

- Mit 2.300 € je m² Wohnfläche wird jedoch die maximale förderfähige Bemessungsgrundlage von 2.000 € je m² Wohnfläche überschritten.

Maximale Sonderabschreibung

Die maximal mögliche Sonderabschreibung berechnet sich wie folgt:

- Bemessungsgrundlage:
2.000 € x 200 m² = 400.000 €
- Sonderabschreibung:
400.000 € x 5 % = 20.000 €

Der Abschreibungsverlauf stellt sich wie in der Tabelle dar.

Das vierte Jahr des Begünstigungszeitraums fällt in das Wirtschaftsjahr 2026/2027. Da der Förderzeitraum auf das Jahr 2026 begrenzt ist, wird keine Sonderabschreibung für das Wirtschaftsjahr 2026/2027 gewährt. Die reguläre

Tabelle: Abschreibungen im Zeitverlauf

	1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr	5. Jahr
Wirtschaftsjahr	2023/24	2024/25	2025/26	2026/27	2027/28
Sonderabschreibung 400.000 € x 5 %	20.000 €	20.000 €	20.000 €	- €	
Reguläre AfA 460.000 € x 2 % ab 5. Jahr					
Restwert-AfA	9.200 €	9.200 €	9.200 €	9.200 €	7.896 €
insgesamt	29.200 €	29.200 €	29.200 €	9.200 €	7.896 €
Restwert	430.800 €	401.600 €	372.400 €	363.200 €	355.304 €

AfA reduziert sich im fünften Jahr. Der Restwert in Höhe von 363.200 € wird auf die Restnutzungsdauer von 46 Jahren aufgeteilt.

Durch die Sonderabschreibung kann ein Teil des zu verteilenden Abschreibungsvolumens in einen kürzeren Abschreibungszeitraum vorverlagert werden. Dadurch entstehen bei Landwirtin Plietsch Liquiditätseffekte durch Steuerstundung und Steuerermäßigungen durch

Absenkung der Progression. Eine endgültige Steuererminderung tritt nicht ein, weil der durch die Sonderabschreibungen zunächst entstehende Steuervorteil durch die im Vergleich zur regulären AfA geringere Restwertabschreibung wieder kompensiert wird. Entzieht Landwirtin Plietsch die Wohnung dem Mietwohnungsmarkt innerhalb des zehnjährigen Nutzungszeitraums, weil zum Beispiel die Toch-

ter in eine der Wohnungen einzieht und ihr die Wohnung unentgeltlich überlassen wird, ist die Sonderabschreibung für die eine Wohnung verzinslich rückgängig zu machen.

Dr. Syster C. Maart-Nölck
wetreu

FAZIT

Viermal 5 % Sonderabschreibung im Gegenzug für die Verpflichtung, die geförderten Wohnungen mindestens zehn Jahre entgeltlich zu vermieten, ist ein guter Deal. Da der Zeitraum, in dem begünstigte Maßnahmen realisiert werden können, nicht lang ist, sollte die Entscheidung zur Investition nicht lange aufgeschoben werden. Zu beachten sind die Beihilfegrenzen.

Runde Sache: Erster Onlinevortrag der Kammerarbeitsnehmerberatung

Gesunder Schlaf – nur wie?

Fast jeder kennt es, eine Nacht mal nicht richtig zu schlafen. Am nächsten Tag fühlt man sich zwar müde, kann es aber meist gut wegstecken. Doch wenn mehrere schlaflose Nächte hintereinander folgen, geht das schon mal an die Substanz. In einem Online Vortrag, ausgerichtet von der Arbeitnehmerberatung der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein, berichtete Christine Leicht von der Sozialversicherung für Landwirtschaft Forsten und Gartenbau (SVLFG) über Möglichkeiten, sanft in den Schlaf zu finden und auch gut durch die Nacht zu kommen.

Studien zufolge schlafen bis zu 80 % der Erwerbstätigen in Deutschland schlecht. Ein häufiger Grund dafür ist Stress im Berufsleben. Ein ähnliches Bild ergab sich bei der Umfrage unter den teilnehmenden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern im Onlinevortrag. Denn auch im grünen Bereich sind Anspannung und Überlastung oft ein Dauerzustand geworden. Termindruck, permanente Erreichbarkeit und Zukunftssorgen sorgen für immer höhere Stresslevel (Abbildung 1). Die Corona-Pandemie hat zusätzlich ihren Teil dazu beigetragen. So mancher kommt dann

einfach nicht mehr zur Ruhe, wacht nachts auf und kann nicht mehr einschlafen. Am nächsten Morgen fühlt man sich völlig gerädert und muss trotzdem funktionieren. Allgemein bekannt ist, dass Schlafstörungen auf Dauer das Immunsystem schwächen und zu zahlrei-

Gründe für Schlaflosigkeit

Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, stehen häufig auch unter emotionalen Belastungen, wie beruflich oder familiär bedingten Veränderungen oder finanziellen Sorgen.



Das Gehirn sollte darauf konditioniert werden, dass das Bett in erster Linie zum Schlafen da ist.
Foto: Solveig Ohlmer

chen Erkrankungen führen können. Auch Depressionen und Angststörungen können durch Schlafmangel ausgelöst werden. In ihrem Vortrag gab Christine Leicht den Beschäftigten viele Tipps, die ganz individuell bei Schlaflosigkeit ausprobiert werden können.

Probleme werden hin und her gewälzt und das Gedankenkarussell kommt einfach nicht zum Stillstand. Auch körperliche Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen oder Hormonstörungen können zu Schlaflosigkeit führen. Ferner ist das Schnarchen eine sehr

häufige Ursache für Schlafstörungen. Vorsicht ist geboten, wenn es des Nachts zu Atemaussetzern kommt, was bis hin zu Herzproblemen führen kann. Dies ist dann dringend ärztlich abzuklären. Doch auch die Nachtruhe des Partners kann durch das Schnarchen beeinträchtigt werden.

Schlafhygiene kann helfen

Um besser einschlafen zu können, sollten Aktivitäten am Abend runtergefahren werden und Ruhe einkehren. Alle Anstrengungen, ob körperlicher oder geistiger Art, erzeugen Adrenalin, das den Schlaf verhindert. Schwere Mahlzeiten und Alkohol am Abend vermitteln vielleicht das Gefühl, besser einschlafen zu können, doch in Wirklichkeit verschlechtern sie die Schlafqualität, da sie insbesondere die Schlafphasen in der zweiten Nachthälfte verkürzen.

Förderlich für die Nachtruhe ist es, die Schlafumgebung anzupassen: Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und kühl sein, eine Temperatur um 17 Grad ist für viele Menschen ideal. Auf die Nutzung von Handy, Tablet oder Fernseher sollten insbesondere von Schlaflosigkeit gebeutelte Personen beim Zubettgehen verzichten. Das Licht

der Geräte hat oft einen hohen Blauanteil und wirkt dadurch wie Tageslicht auf den Organismus, was die Produktion des Schlafhormons Melatonin ausbremst.

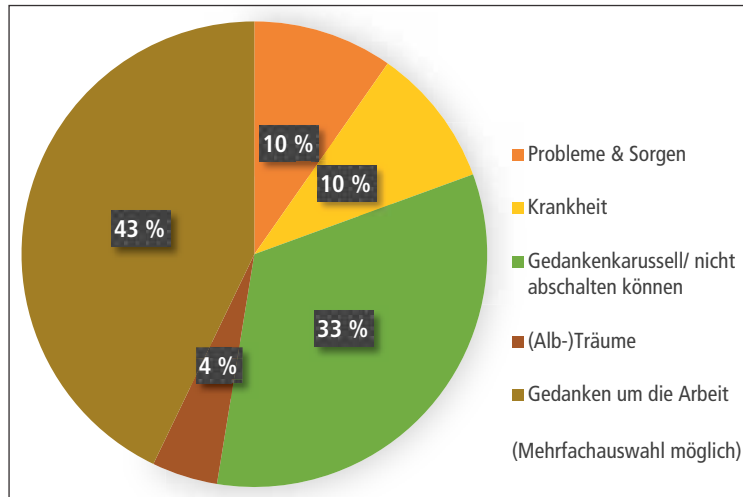
Tipps zum Einschlafen

Schlafrituale und Entspannungsübungen können helfen, in den Schlaf zu finden. Autogenes Training erleichtert das Runterkommen nach einem stressigen Arbeitstag. Entspannungsmusik oder kleine Gedankenreisen lassen langsam in den Schlaf gleiten. Es ist empfehlenswert, sich bei dem Zubettgehen auf eine feste Uhrzeit einzupendeln. Das Gehirn gewöhnt sich an gleichbleibende Routinen und stellt sich so auf den Schlaf ein.

Ein weiterer Trick, um das Gehirn zu überlisten, wenn der Schlaf nicht gleich kommen will, besteht darin, sich immer wieder „Ich darf nicht einschlafen, ich darf nicht einschlafen“ vor zu sagen. Unser Gehirn kennt das Wort „nicht“ nicht und es entsteht der gegenteilige Effekt, der einen ganz automatisch einschlafen lässt.

Auch entspannende Kräuter können beim Einschlafen unterstützen. Zum Beispiel kann die Passionsblume in Beruhigungsmitteln gegen Ängstlichkeit, Sorgen und Überaktivität eingesetzt werden. Tee aus Katzenminze unterstützt bei der Entspannung. Kamille wirkt insgesamt beruhigend und löst körperliche Spannungen. Auch Weintrauben, die am Abend gegessen werden, können die Produktion des

Abbildung 1: Befragung: Was glauben Sie, hindert Sie am (Durch-)Schlafen?



Eine Umfrage unter den Teilnehmern des Onlinevortrags zeigt, dass berufliche Sorgen einen großen Einfluss auf die Schlafqualität haben.

Grafik: Jane Kröger

Schlafhormons von Melatonin unterstützen und so helfen.

Schlafmittel sollten dagegen besser vermieden oder nur sehr selten und in kleinen Dosen eingenommen werden. Sie verkürzen meist die wichtigen Tiefschlafphasen, was wiederum zu starker Müdigkeit am Folgetag führen kann. Schlafmittel werden im fortgeschrittenen Alter zudem durch die Leber immer schwerer abgebaut.

Wach in der Nacht

Menschen, die in der Nacht aufwachen und nicht wieder einschlafen können, sollten spätestens

nach 20 Minuten aufstehen. Hilfreich ist es dann, einige Zeit einer monotonen Tätigkeit, in einem möglichst nur schwach beleuchteten Raum nachzugehen, bis die Schläfrigkeit wieder einsetzt und dann wieder ins Bett zu gehen. Im Gehirn sollte verankert werden, dass das Bett in erster Linie der Ort zum Schlafen ist.

Um Gedankenkarussells zu stoppen, lohnt es sich, Papier und Stift neben dem Bett bereitzulegen, um ein Schlaftagebuch zu führen. Gedanken um Arbeit und andere Sorgen können so sofort notiert und die Bearbeitung auf den Tag verschoben werden. Für das Gehirn

sind die Gedanken dann gemerkt und es kann zur Ruhe kommen.

Viel Stress am Tag und wenig Schlaf in der Nacht erfordern oft auch einen erhöhten Magnesiumbedarf. Wer in der Nacht durch Krämpfe in den Beinen erwacht, sollte darauf achten. Auch Kopfschmerzen und das plötzliche Zucken der Augenlider signalisieren Magnesiummangel. Dem Körper kann Magnesium durch Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, ungeschältem Reis, Nüsse, Samen, Mandeln oder Kakao zugeführt werden. Alternativ können Magnesiumpräparate helfen.

Hilfe suchen ist wichtig

Wenn sich die Schlafstörungen manifestiert haben und das Gefühl besteht, dass sie alleine nicht mehr in den Griff zu bekommen sind, sollte nach Hilfe gesucht werden. Für Arbeitnehmer/innen aus ihren Mitgliedsbetrieben bietet die SVLFG ein kostenfreies Online-Gesundheitstraining an. Dieses Programm soll helfen, besser von beruflichen Problemen abzuschalten und besser ein- und durchzuschlafen. Es bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, konzentriert direkt am persönlichen Schlafverhalten zu arbeiten. Das Programm besteht aus sechs Modulen zu je 45 Minuten, die zu jeder Tageszeit abrufbar sind. Bei Interesse können sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der grünen Branche direkt an Christine Leicht von der SVLFG (Tel.: 05 61-78 51 63 81, Christine.Leicht@svlfg.de) wenden oder sich unter www.svlfg.de/online-gesundheitstraining-schlaf darüber informieren.

Solveig Ohlmer
Landwirtschaftskammer
Tel.: 0 43 31-94 53-217
sohlmer@lksh.de

Abbildung 2: Onlinevortrag der Arbeitnehmerberatung

Gesunder Schlaf
Schlafhygiene – Tipps für besseren Schlaf

1. Fahren Sie runter am Abend. Keine Anstrengung mehr, weder körperlich noch geistig – Adrenalin verhindert den Schlaf...
2. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und kühl sein
3. Gewöhnen Sie sich ein Einschlafritual an - zum Beispiel Entspannungsmusik oder eine „Gedankenreise“?
4. Schlafmittel vermeiden
5. Schauen Sie nicht ständig auf den Wecker

Quelle: Jane Kröger

25 Teilnehmer waren dabei.

AUSBLICK

Arbeitnehmerberatung öfter mal online: Die Arbeitnehmerberatung hat der Veranstaltung über Zoom Mut gemacht für das Winterhalbjahr weitere Vorträge mit Arbeitnehmerthemen im Onlineformat zu planen. Diese werden im Arbeitnehmerrundbrief der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein im Herbst angekündigt. Wünsche und Anregungen für Themen werden gerne entgegengenommen.