

Symposium: Schlafstörungen und Störungen der „Inneren Uhr“

Die Max Grundig Klinik lädt am 2. April 2014, ab 17.00 Uhr, zu einer hochkarätig besetzten Vortrags- und Diskussionsveranstaltung ein.

Am 2. April setzt die Max Grundig Klinik Ihre Veranstaltungsreihe zu „Beruf und psychische Erkrankungen“ fort und wendet sich diesmal dem Thema „Schlafstörungen“ zu. PD Dr. Thorsten Kienast, Ärztlicher Direktor der Klinik, sieht in Schlafstörungen eine der häufigsten Ursachen für Leistungsminderung und Erkrankung, die insbesondere unter Leistungsträgern aber auch unter Berufsgruppen wie beispielsweise Lehrern, die unter teilweise starkem psychischem Druck arbeiten, weit verbreitet ist. Eine Befragung der Max Grundig Klinik hat kürzlich ergeben, dass über zwei Drittel der deutschen Führungskräfte schlecht schlafen. Dies, so Dr. Kienast, kann für die Betroffenen erhebliche negative Auswirkungen von verminderter Leistungsfähigkeit bis hin zu einem Karriereknick beinhalten.

Nach der Begrüßung durch Dr. Kienast wird Prof. Dr. Dieter Riemann, Leiter der Schlafmedizinischen Abteilung der Universitätsklinik Freiburg, seinen Vortrag über Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen halten. Prof. Riemann gilt als einer der führenden Schlafforscher in Deutschland und wird über die unterschiedlichen Gruppen von Schlafproblemen referieren, unter anderem über sogenannte psychophysiologische Insomnie, also Schlafstörungen, die durch Angst und Sorgen ausgelöst werden, und sich darin äußern, dass sich die Betroffenen während der Nacht im Bett unruhig wälzen und zu keinem tiefen Schlaf finden. Auch Atmungsprobleme oder Albträume während der Nachtruhe können zu einer Verminderung des Erholungsgrades des Schlafes beitragen.

Den zweiten Vortrag hält PD Dr. Dieter Kunz, Chefarzt der Abteilung für Schlafmedizin am St. Hedwig Krankenhaus in Berlin. Dr. Kunz, einer der einflussreichsten Chronobiologen Deutschlands berichtet über den Beitrag der Chronobiologie zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die „Innere Uhr“ des Menschen bestimmt viele körperliche Funktionen wie die etwa die Schilddrüse oder die Ausschüttung von Magensäure im Zeitraum von 24 Stunden. Insbesondere Schichtarbeiter oder Vielflieger, die unter Jetlag leiden, sind von der Chronobiologie beeinflusst. Dr. Kunz wird erläutern, wie sich Menschen besser auf ihre natürlichen Schlafrythmen und Körperfunktionen einstellen können.

Beide Vorträge sind praxisnah und beinhalten griffige Checklisten, die Ärzten und Betroffenen hilfreiche Anhaltspunkte liefern.

Das Symposium beginnt um 17.00 Uhr, ist kostenfrei, wendet sich an Ärzte aus allen Fachgebieten und Interessierte ohne medizinische Ausbildung. Es bietet Zeit für Diskussionen und persönliche Begegnungen. Ziel ist es, den Teilnehmern einen Überblick über Behandlungsansätze und den Stand der Diskussion zu vermitteln. Die Veranstaltung endet mit einem Imbiss gegen 19.15 Uhr.

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
77815 Bühl, Deutschland
Tel.: +49 7226 54-520
Fax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de