

Die Bedeutung des Schlafes für die Gesundheit

Rehaklinik Überrauch lädt ein zum „19. Isnyer Präventions- und Wintersporttag“

BOLSTERNANG (sz) - In der Rehaklinik Überrauch dreht sich am Freitag, 8. Februar, alles um das Thema Prävention. Zum 19. Mal lädt die Klinik Fachleute und Interessierte aus den unterschiedlichsten medizinischen Bereichen zum „Isnyer Präventions- und Wintersporttag“ ein.

Auf dem Programm stehen laut Ankündigung „hochkarätige Vorträge“ rund um das Thema gesundheitliche Prävention - in diesem Jahr zum Schwerpunktthema Schlaf. Als Anreiz, aktiv etwas für die eigene gesundheitliche Prävention zu tun, erwartet die Teilnehmer zur Einstimmung in den Tag ein Sportprogramm in der Allgäuer Natur.

Schlafmangel beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit

Weil Schlaf ein wichtiger Energiespender für das tägliche Leben ist, beeinträchtigt fehlende Erholung während des Schlafes die Leistungsfähigkeit und führe laut Klinikmitteilung mittel- oder langfristige zum

Neuaufreten von Krankheiten oder verschlechtere gar den Gesundheitszustand. Daher seien Schlafstörungen als Erkrankung zu betrachten, wenn sie Ursache körperlicher und seelischer Beeinträchtigungen seien oder vom Betroffenen als krankhaft empfunden würden.

„Mit dem Thema ‚Schlaf‘ und seiner Bedeutung sowohl für die Psyche als auch den Organismus legen wir den Fokus ganz bewusst auf ein Thema, das insbesondere bezogen auf Schlafstörungen und -probleme allgegenwärtig ist, aber dennoch gerade in der medizinischen Prävention noch nicht die dringend erforderliche Aufmerksamkeit erfährt“, erklärt Chefarzt Thomas Bösch.

Dementsprechend bietet der Präventions- und Wintersporttag allen Teilnehmern einen intensiven Ein- und Überblick über die vielfältigen Ursachen von Schlafstörungen sowie die Möglichkeiten der Behandlung und der Prävention, heißt es in der Ankündigung der Klinik.

Das Programm am Freitag

Das Programm des 19. Isnyer Präventions- und Wintersporttags beginnt um 11 Uhr. Auftakt ist eine Schneeschuh-Tour - Schneeschuhe können in der Rehaklinik ausgeliehen werden. Treffpunkt ist um 10.45 Uhr am Haus Adelegg. Das Fortbildungsprogramm startet um 13 Uhr mit einem „Come together“, es folgt um 13.30 Uhr die Begrüßung durch Constanze Schaal, Geschäftsführerin der Rehakzentren Baden-Württemberg, und Thomas Bösch, Chefarzt der Rehaklinik Überrauch. Um 13.45 Uhr spricht Bettina Müller, Leiterin des Schlaflabors in der Fachklinik Wangen und Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie und Schlafmedizin, über das Thema „Schlaf und schlafbezogene Erkrankungen - eine Übersicht“. Annette Krop-Benesch, Biologin und Wissen-

schaftskommunikatorin, spricht um 14.30 Uhr über „Licht und Schlaf - Was gibt es zu beachten?“ - Dieter Beh, Leiter Gesamttherapie an der Rehaklinik Überrauch, spricht um 15.15 Uhr über „Entspannung als kurzes ‚Power-Napping‘ - Wir werden aktiv!“ - Professor Günther W. Amann-Jenkinson, Schlafcoach und „Member World Association of Sleep Medicine“, geht um 16 Uhr der Frage nach: „Fehlt mir Bewegung und Entspannung - fehlt mir Schlaf?“ - „Kümmern und Grübeln = Schlafräuber?“ ist der Vortrag von Martin Poppelreuter, Psychotherapeut und Oberarzt an der Rehaklinik Glotterbad, um 16.45 Uhr übertitelt. Über „Körperwahrnehmung und Entspannung als aktiver Tagesabschluss“ referiert Dieter Beh um 17.30 Uhr. Gegen 18.30 Uhr ist ein Abendessen geplant. (sz)