

## »Schlaf schön« – Trotz Schichtarbeit zu erholsamem Schlaf finden

**Wann:** Donnerstag, 24. August 2017 - 15:30 Uhr

**Wo:** IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Mala-Zimetbaum-Raum

**Referentin:** Kerstin Meyer-Krems, niedergelassene Dipl.-Psychotherapeutin

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Die allgemeinen Empfehlungen zur Schlafhygiene, wie z. B. „im Bett sind ausschließlich Schlafen und Sex erlaubt“, sind für die Menschen, die im Schichtsystem tätig sind, bei weitem nicht ausreichend. Dabei ist ein erholsamer Schlaf eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes, zufriedenes und glückliches Leben.

Was Sie dafür tun können, um trotz der besonderen Herausforderungen durch die Schichtarbeit besser zu schlafen, darüber informiert die Dipl. Psychotherapeutin Kerstin Meyer-Krems.

Sie erfahren, wie wichtig es ist, sich um den eigenen Körper zu kümmern.

Dabei geht es in erster Linie nicht um die bekannten Faktoren Ernährung, Sport und Stressreduktion, sondern vielmehr darum, den Körper und seine Sprache wieder besser kennen und verstehen zu lernen. Die drei Ebenen Körper, Geist und Seele haben einen großen Einfluss darauf, ob, wie und wie lange wir schlafen. Und es ist gar nicht so zeitaufwändig und kompliziert, auf diesen drei Ebenen Gutes für einen erholsamen Schlaf zu tun.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen gleich vor Ort einige praktische Übungen kennen. Eine Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

## »Was tun bei Kopfschmerzen?«

**Wann:** 19. Oktober 2017 – 17 Uhr

**Wo:** IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Otto-Brenner-Saal

**Referent:** Dr. Zoltan Medgyessy, Regionalbeauftragter der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft und leitender Oberarzt in der Berolina Klinik ([www.klinik-für-migräne.de](http://www.klinik-für-migräne.de)) in Löhne/Bad Oeynhausen

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

In Deutschland leiden mehr als 70 Prozent der Menschen zeitweise unter Kopfschmerzen. Doch diese Volkskrankheit wird von vielen nicht ernst genommen und häufig auch nicht richtig diagnostiziert. Für die Behandlung und Vorbeugung von Kopfschmerzen stehen aber schon lange verschiedene wirksame Therapien zur Verfügung. Welche Kopfschmerzarten gibt es? Was ist die Ursache für meine Kopfschmerzen? Wie kann ich meine Migränehäufigkeit reduzieren?

Der Referent Dr. Zoltan Medgyessy, u.a. Spezialist im Bereich der Schmerztherapie, wird die häufigsten Kopfschmerzarten sowie medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapien vorstellen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die selber unter Kopfschmerzen leiden, aber auch an Familienmitglieder und Freunde von Betroffenen.

Bei Fragen zu der Veranstaltungsreihe:

Inga Wolfram

Fachreferentin des Ersten Bevollmächtigten

Tel.: 05361 2002 42

[inga.wolfram@igmetall.de](mailto:inga.wolfram@igmetall.de)

[www.igmetall-wolfsburg.de](http://www.igmetall-wolfsburg.de)

Von Kollegen.  
Für Kollegen.

## » Essen, wenn andere schlafen« – Ernährung und Schichtarbeit

**Wann:** 16. November 2017 - 15:30 Uhr

**Wo:** IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Mala-Zimetbaum-Raum

**Referentin:** Brinja Hoffmann, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Für immer mehr Menschen gehört die Schichtarbeit zum Alltag. Jeder, der in Schichten arbeitet, weiß, wie gewöhnungsbedürftig und anstrengend das ist. Schichtarbeit wirkt sich auch auf das Ernährungsverhalten aus. Ernährungstipps gibt es viele – die meisten sind jedoch an die Menschen gerichtet, die tagsüber ihrem Job nachgehen. Dabei brauchen vor allem Nachtarbeiter einen besonderen Speiseplan und Uhrzeiten, nach denen sie sich richten können: Der Magen-Darm-Trakt lässt sich in seiner Funktion nämlich nicht vollkommen an die nächtlichen Arbeitsstunden anpassen. Brinja Hoffmann vom Gesundheitsmanagement der Audi BKK wird die wichtigsten Tipps für eine ausgewogene Ernährung während der Schichtarbeit zusammenfassen. In ihrem Vortrag zeigt sie u.a. auf, wie Ernährung dazu beitragen kann, typische gesundheitliche Beschwerden bei Schichtarbeit (z.B. Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Verstopfung) in den Griff zu bekommen und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit während der Arbeit zu steigern.

V.i.S.d.P.: Inga Wolfram, i.A. von Hartwig Erb, IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, 38440 Wolfsburg

Bei Fragen zur Ernährung:

Brinja Hoffmann  
Gesundheitsmanagement Audi BKK

brinja.hoffmann@audibkk.de  
www.audibkk.de

# Die Gesundheitspartner



**Audi BKK** 



## » Mach dich Fit«

Ein starkes Programm für Jedermann