der Körper produziert weniger Magensäure und Verdauungsenzyme und kann somit z. B. fettreiche Speisen schlechter verdauen als am Tag. Verdauungsstörungen und/oder Magenschmerzen sind vorprogrammiert. Auch eine Gewichtszunahme im Schichtdienst wird durch die Missachtung des Biorhythmus verstärkt, aber nicht ausgelöst.

Wer ein paar Grundlagen beachtet, erreicht schon eine ganze Menge für die tägliche und nächtliche Leistungsfähigkeit. Man braucht keinen vorgefertigten Speiseplan einzuhalten, um sich optimal mit allen Nährstoffen zu versorgen, sich über Leistungstiefs hinwegzuhelfen und den untypischen Schlafrythmus nicht noch zusätzlich durch ungünstige Speisen und Getränke zu belasten.

## Richtig essen – die Grundlage

Vor der Schicht können die Mahlzeiten ganz einfach vorbereitet und zwischendurch – auch mal im Einsatzwagen – gegessen bzw. getrunken werden.

### 1. Getränke

Trinken Sie täglich – auch nachts – mindestens 1,5 l unge-süßte Getränke, wie Mineralwasser, Kräuter- und Fruchtee oder Fruchtsaft-Schorlen, um leistungsfähig zu bleiben. Kaffee und Cola können das Leistungstief gegen 2.00 Uhr etwas auffangen, sollten aber danach nicht mehr getrunken werden, weil das Koffein über viele Stunden anregend wirkt und somit den Schlaf nach der Schicht stören könnte. Zu viel Koffein (mehr als vier bis fünf Tassen) verstärkt eine vorhandene Nervosität und Anspannung.

### 2. Getreideprodukte

Essen Sie über den Tag und die Nacht verteilt mindestens fünf Scheiben Brot und eine Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln. So erhalten Sie ausreichend Kohlenhydrate als Gehirn- und Muskelnahrung.

### 3. Gemüse und Obst

Nehmen Sie zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse auf. Zwei Möhren und eine in Streifen geschnittene Paprika, die man zwischendurch knabbert, bedeuten bereits zwei Portionen Gemüse und liefern Ihnen notwendige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

### 4. Milch und Milchprodukte

Täglich drei bis vier Portionen Milchprodukte sorgen für gesunde Knochen und liefern wertvolles Eiweiß, z. B. ein Glas Milch, ein Joghurt und zwei Brote mit Käse. Nachts sind Eiweiße besonders günstig: Sie stimulieren den Adrenalinstoffwechsel, führen zu einer besseren Erregbarkeit des zentralen Nervensystems und somit zu einer geringeren Ermüdung.

### 5. Fisch, Fleisch und Eier

Fleisch und Wurst liefern zwar Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen und Vitamine, aber auch negative Stoffe, wie Fett, Cholesterin, Purine und Salz – daher max. 40 bis 80 g pro Tag. Das entspricht einem Stück Fleisch alle zwei Tage oder zwei bis drei Scheiben magere Wurst pro Tag. Als Mitternachtssnack sollte Fleisch allerdings nicht bevorzugt werden, da es – vor allem

Fortsetzung auf Seite 6

Fortsetzung von Seite 5

paniert – weniger leicht verdaulich ist. An Seefisch sollten ein bis zwei Portionen pro Woche auf den Tisch kommen. Er enthält Jod, wichtige Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Eier sollten pro Woche nicht mehr als drei Stück verzehrt werden.

### 6. Fette und Öle

Die Fettaufnahme ist in Deutschland viel zu hoch. Also: Fettrand vom Schinken abschneiden, Majonäse sparsam verwenden, mit pflanzlichem Öl braten und die Butter vom Brot darf man sich in diesem Falle ruhig öfter nehmen lassen. Das Besondere in der Nachtschicht: Fette belasten die ohnehin schon eingeschränkte Verdauung. Sie liegen länger im Magen und fördern so die Ermüdung.

### Tipps für die Praxis

- Als warme Hauptmahlzeit empfehlen sich fettarm zubereitete Gerichte mit magerem Fleisch, magerem Fisch oder Eier. Als Beilage sollte viel schonend gegartes Gemüse und Salat verzehrt werden. Kartoffeln, Reis oder Nudeln, fettarm zubereitet, runden das Mahl mit Kohlenhydraten ab.
- Wählen Sie als Zwischen- oder Nachtmahlzeit fettarme Milchprodukte, Obst oder Gemüserohkost.
- Schwarzen Tee und Kaffee in den ersten Arbeitsstunden trinken. Wird kurz vor Schichtende noch Kaffee getrunken, wirkt sich die anregende Wirkung des Koffeins negativ auf den Schlaf aus.
- Halten Sie in der Nachtschicht auch feste Pausen- und Essenszeiten ein.
- Die Tagesmahlzeiten möglichst immer zur selben Zeit einnehmen und versuchen, wenigstens eine Mahlzeit mit der Familie oder dem Partner zu genießen.
- Halten Sie Schlafmittel oder Alkohol als „Einschlafhilfe“ möglichst minimal.
- Nach Schichtende immer zur selben Zeit ins Bett gehen und auch wieder aufstehen.

- Entspannen Sie sich nach der Arbeit eine gewisse Zeit (Spaziergang, Zeitung lesen oder in Ruhe frühstücken) und nicht sofort ins Bett gehen.

### Wann essen und trinken im Schicht-Kreislauf?

#### Tipps für die Wechselschicht

Eine sinnvolle und gesunde Mahlzeitenverteilung lässt sich in der Wechselschicht relativ einfach durchführen. In der Frühschicht können während der Arbeitszeit zwei Mahlzeiten eingenommen werden. Ein kleines Frühstück wurde vor Arbeitsbeginn eingenommen, eine Zwischenmahlzeit am Vormittag, und eine warme Hauptmahlzeit am Mittag. Die Hauptmahlzeit unterscheidet sich nicht von dem Mittagessen in der Normalschicht. Als Zwischenmahlzeit eignen sich fettarme Milchprodukte und Obst.

Während der Spätschicht wird eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und ein kaltes Abendessen eingenommen. Zum Abendessen eignen sich kalte Salate oder Rohkostplatten mit Joghurtdipp und Brot.

#### Tipps für die Nachtschicht

Da sich der gesamte Verdauungstrakt in der Nacht im Ruhezustand befindet, sollte die Verpflegung während der Nacht leicht bekömmlich gestaltet werden. Während der Nacht gänzlich auf Nahrung zu verzichten würde den Blutzuckerspiegel reduzieren und die Leistungsfähigkeit sehr stark herabsetzen. Als Nachtschichtarbeiter sollten Sie mehrmals am gesamten Tag kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Da sich der Energiebedarf nicht von einem Tagarbeiter unterscheidet, erfolgt lediglich eine andere Verteilung der Energiezufuhr.

Vor der Schichtaufnahme am Abend sollte ein leichtes Abendessen zwischen 19.00 Uhr und 20.00 Uhr verzehrt werden. Salat oder Rohkost mit fettarmem Dressing bieten sich hier an. Während der Nachtschicht sollten zwei Mahlzeiten aufgenommen werden, eine Haupt-

mahlzeit gegen Mitternacht und eine Zwischenmahlzeit ca. zwei Stunden vor Ende der Schicht. Am frühen Morgen sollte ein kleines Frühstück zu Hause eingenommen werden, jedoch nur, wenn es den anschließenden Schlaf nicht stört.

Wer seine Essgewohnheiten einmal intensiv unter die Lupe nehmen und persönliche Beratung erhalten möchte, für den ist sicher das Angebot des RICHTIG ESSEN INSTITUTs interessant – ein exklusives 15-Euro-Angebot für DP-Leser (regulär 23 Euro). Vielleicht eine Investition in ein Stück mehr Lebens-

qualität durch künftig ein Häppchen gesündere Ernährung.

**Heidi Brünion/tetz**

Das **RICHTIG ESSEN INSTITUT** wurde 1991 als private und unabhängige Beratungsgesellschaft gegründet. Die Zentrale in Berlin koordiniert ein bundesweites Netz von Ernährungsfachkräften, die vor Ort Ernährungsberatungen für verschiedene Zielgruppen durchführen.

In Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Ärzten und Apotheken wurden inzwischen über 250 000 Betroffene beraten.

[www.richtig-essen-institut.de](http://www.richtig-essen-institut.de)

## Der NutriWell-Check

### Wie sieht Ihre persönliche Ernährung aus?

Mit einem Fragebogen (kann im Internet ausgedruckt werden: [www.gdp-sachsen-anhalt.de](http://www.gdp-sachsen-anhalt.de))

können Sie einen persönlichen Ernährungs-Check durchführen lassen. Füllen Sie den Fragebogen aus und senden ihn an:

RICHTIG ESSEN INSTITUT, Torstr. 218, 10115 Berlin  
Tel. 0 30/400 445 40

Fax: 0 30/400 445 11

Alle Leser der Zeitschrift „Deutsche Polizei“ bekommen den Service zum Sonderpreis von 15 Euro (statt 23 Euro). Für diesen Betrag erhalten Sie:

- einen persönlichen Auswer-

tungsbrief über Ihre derzeitige Ernährungssituation mit Verbesserungstipps,

- eine Auflistung der Nährstoffe, auf die Sie besonders achten sollten,

- den „RICHTIG ESSEN-Pyramidenplaner – einfach fit in allen Lebensphasen“, der Ihnen den Weg zu einer gesunden Ernährung leichter macht,

- den Zugang zu einer Info-Hotline für persönliche Ernährungsfragen.

Sie werden überrascht sein, wie leicht Sie eine gesunde Ernährung für sich „planen“ können.

## BEZIRKSGRUPPE

### Nachruf

Es ist unsere traurige Pflicht bekannt zu geben, dass unser Kollege

### Heinrich Fischer

am 24. Juli 2007 im Alter von 57 Jahren verstorben ist.

Wir werden seiner in Ehren gedenken.

GdP-Bezirksgruppe  
Halberstadt  
Michael Wiegert

GdP-Kreisgruppe  
PD Haus  
Peter Schwendig



BUCHTIPP

**Eliten in Ostdeutschland – warum den Managern der Aufbruch nicht gelingt**

Warum sind die 1990 den fünf neuen Ländern versprochenen blühenden Landschaften bisher ausgeblieben?, Warum hinkt der Osten dem Westen im Wirtschaftswachstum hinterher, obwohl es doch hier einen so großen Nachholbedarf gab? Und warum sind so wenig engagierte Stimmen aus dieser Region zu hören? Eine Mitverantwortung dafür tragen die ostdeutschen Funktionseliten. Die Spitzen von Politik, Wirtschaft und Medien haben sich im bloßen Verwalten eingerichtet, anstatt Perspektiven zu entwickeln und Orientierung zu geben. Wie kamen sie nach der Wende auf diese Positionen?

Gunnar Hinck, Jahrgang 1973, Journalist und Buchautor, der u. a. bei der Märkischen Oderzeitung, der Sächsischen Zeitung und der Mitteldeutschen Zeitung arbeitete, analysiert 14 Personen, die er z. T. mehrmals interviewte. Er schildert ihre Lebensläufe, ihre Denkweise und ihre Standpunkte. Und er kommt zu einem erstaunlichen, aber nicht überra-

schenden Ergebnis: Westdeutsche Aufbauhelfer, ostdeutsche Seiteneinsteiger und frühere SED-Nachwuchskader sind einander nach wie vor fremd, sie verbindet aber der Verlust an Gewissheiten.

Zwei Interviews in diesem Buch sind für Bürger Sachsen-Anhalts besonders interessant. Eines ist das mit Ministerpräsident Wolfgang Böhmer, einem unpolitischen Chefarzt, der von sich selbst sagt, dass er keine Visionen mehr hat. Das andere mit dem MDR-Chefredakteur Wolfgang Kenntemich, der im Sommer 1989 gerade seinen Job bei der Bild-Zeitung verloren hatte und in Magdeburg eine neue berufliche Perspektive fand.

Für die Interviewpartner ist es oft nicht schmeichelhaft, was der Autor über sie schreibt. Aber es gibt auch keinen Grund, Bestnoten zu verteilen. Eine wichtige Lektüre für alle, die mehr über die Leute wissen wollen, die heute hier das Sagen haben.

**Das Buch ist im Ch. Links Verlag, Berlin, erschienen und kostet 16,90 Euro (ISBN 978-3-86153-426-6). Lothar Jeschke**

PHPR

Fortsetzung von Seite 3

wie möglich in der Polizei nutzen sollte und dass besondere Dienstposten benannt werden, auf denen sie eingesetzt werden.

Ein weiterer Teil der Studie befasst sich zum Schluss mit der Personalentwicklung. Insbesondere der Mangel einer differenzierten und strukturierten Personalentwicklung muss mit einem Fortbildungskonzept, einer verbesserten Vorbereitungszeit und einem gesicherten Einstieg begegnet werden.

Nach dieser Studie wird es wohl bei dem Einsatz von Juristen in der Polizei bleiben. Wenn damit ein verbesserter Einsatz auf Dienstposten, die eine fundierte juristische Ausbildung erfordern, verbunden ist, kann dies in Zukunft zu einer positiven Entwicklung in der Polizei führen. **Uwe Petermann**

SCHLAGLICHTER\*

Fortsetzung von Seite 1

**Donnerstag, 12. Juli 2007**  
**Gesetz zur Änderung landesbedarfs- und versorgungsrechtlicher Vorschriften – Einkommensverbesserungen für Beamte und Richter**

Der Landtag hat am 12. Juli 2007 Einkommensverbesserungen für Beamte und Richter beschlossen. Entsprechend dem Gesetzentwurf der Landesregierung wird damit ein Teil des Tarifiergebnisses auf Beamte und Richter übertragen und die Angleichung an die Westgehälter gesetzlich geregelt.

*\* Unter dieser Überschrift werden kurze und prägnante Informationen aus den letzten Wochen veröffentlicht.*

Partner des PSW



**Frühling, Sommer, Herbst und Winter mit ambiente**

Ausspannen, verwöhnen lassen, einmalige Natur genießen in unseren Hotels der ambiente **Wellness Hotel Group** in der Prignitz, auf der Mecklenburger Seenplatte oder in der Sächsischen Schweiz.

- 2 Übernachtungen
- Täglich Vitalfrühstück
- Täglich 2-Gang Menü am Abend
- Orangen-Milch-Bad
- Ganzkörperpackung "Frucht-Cocktail"
- Bademantel / Slipper
- Saunanutzung
- Kostenfreies Parken



**Spezieller PSW-Arrangementpreis\* pro Person im DZ EUR 139,00**  
**Einzelzimmerzuschlag EUR 30,00**



\*gilt nur bei Direktbuchung

**Beratung und Buchung:**  
Parkhotel ambiente  
Waldstr. 26  
01848 Hohnstein  
035975/862 - 0

**Nähere Infos auch bei:**  
PSW-Reisen  
Wilhelm-Buck-Str. 2  
01097 Dresden  
Tel.: (0351) 2 60 50- 81/-82



# PSW - Reisen

## Kreuzfahrt

### - eine gleichwertige Alternative zur Pauschalreise -

Jede Kreuzfahrt ist anders und für Jeden gibt es das passende Schiff. Sie legen Wert auf groß oder klein, deutschsprachig oder international, drei oder fünf Sterne, Abendkleid oder Baumwoll-Pulli - unser Angebot ist vielfältig. Immer noch gilt die Kreuzfahrt als ein besonderes Erlebnis. Die Verknüpfung der Besuche kultureller Sehenswürdigkeiten und schöner Landschaften mit purer Erholung auf dem Sonnendeck wird zum absoluten Urlaubsgenuss. Auch wenn die Zahl der Kreuzfahrer in Deutschland steigt, haben nur ca. zwei Prozent aller Urlauber bisher eine Seereise unternommen. Die Kreuzfahrt besitzt also immer noch den Hauch des Außergewöhnlichen. Auch ein Vorteil ist es; ob Welt-

reise oder Turnusrouten, Kreuzfahrtschiffe fahren der Sonne hinterher. Es lassen sich Länder, wie Libyen und Nahost bereisen, die auf dem Landweg nur schwer zu erkunden sind, weil sie als unsicher gelten oder die touristische Infrastruktur fehlt. Im Krisenfall hat das Schiff auch kurzfristig die Möglichkeit auf andere Ziele auszuweichen. Zwar ist die Reiseroute wichtig, jedoch das Schiff selbst ist die Attraktion: Hier finden Sie Bars und Restaurants mit ausgezeichneter Küche, Unterhaltungsprogramme mit Tanz und Musik, sowie Sport- und Wellness-Einrichtungen; Raum für Geselligkeit wie für Ruhe und Erholung.

Wollen Sie auch ein Kreuzfahrer werden?



Karibik und Mittelamerika:  
Entdecken Sie die tropischen  
Traumreiseziele mit AIDA.

**AIDA**  
DAS CLUBSCHIFF

Frühbucherermäßigung  
bis 30.09.2007

Aruba • Panama • Costa Rica •  
Kolumbien • Curaçao •  
St. Vincent • Barbados • Grenada •  
Isla Margarita • Aruba  
Dominica • Aruba

14 Tage mit AIDAaura  
im Winter 2007/2008  
ab € 1.295,-\* p. P.  
ab / bis Aruba



**PSW-Reisen**  
Wilhelm-Buck-Str. 2  
01097 Dresden  
Tel.: (0351) 2 60 50- 81/-82  
[www.gdp-reisen.de](http://www.gdp-reisen.de)



\*AIDA PREMIUM Preis der S-Saison in der 2-Bett-Innenkabine IC, inkl. € 400,-  
Frühbucherermäßigung bei Buchung bis zum 30.09.2007, limit. Kontingent.

Für den Inhalt dieser Anzeige ist das  
Reisebüro PSW Reisen verantwortlich.