



Alles übers Schlafen

Das Vögele Kultur Zentrum lädt morgen zum Vortrag und zur Schlafsprechstunde mit Spezialisten.

Guter Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Viele Menschen leiden jedoch unter Schlafproblemen: gelegentlich oder sogar regelmässig. Dabei ermöglicht uns nur ausreichend Schlaf, leistungsfähig und produktiv durchs Leben zu gehen. Auch für unser Immunsystem und den Stoffwechsel spielt unser Schlaf eine wichtige Rolle. Was macht aber gesunden Schlaf aus? Was fördert ihn? Hilft Schäfchenzählen oder Milch mit Honig? Oder ab wann ist eine medizinische Behandlung nötig? Annkathrin Pöpel, Fachärztin Neurologie, erklärt zu Beginn der Veranstaltung das Wichtigste zum Thema Schlaf.

An der Veranstaltung nehmen unterschiedliche Spezialisten teil, weil Schlafstörungen verschiedene Gründe haben können. Sie stehen für Fragen auf dem Podium zur Verfügung. In einer Art offenen «Schlafsprechstunde» erhalten Interessierte Auskünfte von Annkathrin Pöpel, Angelina Birchler Pedross, Fachpsychologin, Alexander Turk, Chefarzt Innere Medizin, und Josef Vavrina, Chirurg.

Da das Thema Schlaf eine grosse Relevanz hat, haben Spezialistinnen und Spezialisten vom See-Spital Horgen, dem **Sanatorium Kilchberg** und niedergelassene Ärztinnen und Ärzte gemeinsam das Schlafzentrum Zürichsee gegründet. Das Vögele Kultur Zentrum veranstaltet den Anlass gemeinsam mit dem Schlafzentrum Zürichsee im Rahmen seiner Ausstellung «Schlaf gut», die noch bis zum 24. März zu sehen ist.

Der Anlass findet morgen Donnerstag von 18.30 bis 20 Uhr im Vögele Kultur Zentrum in Pfäffikon statt. Der Eintritt ist im normalen Museumseintritt inbegriffen. (eing)