



Schlafprobleme aktiv angehen

Studie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit unterstützt Erwachsene mit Schlafproblemen im Mannheim/Heidelberger Raum

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Bevölkerung. Meist klagen die Betroffenen neben dem schlechten Ein- und Durchschlafen auch über Müdigkeit, Leistungseinbußen und eingeschränktem Wohlbefinden am Tag. Die Ursachen eines gestörten Schlafs sind vielgestaltig, von Stressfaktoren über gesundheitliche Probleme bis hin zur Stabilisierung des unerwünschten Schlafmusters. Unabhängig von den Ursachen gibt es jedoch die Möglichkeit positiv auf unseren Schlaf in der Nacht einzuwirken.

Das Heidelberger Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) bietet in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim ein ambulantes Schlaftraining für Betroffene mit Ein- und Durchschlafproblemen an und untersucht dessen Wirksamkeit. Der Kurs (7 Termine) findet einmal wöchentlich am ISSW Heidelberg (Termine in Mannheim sind geplant) statt. Zunächst werden Informationen und Tipps rund um das Thema „Gesunder Schlaf“ angeboten. Anschließend wird innerhalb einer angeleiteten Nordic Walking Stunde das Schlaftraining abgerundet. Neben den angeleiteten Bewegungseinheiten ist ein zusätzliches selbständiges Training zuhause erforderlich.

Die nächsten Gruppen starten jeweils ab **Montag, 08. September und 03. November 2008** mit dem sechswöchigen Schlaftraining unter der Leitung von Carmen Gebhart. Die Kurstermine orientieren sich an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen.

InteressentInnen sollten unter Schlafproblemen leiden und regelmäßig am Kurs teilnehmen können. Da das Nordic Walking ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist, sollten derzeit keine schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen vorliegen. Neben dem Kursprogramm erhalten die TeilnehmerInnen zu Beginn und am Ende des Kurses Fragebogen zum Schlaf und zum Wohlbefinden und werden gebeten, ein Schlaf- und Aktivitätstagebuch zu führen. Die Teilnahme ist kostenlos.

InteressentInnen melden sich bitte am Institut für Sport und Sportwissenschaft Heidelberg zu den Sprechzeiten vom 11.-13. August 2008 (Montag bis Mittwoch jeweils von 14.30-17.30 Uhr) bei Carmen Gebhart, M.A., Sportwissenschaftlerin, unter der Tel.: 06221 / 54-4226 oder per E-Mail: carmen.gebhart@issw.uni-heidelberg.de