

Impressum

sana profile

Das Magazin der Sana Kliniken
Ausgabe 1-2007, 17. Jahrgang

Herausgeber

Sana Kliniken GmbH & Co. KGaA
Verantwortlich für den Inhalt:
Susanne Heintzmann
Bereichsleiterin Marketing und PR
Gustav-Heinemann-Ring 133
81739 München
Telefon 089 678204-340
Telefax 089 678204-153
E-Mail s.heintzmann@sana.de
www.sana.de

Redaktion

Frank Westbomke (verantwortlich),
Sven Greiner, Katharina Weber
E-Mail ywb@amedick-sommer.de

Realisation

Amedick & Sommer PR-Projekte
Eierstraße 48
70199 Stuttgart
Telefon 0711 621039-0
E-Mail info@amedick-sommer.de

Grafische Gestaltung

Franziska Keilner

Fotografie

Seiten 26 und 30: die arge lola

Druck

Bächtle Druck&Service

• SCHLAFSCHULUNG

Das Schlafen lernen

Nicht selten haben Schlafstörungen keine körperlichen oder psychischen Ursachen, sondern resultieren aus ungünstigen Schlafgewohnheiten, Bedingungen wie Stress, falscher Ernährung oder einer unzureichenden inneren Einstimmung auf das Schlafen. Die Schlafmediziner sprechen von einer „psychophysiologischen Insomnie“. Die Betroffenen versuchen dann oft mit Schlafmitteln aus der Klasse der Benzodiazepine die Schlafstörungen zu bekämpfen. Meist wirken diese Medikamente aber nur für kurze Zeit.

Um auch diesen Patienten zu helfen, bietet die Reha-Klinik der Sana Kliniken Sommerfeld seit Mitte 2006 eine spezielle Schlafschulung an, durchgeführt von Oberärztin Dr. Susanne Pelzer und dem Diplom-Psychologen Edgar Harnack. Das zweitägige intensive Gruppenseminar hat zum Ziel, Wissen über gesunden und ungesunden Schlaf sowie Techniken und Methoden für einen erholsamen Schlaf zu vermitteln. Zu den Regeln zählen etwa, vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Alkohol zu sich zu nehmen, keinen körperlich anstrengenden Sport zu treiben, vor dem Schlafen oder in der Nacht nicht zu rauchen und abends keine schweren Mahlzeiten zu essen. Auch die Schlafumgebung muss stimmen, mit einem nicht zu harten Bett in einem gut gelüfteten nicht zu warmen Zimmer, das ruhig und möglichst dunkel ist. ●●