



Schlaflabor

im amb. Schlafzentrum
Rheine

UNSER ÄRZTETEAM

Dr. med. Marc Höffgen

Innere Medizin, Pneumologie,
Allergologie, Schlafmedizin



Dr. med. Olaf Kestermann

Innere Medizin, Pneumologie,
Allergologie, Schlafmedizin,
Sportmedizin



Frank Kösters

Innere Medizin, Pneumologie,
Allergologie, Schlafmedizin



Dr. med. Steffen Bulicke

Lungen- und Bronchialheilkunde,
Schlafmedizin



ANSCHRIFT

Schlafschule Rheine

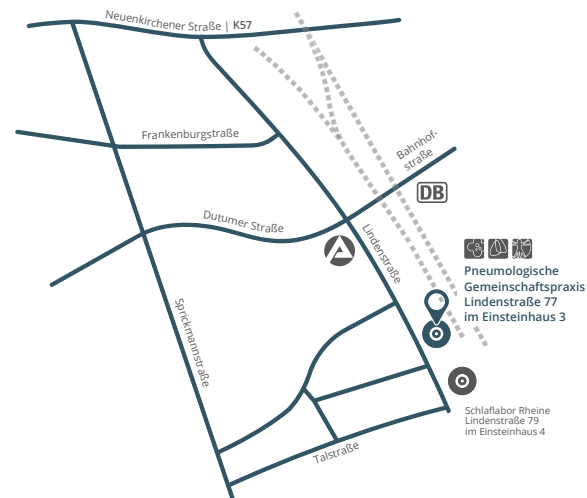
Lindenstraße 77, im Einsteinhaus 3
48431 Rheine

Telefon: 05971 9297-0

Telefax: 05971 9297-29

info@schlaflabor-rheine.de

www.schlaflabor-rheine.de



SCHLAFSCHULE PATIENTENINFORMATION

© 089/14-22 - E+T - www.eitinghoff.de





WAS SIND SCHLAFSTÖRUNGEN?

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Schlafstörungen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Erholbarer Schlaf bestimmt nicht nur das subjektive Wohlbefinden und das Lebensgefühl, er ist zugleich eine notwendige Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit.

Viel wichtiger noch – erstellt die Erholung unseres Körpers mit seinen Organen und Systemen sicher.

Was kann ich gegen Schlafstörungen tun?

Für einen erholsamen Schlaf kann jeder etwas tun, indem er/sie z. B. lernt, sich zu entspannen. Systematische Entspannung verhilft zu gesundem Schlaf und dient der Erholung des Organismus und der aktiven Gesundheitsvorsorge.

WIE HILFT MIR DIE SCHLAFSCHULE?

Ziel des Kurses des Schlaflabors ist die Kenntnis- und Wissensvermittlung zu den Themen Schlaf- und Entspannungstechniken. Dies soll erreicht werden, um sich im Alltag selbst zum Stressabbau und zur Entspannung verhilfen und abends besser ein- und durchschlafen zu können.

Anmeldung und Information

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Schlaflabor.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu diesem Thema unter 05971 803-1504, Montag – Freitag in der Zeit von 10:00–13:00 Uhr. Weitere Kontaktdaten siehe Rückseite.

WAS ERWARTET MICH IN DER SCHLAFSCHULE?

Der Kurs „Schlafschule“ erstreckt sich über fünf Kursstunden à 90 Minuten.

Der Kurs umfasst theoretische und praktische Themen:

- | Schlaf
- | Schlafstörungen
- | Schlafhygiene
- | Schlaftypen
- | Stress
- | Entspannungstechniken
(angelehnt an die Progressive Muskelentspannung in Kombination mit Imaginationen und Autogenem Training)