

Tipps für einen gesunden Schlaf

Beim Altstadtgespräch
am Mittwoch

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 Spannweite von einer Befindlichkeitsstörung bis zu einer schwerwiegenden Erkrankung ist groß. Schlafstörungen können die Lebensqualität der betroffenen Menschen erheblich beeinträchtigen.

Schulmedizin und Naturheilkunde

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 Medizinform bleibt genug Zeit für Fragen und Anregungen aus dem Publikum.

Die Moderation der Veranstaltung übernimmt an diesem Abend Sabine Kruse von der WAZ Hattingen. Das Altstadtgespräch beginnt um 18 Uhr im Alten Rathaus, Untermarkt 9. Der Eintritt ist frei.

Am 26. Februar geht es beim Altstadtgespräch um Lebensmittel-Intoleranzen, am 30. April heißt es „Placebo wirkt“.