

Medienmitteilung

Kilchberg, 20. Oktober 2014

Publikumsvortrag am Sanatorium Kilchberg

«Gebt den Leuten mehr Schlaf – und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind»



Das Phänomen 'Schlaf' wird seit rund 50 Jahren systematisch wissenschaftlich untersucht. Warum schlafen wir? Was beeinflusst unseren Schlaf? Wieviel Schlaf brauchen wir? In den Fokus der Untersuchungen gerückt sind in den letzten Jahren vor allem chronobiologische Aspekte. Darunter versteht man das Wechselspiel zwischen den äusseren Zeitgebern - hauptsächlich dem Tag-Nacht-Rhythmus - und der sogenannten inneren Uhr jedes einzelnen Menschen.

«Morgens, vom letzten Schlaf ein Stück, nimm mich ein bisschen mit – auf deinem Traumboot zu gleiten ist Glück – Die Zeituhr geht ihren harten Schritt...pick-pack... » (Aus: Kurt Tucholsky, "Süßes Schlaf", Essays 1, Frühlingssturm)

Ein gesunder, ungestörter Schlaf ist die Grundlage für eine erfolgreiche Bewältigung der beruflichen und privaten Anforderungen des Alltags. Während des nächtlichen Schlafes finden einerseits wichtige Regulationsvorgänge auf körperlicher Ebene statt und andererseits wird auf psychischer Ebene Erlerntes stabilisiert und Erlebtes verarbeitet. Dabei ist entscheidend, dass das eigene Schlafverhalten in Einklang steht mit dem äusseren Rhythmusgeber Sonnenlicht und dem Wechsel von Licht und Dunkelheit. Darüber hinaus ist es aber auch zentral, im Einklang zu sein mit der individuellen „Inneren Uhr“. Wenn man gegen den eigenen Rhythmus lebt, kann die individuelle Stressregulation empfindlich gestört werden.

Bei dieser Veranstaltung werden wesentliche Grundlagen der Schlaf-Wachregulation und ihre gesundheitliche Bedeutung für Körper und Psyche erläutert. Darüber hinaus wird erklärt, wie man sich Kenntnis über die eigene, individuelle innere Uhr verschaffen und die daraus resultierenden Konsequenzen auf das individuelle Schlaf-Wach-Verhalten anwenden kann. Es wird auch auf die altersabhängige Änderung des Schlafverhaltens eingegangen und jugend- bzw. altersspezifische Besonderheiten werden ausführlich erläutert. Es werden Grundvoraussetzungen für einen erholsamen Schlaf aufgezeigt und Empfehlungen gegeben, welche Strategien hilfreich sind, um von einem gestörten Schlaf wieder zu einem gesunden Schlaf zu kommen. Frau Dr. Alice Walder, Fachärztin für Innere Medizin FMH, EMBA HSG und Frau Dr. Pöpel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Fähigkeitsausweis Schlafmedizin, werden diesen öffentlichen Publikumsvortrag gemeinsam gestalten.

Der Besuch der Veranstaltung 'Schlaf - Erholung für Körper und Psyche' vom Donnerstag, 23. Oktober, 18.30 - 19.30, E-Saal, Sanatorium Kilchberg, ist kostenlos und steht allen interessierten Personen offen.

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