

Gesundheits- Treff Eimsbüttel

Infothek Gesundheit

Ein Angebot an Broschüren und Informationsmaterial zum Thema Gesundheit und eine Orientierungsberatung erwarten Sie während unserer Öffnungszeiten:
mittwochs 16 bis 18 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilgruppen

Wir bieten Selbsthilfe- und Stadtteilgruppen Raum und organisatorische Unterstützung.
Anfragen unter: 040 42801-2212

Kurse

Ein vielfältiges und preisgünstiges Kursangebot zum Kennenlernen und dauerhaften Mitmachen erwartet Sie bei uns.
Unser aktuelles Kursangebot erfahren Sie auf Nachfrage unter: 040 42801-2816

Veranstaltungen

Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen aus dem Gesundheitsbereich bieten Ihnen die Möglichkeit, mit Experten ins Gespräch zu kommen.

Alle Vorträge sind kostenfrei!

Erreichbarkeit:

Gesundheits-Treff
Lappenbergsallee 32
20257 Hamburg

MetroBus-Linie 4 (Apostelkirche)
U-Bahn-Linie U 2 (Osterstraße)

Der Zugang ist nicht barrierefrei!



Der Gesundheits-Treff (GUT) ist eine
Einrichtung des Gesundheitsamtes
Eimsbüttel

Lappenbergsallee 32 / Ecke Grundstraße
20257 Hamburg. Tel. 42801-2816
Mail: [gesundheitsfoerderung@
eimsbuettel.hamburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@eimsbuettel.hamburg.de)

forum **gesund**heit

April 2019

GESUNDHEITS-TREFF



Mittwoch

10. April 2019

19.00 – 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

Mittwoch

17. April 2019

19.00 – 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

Mittwoch

24. April 2019

19.00 – 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

Schlafstörungen:

Formen - Ursachen - Behandlung

Schlafstörungen können mit einem großen Leidensdruck einhergehen. Die meisten, die über schlechten Schlaf klagen, leiden unter Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, über nicht erholsamen oder nur oberflächlichen Schlaf und Schläfrigkeit am Tag. Das sind Kennzeichen der Insomnie. Etwa jeder Zehnte ist laut dem Gesundheitsreport 2017 der DAK von chronischen Beschwerden betroffen.

An diesem Abend erfahren Sie welche Formen und Ursachen es für Schlafstörungen gibt, wie ein normaler Schlaf-Wach-Rhythmus und die Schlafstadien aussehen, was Genussmittel mit Schlafstörungen zu tun haben und welche Rolle der Psyche bei Schlafproblemen zukommt. Weiterhin informieren wir Sie über Diagnostik und Therapie.

Referent:

Dr. med. Jan Gerdes

Facharzt für Neurologie

Abteilung Neurologie/Epileptologie

Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf

Schlafapnoe:

Wenn im Schlaf die Atmung aussetzt

Kommt es beim Schlafen immer wieder zu Atempausen, so spricht man von einer Schlafapnoe. Oft bemerken die Betroffenen diese Atemaussetzer nicht. Es sind die Partner oder Partnerinnen, denen dies auffällt, weil die Atemgeräusche oder das Schnarchen für längere Zeit komplett aussetzen.

Nicht jede Atempause im Schlaf ist bedenklich. Eine unbehandelte Schlafapnoe kann allerdings weitreichende körperliche, seelische und soziale Folgen haben.

An welchen zusätzlichen Symptomen kann man dieses Krankheitsbild erkennen? Welche konkreten Auswirkungen hat eine unbehandelte Schlafapnoe? Wie stellt man die Diagnose und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Diesen und anderen Fragen wollen wir an dem Abend mit einem Experten nachgehen.

Referent:

Prof. Dr. med. Heinrich Becker

Chefarzt

Pneumologie & Internistische Intensivmedizin

Asklepios Klinik Barmbek

Schlafen Sie gut!

Wege zum erholsamen Schlaf

Sind körperliche Ursachen für die Schlafstörung ausgeschlossen und Stressfaktoren identifiziert, gibt es verschiedene Möglichkeiten den Schlaf durch einen veränderten Lebensstil zu fördern. Mit wenigen Maßnahmen, die Ernährung, Tagesaktivitäten, Schlafgewohnheiten und Einstellungen zum Schlaf betreffen, kann das Auftreten von gestörtem Schlaf verhindert und mehr nächtliche Erholung gefördert werden.

Was genau versteht man darunter? Welche Rolle spielt körperliche Bewegung dabei? Wie könnten individuelle langfristige „Schlafstrategien“ aussehen? Was sollte man über Schlafmittel und deren Einnahme wissen?

Stellen Sie Ihre Fragen zum erholsamen Schlaf, diskutieren Sie mit uns und tauschen Sie sich zu den besten Schlaftipps aus.

Referent:

Dr. med. Ali Erdogan

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Facharzt für Neurologie und Schlafmedizin

Neuro Psychiatrische Praxis Hamburg-Wandsbek