

November 2017



Pressemitteilung
der Initiative Region Koblenz-Mittelrhein e. V.

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Als Flächenregion legen wir deshalb sehr viel Wert darauf, dass die medizinische Versorgung auf dem Land sichergestellt wird. Spezielle Gesundheitsvorträge vermitteln Fachwissen auch außerhalb der Ballungszentren. Daher veranstaltet die Initiative Region Koblenz-Mittelrhein e. V. zusammen mit der Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain e.V. ein Gesundheits-seminar zum Thema

„Gesunder Schlaf – Gesundes Leben“

Erholsamer Schlaf ist unabdingbar für unsere Leistungsfähigkeit, für Wohlbefinden und Gesundheit. Schlafbezogene Störungen können u.a. zu Müdigkeit am Tage, zu Erschöpfung, Konzentrations- und Gedächtnisproblemen führen. Wenn die Atmung nachts nicht richtig funktioniert, steigt das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, auch Parkinson-Syndrome und Alzheimer-Erkrankungen treten häufiger auf.

Für Schlafstörungen kann es eine ganze Reihe von körperlichen Ursachen sowie psychischen Ursachen geben, auch äußere Faktoren spielen eine Rolle. Daher sind Schlafstörungen ein ernst zu nehmendes Problem.

Der Referent, Dr. med. Dieter Pöhlau, Chefarzt der Neurologischen Abteilung und des Schlaflabors der DRK Kamillus Klinik in Asbach, wird über moderne Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten im Schlaflabor informieren. Im Anschluss daran findet eine Gesprächsrunde statt, bei der Sie Ihre Fragen rund um das Thema stellen können.

**Der Eintritt ist frei. Anmeldung erbeten unter:
02741 291-900 oder vhs@vg-bg.de.**

Termin:

Donnerstag, 13. Dezember 2017, 18 Uhr
Stadthalle Betzdorf, Hellerstraße 30
57518 Betzdorf

Die Initiative Region Koblenz-Mittelrhein und die Volkshochschule Betzdorf-Gebardshain e.V. laden ein zum Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Gesunder Schlaf - Gesundes Leben

Mittwoch, 13. Dezember 2017
Stadthalle Betzdorf, Hellerstraße 30
57518 Betzdorf

Beginn: 18 Uhr - Eintritt frei

Referent:

Dr. med. Dieter Pöhlau, Chefarzt der Neurologischen Abteilung und des Schlaflabors der DRK Kamillus Klinik in Asbach

Anmeldung unter:

02741 291-900 oder vhs@vg-bg.de