

Mediziner geben Tipps für einen gesunden Schlaf

Altstadtgespräche 2014 starten am 29. Januar

Die monatlichen Altstadtgespräche – eine Veranstaltungsreihe der WAZ Hattingen und des Netzwerks „Med in Hattingen“ – werden auch im Jahr 2014 fortgesetzt. Los geht es am Mittwoch, 29. Januar, mit einem wahren Volksleiden: den Schlafstörungen.

Rund ein Drittel der Bevölkerung klagt über Schlafprobleme. Die können viele Ursachen haben. Die Spannbreite von einer Befindlichkeitsstörung bis zu einer schwerwiegenden Erkrankung ist groß. Schlafstörungen können die Lebensqualität der betroffenen Menschen erheblich beeinträchtigen.

Die Referenten Dr. Rainer Poburski, Neurologe am Evangelischen Krankenhaus, und Dr. Stefan Fey, Oberarzt in der Abteilung für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein, geben ausführliche und anschauliche Antworten auf die vielen Fragen rund um Schlafstörungen. Welche Ursachen haben Schlafstörungen? Treten sie gelegentlich oder häufig auf? Was ist für einen erholsamen Schlaf wichtig? Welche Behandlungsmöglichkeiten – von der Schulmedizin bis zur Naturheilkunde – bestehen? Auch bei diesem Medizinforum bleibt genug Zeit für Fra-



Gesprächspartner im Alten Rathaus: Dr. Rainer Poburski.

FOTO: SVENJA HANUSCH

gen und Anregungen aus dem Publikum. Die Moderation übernimmt Sabine Kruse von der WAZ Hattingen. Das Altstadtgespräch beginnt um 18 Uhr im Alten Rathaus, Untermarkt 9. Der Eintritt ist frei.

Für das erste Halbjahr 2014 liegen die Themen der weiteren Altstadtgespräche bereits fest. Am 26. Februar geht es um Lebensmittel-Intoleranzen, am 30. April heißt es „Placebo wirkt“. Das Altstadtgespräch am 28. Mai ist als größere Veranstaltung zur Computer- und Spielesucht vorgesehen. Und am 25. Juni geht es – passend zur dann laufenden Fußball-WM – um Sportverletzungen.