

**Medienmitteilung**

Kilchberg, 2. Juni 2014

Offene Fortbildungsveranstaltung mit Parallelworkshops

**Dass täglich die Nacht sinkt – Symposium Schlafstörungen**

**Im Schlaf-Symposium vom Donnerstag, 5. Juni 2014, thematisiert das Sanatorium Kilchberg in Vorträgen und Workshops Entstehung, Diagnose, Auswirkungen und Therapie von Schlafstörungen. Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Fachpersonen als auch an weitere Interessierte. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.**

Wie wichtig Schlaf ist, erfährt man, wenn er fehlt, wenn Schlafen nicht oder nicht mehr richtig möglich ist. Thomas Mann preist in seinem Gedicht «Süßes Schlaf» die wohltuende und stärkende Wirkung des Schlafs. Ohne ihn geht es uns nicht gut. Schlafen wir längerfristig zu wenig, beeinträchtigt dies unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Unser Immunsystem wird geschwächt und unser Herz-Kreislaufsystem in Mitleidenschaft gezogen. In einer Seco-Studie von 2010 gaben 27 Prozent der mit Gesundheitsproblemen kämpfenden Personen an, unter Schlafstörungen zu leiden.

Besonders häufig treten Schlafstörungen im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen auf. Das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, ist bei gestörtem Schlaf bis um das 2,5-fache erhöht. Eine Schlafstörung kann ein Symptom der Krankheit sein, aber auch die Neuentwicklung einer psychischen Störung begünstigen. Eine besondere Bedeutung kommt der Schlafstörung als überdauerndes Symptom zu, da in solchen Fällen das Auftreten eines Rückfalls oder einer erneuten Krankheitsperiode, z.B. einer Depression, wahrscheinlicher wird.

Das Phänomen «Schlaf» wird seit rund 50 Jahren systematisch wissenschaftlich untersucht. In den letzten Jahren fanden chronobiologische Aspekte zunehmend an Beachtung. Darunter versteht man das Wechselspiel zwischen den äusseren Zeitgebern, vor allem dem Tag-Nacht-Rhythmus, und der sogenannten inneren Uhr jedes einzelnen Menschen.

Im Symposium am Sanatorium Kilchberg werden in zwei Vorträgen chronobiologische Aspekte von Schlafstörungen sowie der Zusammenhang von Schlafstörungen und Suizidalität thematisiert. In drei parallelen Workshops werden verhaltenstherapeutische Interventionen bei chronischen Schlafstörungen, somatische Differenzialdiagnosen des gestörten Schlafs und Pharmakotherapie bei Schlafstörungen diskutiert.

«Dass täglich die Nacht sinkt, dass über Qual und Drangsal, Leiden und Bangen sich allabendlich stillend und löschend die Gnade des Schlafes breitet, dass stets aufs Neue dieser Labe- und Lethetrunk unseren verdorrten Lippen bereit ist, aufs Neue stets, nach dem Kampf, dies milde Bad unseren zitternden Leib umfängt, damit er, gereinigt von Schweiß, Staub und Blut, gestärkt, erneuert, verjüngt, fast unwissend wieder, fast mit Lust daraus hervorgehe – Freund!, ich habe das immer als die gütigste und rührendste der grossen Tatsachen empfunden und anerkannt.»

(Aus: Thomas Mann, "Süsser Schlaf", Essays 1, Frühlingsturm)

**Programm** Donnerstag, 5. Juni 2014

14.00 – 14.15	<b>Begrüssung und Einführung</b> Dr. med. René Bridler M.H.A., Ärztlicher Direktor, Sanatorium Kilchberg AG
	<b>Vorträge</b>
14.15 – 15.00	<b>Chronobiologische Aspekte</b> Prof. Dr. Christian Cajochen, Leiter Zentrum für Chronobiologie, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
15.00 – 15.45	<b>Beziehungen von Schlafstörungen und Suizidalität</b> PD Dr. med. Christine Norra, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin, LWL-Universitätsklinik Bochum der Ruhr-Universität Bochum
16.15 – 17.45	<b>Parallel-Workshops</b>
Workshop 1	<b>Verhaltenstherapeutische Intervention bei der chronischen Insomnie</b> Dr. phil. Tatjana Crönlein, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Somnologin (DGSM), Universitäres Schlafmedizinisches Zentrum Regensburg-Donaustauf
Workshop 2	<b>Somatische Differenzialdiagnose des gestörten Schlafs</b> KD Dr. med. Irène Laube, Leiterin Abteilung Pneumologie, Stadtspital Triemli und Dr. med. Annkathrin Pöpel, Oberärztin Privatstationen Sanatorium Kilchberg AG
Workshop 3	<b>Pharmakotherapie der Insomnie – Fallstricke und Empfehlungen</b> Dr. med. Christian Imboden EMBA, Leitender Arzt Behandlungszentrum Angst und Depression, Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Psychiatrische Dienste Solothurner Spitäler AG

Die Teilnahme am Symposium ist kostenlos. Anmeldung bis spätestens 3. Juni 2014 an [weiterbildung@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:weiterbildung@sanatorium-kilchberg.ch) (Teilnehmerzahl beschränkt).

**Für weitere Auskünfte und Fotos steht gerne zur Verfügung:**

Frau Jacqueline Baumann, Marketing & Kommunikation, Sanatorium Kilchberg  
Tel. 044 716 42 22, Email: [j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch)

---

**Ab sofort bietet das Zentrum für stressbedingte Erkrankungen am Sanatorium Kilchberg eine Spezialsprechstunde für Schlafstörungen und Chronotherapie an!**