

## Die Referenten:

### Dr. med. Harald Scherk

Ärztlicher Direktor, Ameos Klinikum, Osnabrück

### Dr. med. Oliver Thiede

HNO-Facharzt, Osnabrück  
Neuronetzwerk Schlafmedizin

### Dr. med. Dieter Kunz

Chefarzt Schlafmedizin  
Charité, Berlin

## Moderation:

### Dr. med. Christoph Schenk

Leiter Ambulantes Schlaflabor, Osnabrück  
Neuronetzwerk Schlafmedizin

### Das Osnabrücker Schlafprogramm:

Es beinhaltet eine fachübergreifende Behandlung im Schlaflabor am Klinikum durch ein Expertenteam mit Lungen- und HNO-Facharzt, Zahnmediziner und Schlafmediziner mit DGSM – und KV-Zertifizierung.

## Lesetipp:



Ambulantes Schlafzentrum  
Osnabrück

**Veranstalter:** Ambulantes Schlafzentrum Osnabrück

**Leitung:** Dr. med. Christoph Schenk  
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie,  
Psychotherapeutische Medizin, Schlafmedizin

Am Finkenhügel 3 • 49076 Osnabrück  
Telefon: 0541 / 404 670  
E-Mail: [Info@schlafmedizin.de](mailto:Info@schlafmedizin.de)  
[www.schlafmedizin.de](http://www.schlafmedizin.de)

**Anmeldung erforderlich unter:**

[melaniebartke@schlafmedizin.de](mailto:melaniebartke@schlafmedizin.de)  
Tel.: 0541 / 404 67-17

**Veranstaltungsort:**

AMEOS Klinikum  
Knollstr. 31 • 49088 Osnabrück

**Eine Veranstaltung der**

Dr. C. S. Schlafmedizin GmbH  
Dr. med. Christoph Schenk  
Lotter Str. 5 • 49078 Osnabrück

**In Zusammenarbeit mit**



Denninger Str. 110 • D-81925 München  
Tel.: (089) 30 70 82 53 • [www.degges.de](http://www.degges.de)



# Wenn die Nacht zum Tag wird

28. Oktober 2009 • 17 - 21 Uhr  
Ambulantes Schlafzentrum  
Osnabrück

zu Gast im

**AMEOS** Klinikum  
AMEOS Klinikum Osnabrück

# 3. Osnabrücker Schlafkolloquium

*Liebe Kolleginnen und Kollegen,*

35 Prozent unseres Lebens verbringen wir schlafend. Statistisch gesehen sind das 28 Jahre. Aber schlafen wir auch wirklich richtig und gut? Fakt ist, dass Millionen von Bundesbürgern unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden – Tendenz steigend, gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten.

Mit unserem interdisziplinären Kolloquium wollen wir die verschiedenen Aspekte gesunden und erholsamen Schlafens aufzeigen und zur Diskussion stellen. Wir wollen Denkanstöße für einen medizinisch optimalen Tag- und Nachtrhythmus geben, um mit persönlichen Ritualen den Körper-Seele-Balanceakt in den Griff zu bekommen. Mit diesen Rhythmen beschäftigt sich die **Chronobiologie**.

Schlafend lernen – was wie der Wunschtraum aller Schüler klingt, wird durch die neurobiologische Forschung belegt. Ausreichende Tiefschlaf- und Traumphasen sind für alle **Lern- und Speicherprozesse** des Gehirns unerlässlich.

Die Schlafmedizin ist allgegenwärtig: bei der Behandlung der **Tagesmüdigkeit mit Unfallrisiko, der Apnoen, oder unruhigen Beinen**, Schnarchen oder internistischen Erkrankungen sind wir täglich gefordert, Fragen zu Schlafstörungen zu beantworten und zu behandeln.

Ohne Übertreibung kann der Schlaf als ein Elixier des Lebens betrachtet werden. Sowohl Leistungsfähigkeit als auch Lebensqualität werden eindeutig und medizinisch nachweisbar durch die Optimierung des Schlafens verbessert. Es ist erforderlich, dass die Grundzüge der Schlafhygiene, der Stressbewältigung und das Wissen um die natürlichen Möglichkeiten der Schlafverbesserung **interdisziplinär** behandelt werden. Gerade bei chronischen Schlafstörungen handelt es sich um behandlungsbedürftige Krankheiten, die von Fachärzten und Schlafmedizinem abgeklärt werden sollten.

Als Gastgeber des Kolloquiums wünschen wir Ihnen gute Gespräche bei der Veranstaltung und eine gewinnbringende Lektüre beim Osnabrücker Schlafjournal. Über Ihre Anregungen, Kommentare und Rückmeldungen würden wir uns freuen.

Es grüßen Sie herzlich

Dr. med C. Schenk

Dr. med H. Scherk

Ambulantes Schlafzentrum  
Osnabrück



*Das Programm*

*Wenn die Nacht zum Tag wird*

**17:00 Uhr**

Begrüßung

Dr. med. Christoph Schenk  
Leiter Ambulantes Schlaflabor, Osnabrück  
Neuronetzwerk Schlafmedizin

**17:15 Uhr**

Schlaf in der Psychiatrie

Dr. med. Harald Scherk  
Ärztlicher Direktor, Ameos Klinikum, Osnabrück

**18:00 Uhr**

Chronobiologie von Tag und Nacht

Dr. med. Dieter Kunz, Chefarzt Schlafmedizin  
Charité, Berlin

**18:45 Uhr**

Interdisziplinäre Schlafmedizin aus der Sicht  
der HNO-Heilkunde

Dr. med. Oliver Thiede, HNO-Facharzt, Osnabrück

**Podiumsdiskussion**

Moderation: Dr. med. Christoph Schenk

**ab 19:30 Uhr**

**Imbiss**