



Potenzielle Belästigung: Was für die einen Ausdruck von Freiheit ist, kann von anderen als störend oder unangemessen empfunden werden. Foto: Julian Weber/dpa-mag

Oben ohne in der Öffentlichkeit: Ist das erlaubt?

Wenn die Temperaturen klettern, erscheint jede Schicht Kleidung zu viel. Also nichts wie weg mit der Jacke, den Schuhen, den Socken - alles kein Problem. Aber in der Öffentlichkeit einfach so das T-Shirt ausziehen? Damit begeben sich Frauen wie Männer in eine Grauzone, wie der Deutsche Anwaltverein (DAV) mitteilt.

Denn oben ohne durch die Stadt zu laufen oder sich so zu sonnen, ist an sich weder grundsätzlich verboten noch explizit erlaubt. Ob ein solches Verhalten Konsequenzen nach sich zieht, hängt dem DAV zu-

folge davon ab, ob sich jemand berechtigt gestört fühlt.

UMGEBUNG SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE

Ist das der Fall, kann eine Ordnungswidrigkeit vorliegen, weil zu viel nackte Haut eine «Belästigung der Allgemeinheit» darstellen kann. Das könnte dann mit einer Geldbuße geahndet werden. In der Praxis führt das laut DAV aber in der Regel lediglich zu einem Platzverweis.

Was bei der Bewertung der Situation ebenfalls berücksichtigt wird: die Örtlichkeit.

„Wenn sich menschliche Nacktheit an Orten aufdrängt, an denen man dies nicht erwarten muss, kann das eine solche Belästigung sein“, so der DAV. Vor Kirchen, Kitas und Schulen würden darum andere Maßstäbe angesetzt, als wenn eine Person mit freiem Oberkörper in der Fußgängerzone unterwegs ist.

Aber Achtung: Wer sich in einem Café, einem Geschäft, Fitnessstudio oder dem ÖPNV befindet, muss die dort geltenden Hausregeln einhalten. Hier kann eine Oberbekleidung vorgeschrieben sein. (dpa)

Warum genug Schlaf auch fürs Herz wichtig ist

Gut und genug schlafen: Das ist nicht nur wichtig, um ausreichend Energie für den Alltag zu haben, sondern auch für unsere Herzgesundheit. Schlafmangel kann nämlich auf Dauer das Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt.

SCHLAFMANGEL BEGÜNSTIGT ARTERIENVERKALKUNG

Bekommen wir nicht genug Schlaf, wird der Körper bei seinem nächtlichen Reparaturprogramm gestört. Mit Folgen: Es erhöht sich die Menge an aggressiven Sauerstoffverbindungen, sogenannten freien Radikalen. Sie greifen Zellen und Gewebe an, sodass es zu schwellenden Entzündungen kommt.

Mit der Zeit können diese Entzündungen Schäden an der zarten Innenschicht der Blutgefäße anrichten, wie die Deutsche Herzstiftung erklärt. Das begünstigt eine sogenannte Arteriosklerose, bei der sich Blutfette, Blutgerinnsel und Kalk in den Gefäßwänden ablagern. Genau das wiederum ist die wichtigste Ursache für gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle.

ATEMAUSSETZER IM SCHLAF BELASTEN DAS HERZ

Auch nächtliche Atemaussetzer bedeuten Stress für das Herz. Betroffene fühlen sich bei einer sogenannten Schlafapnoe tagsüber wie gerädert, weil sie nachts bis zu 300-mal durch Atemaussetzer kurz aufwachen. Das bedeutet für den Körper eine ständige Ausschüttung von Stresshormonen und einen Blutdruckanstieg.

Wer von seinem Bettnachbarn also auf Schnarchen und



Gut geschlafen? Wie schön - auch für die Gesundheit von Herz und Gefäßen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

regelmäßige Atempausen in der Nacht angesprochen wird, lässt das besser ärztlich abklären - und behandeln. Denn: „Eine unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall und verkürzt die Lebenserwartung“, so Prof. Anhil-Martin Sinha aus dem wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung.

WAS MAN FÜR GESUNDEN SCHLAF SELBST TUN KANN

Doch wie viel Schlaf sollte man anpeilen? Die Herzstiftung verweist auf die Studienlage:

Kommt man demnach langfristig auf weniger als fünf Stunden oder auf mehr als neun Stunden, ist das allgemeine Erkrankungsrisiko erhöht. „Es wird daher für Erwachsene mittlerweile eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht empfohlen“, so Prof. Sinha.

Wer sich zu den schlechten Schläfern zählt, kann oft schon mit kleinen Anpassungen nachsteuern. Sinnvoll ist, stets (auch am Wochenende) bei ähnlichen Einschlaf- und Aufwachzeiten zu bleiben, sie also um maximal 30 Minuten zu variieren. Die

Herzstiftung verweist auf Studien, wonach regelmäßige Schlafenzeiten für die Herzgesundheit bedeutsam sein können - vor allem, wenn die Schlafdauer knapp ausfällt.

Auch feste Abendrituale wie Entspannungsübungen, Meditation oder Lesen können dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen. Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern kann den Schlaf ebenfalls verbessern. Zu spät am Tag peitscht er aber eher auf, anstatt den Körper runterzubringen. Tipp: auf die Zeit vor 18 Uhr legen. (dpa)

AnzeigenSpezial

Galaxy Tab A11+ für nur 1,- € sichern!

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Peine. Mit unseren attraktiven Bundle-Angeboten verbinden Sie die digitale Ausgabe Ihrer Peiner Allgemeinen Zeitung (E-Paper) mit einem hochwertigen Tablet von Samsung für ein modernes und komfortables Leseerlebnis. Sichern Sie sich jetzt das **Samsung Galaxy Tab A11+** für eine einmalige Zuzahlung von **nur 1,- €** statt 199,- €. Als besonderes Extra erhalten Sie für Ihre Bestellung eine **Geldprämie in Höhe von 100,- €** geschenkt.

Mit PAZ Digital bleiben Sie jederzeit bestens informiert über das Geschehen in Ihrer Heimat und der Welt – und das sogar schon am Vorabend ab 20 Uhr, wenn die digitale Ausgabe von morgen bereits für Sie zur Verfügung steht. Das Tablet gehört nach der Mindestlaufzeit von 24 Monaten Ihnen und ermöglicht es Ihnen, flexi-

bel zu Hause oder unterwegs in gewohnter Qualität zu lesen. Darüber hinaus genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu allen Artikeln, Podcasts und Videos auf PAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot gilt sowohl für Neukunden als auch für Leser, die von der gedruckten Ausgabe auf digitales Lesen umsteigen möchten. Das Komplettpaket Samsung Galaxy Tab A11+ inklusive E-Paper und Plus-Inhalten und 100,- € Geldprämie ist für monatlich nur 45,90 € erhältlich, zzgl. einer einmaligen Zuzahlung von 1,- €. Die Mindestlaufzeit beträgt 24 Monate.

Bestellen Sie bis zum 27.07.2026 auf **abo.PAZ-online.de/jetztstarten** oder telefonisch unter **05171/406 176**.

Galaxy Tab A11+ für nur 1 € sichern!

Mit PAZ Digital verlässlich informiert bleiben.

Tablet für 1 € statt 199 €

+100 € geschenkt

Mehr Informationen auf abo.PAZ-online.de/jetztstarten oder telefonisch unter 05171/406 176

Wissen, was **Peine**, die **Region** und die **Welt** bewegt.

Peiner Allgemeine ZEITUNG