



Sindelfinger Schlafschule für gesünderen Schlaf



Vorträge und Kurse

Das aktuelle Programm finden Sie in den Tageszeitungen oder unter www.sindelfinger-schlafschule.de. Sie können sich jederzeit mit Ihren Fragen und Anliegen direkt an die Spezialisten der Schlafschule wenden. Kontakt: Jürgen Körner, Wurmbergstraße 5 Sindelfingen, Tel. 07031/875812.

Auszug aus dem Vortragsprogramm:

Guter Schlaf ist Maßarbeit: das rückengerechte Bett nach Maß.

Viele Rückenschmerzen und Schlafstörungen lassen sich gezielt durch ein gutes Bett vermeiden. Jürgen Körner und das Bettenfachteam geben Tipps und bieten eine Liegebedarfsanalyse.



Komfortbetten mit Liftfunktion. Wenn das Ein- und Aussteigen schwierig wird oder Menschen gepflegt werden, helfen Bettsysteme mit Liftfunktion.

Entspannungstechniken bei vielseitigen Schlafstörungen. Mental- und Entspannungstrainerin Sabine Engelmann hat sich auf Schlafstörungen spezialisiert und gibt Tipps und Ratschläge zur Vermeidung und Behebung z.B. bei Tinnitus, im Klimakterium, bei Stress und anderen Gesundheitsbeschwerden.

"Der nicht-erholsame Schlaf" Dipl. Psych. Sabine Eller vom Schlaflabor der Klinik Schillerhöhe erklärt ausführlich die Zusammenhänge des Schlafes, die Aufgaben und Arbeit eines Schlaflabors und Therapiemöglichkeiten bei Schlafstörungen (Insomnien, Hypersomnien), Restless Legs und Schlafapnoe.

Harmonische Schlafräumgestaltung für mehr Lebensenergie. Feng-Shui-Beraterin Sandra Schüssler zeigt auf, wie mehr Lebensenergie und bessere Schlafqualität durch eine harmonische Schlafplatzgestaltung nach der Feng-Shui-Lehre gezielt erreicht werden können.

Der gesunde Schlafplatz. Schlafstörungen durch Elektromog und geopathologische Einflüsse vermeiden. Geopathologe Jürgen Ruoff informiert ausführlich zu diesem wichtigen Thema und gibt Tipps und Ratschläge inklusive Schlafräumenanalyse. Heilpraktikerin Helga Ruoff bietet Therapie und Hilfe.

Die persönlichen Einzelberatungen und Vorträge im Hause Körner, Wurmbergstraße 5 in Sindelfingen bzw. im Bürgerzentrum **sind kostenfrei und unverbindlich.** Weitergehende Leistungen wie Entspannungskurse, Beratungen vor Ort, medizinische Behandlungen und Schlafräumenanalysen erfragen Sie bitte direkt bei den jeweiligen Spezialisten und Therapeuten im Netzwerk der Schlafschule.

Guter Schlaf will gelernt sein. Fit durch gesunden Schlaf - diesen Wunsch haben viele Menschen, aber nicht alle können sich den Traum vom erholsamen und guten Schlaf erfüllen. Bevor die Nächte nun zum Albtraum werden können und nicht erholsamer Schlaf auf Dauer die Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, bieten die Spezialisten der Sindelfinger Schlafschule gezielte Unterstützung und Hilfe im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtungsweise zum Thema Schlafphysiologie.



Weitere Informationen finden Sie umseitig.

Weiterführende Kurse und Informationsabende

Bei weiterführenden Kursen oder Therapien erlernen die Teilnehmer bei den jeweiligen externen Kooperationspartnern, welche Alltagsbedingungen und Gewohnheiten den guten Schlaf beeinträchtigen und wie sie spezielle Entspannungsmethoden zur Verbesserung und Förderung der Schlafqualität einsetzen können. Wirkungsvolle Selbstentspannung und Mentaltraining sind grundlegende Ziele der Schlafschule.



Rat und Hilfestellung

Gutes Ein- und Durchschlafen ist eine grundlegende Voraussetzung für eine effektive Schlafqualität. Oftmals durch äußere Einflüsse, aber auch durch innere Probleme und Beschwerden leiden immer mehr Menschen an ausgeprägten und behandlungsbedürftigen Schlafstörungen.

Die Spezialisten und Kooperationspartner der Sindelfinger Schlafschule bieten hier eine umfassende Hilfestellung nach den neuesten Erkenntnissen der Schlafforschung, Medizin, Naturheilkunde, Ergonomie, Baubiologie und vor allem zu gezielten Entspannungsmethoden.

Verbesserung der Schlafqualität

Konzentration, Leistungsfähigkeit und Schlafqualität hängen zusammen!

Die Tatsache, dass immer mehr Menschen von Schlafstörungen betroffen sind und 47,3% aller Berufstätigen den dringenden Wunsch haben, mehr und besser zu schlafen, zeigen aktuelle Studien auf.

Der chronisch gestörte Schlaf kann zu schwerwiegenden Folgeerscheinungen führen. Hierzu gehören beispielsweise Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen aber auch psychogene - psychosomatische Erkrankungen wie Depressionen oder Tagesmüdigkeit. Erholsamer Schlaf ist so wichtig wie Essen und Trinken und bildet damit eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.



Schlafen ist gesund und leistungsfördernd

Dass kranke Menschen für ihre Gesundheit viel Schlaf und Ruhe brauchen, ist jedem bekannt. Wenig verbreitet ist dagegen das Wissen, dass zu wenig oder zu schlechter Schlaf die Ursache vieler körperlicher Beschwerden und anderer Probleme sein kann. **„Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank“, fasst Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitätsklinikum Regensburg, die Ergebnisse der Schlafforschung in drastischen Worten zusammen.** Neueste wissenschaftliche Erkenntnis: Wer zu wenig oder zu schlecht schläft, der ist auch besonders anfällig für Suchtgefahren.

Dies hat der Wissenschaftler Liu Xianchen von der Universität Pittsburgh (USA) herausgefunden. Weniger als acht Stunden Schlaf, häufige Alpträume und Einschlafstörungen sind danach mit der Neigung zu übermäßigem Alkoholkonsum verknüpft. Zudem fördern spätes Zubettgehen sowie Durchschlafprobleme den Hang zur Zigarette. Schlafen ist also keinesfalls verlorene Zeit. Ganz im Gegenteil ist ein ausreichender Nachtschlaf die Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Tage. Denn nachts regeneriert sich der Körper, indem z. B. Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung zurückgefahren werden. Schlaf ist damit absolut notwendig zum Erhalt der menschlichen Leistungskraft. Vor diesem Hintergrund dürfen Schlafstörungen nicht als Bagatelle angesehen werden. Deren Ursachen sind höchst unterschiedlich: Sie reichen von privat oder beruflich bedingtem Stress über das Vorliegen einer ernsthaften psychischen oder organischen Erkrankung bis zu einem ungeeigneten Bett. Was letztendlich der Grund für die eigenen Schlafprobleme ist, erkennen viele Betroffene selbst jedoch nicht. Und da sie oftmals auch keinen Arzt oder Schlafexperten kontaktieren, bleiben die Störungen oft unbehandelt. Dabei lässt sich zumindest die Problemquelle „schlechte Bettenausstattung“ leicht beheben. Denn hier hilft meist ein Besuch im Bettenfachgeschäft. Dort trifft man auf speziell ausgebildete Fachleute für guten Schlaf und richtiges Liegen, die auf diesem Gebiet meist über viel Spezialwissen verfügen.