



29. April 2019

SHG Schlafapnoe • W.Müller • Payerstr. 32 • 72764 Reutlingen

An die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe
und Interessenten



Sehr geehrte Gruppenmitglieder, sehr geehrte Interessenten,

zu unserem zweiten SHG-Treffen in diesem Jahr lade ich Sie und Ihre(n) Partner(in) hiermit herzlich ein. Es findet statt am

**Mittwoch, den 15. Mai 2019 um 18.00 Uhr im 1. Stock des
Soz. Dienstleistungs-Zentrum in Reutlingen, Rommelsbacher Straße 1**

Für diesen Abend habe ich für Sie den Dokumentarfilm aus der Reihe 'Abenteuer Schlaf' von Herrn Werner Waldmann, Vorsitzender des BSD Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen e.V., vorgesehen. Der Titel dieses Filmes ist

• **SCHLAFEN lernen!**

Eine Kurzzeit-Intervention für Ein- und Durchschlafstörungen von Herrn Dr.Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß. Der Schlaf ist das wichtigste Regenerations- u/o Reparaturprogramm für den Menschen. Während des Schlafes wird das Wachstumshormon ausgeschüttet, welches wir für den Energie-Einlagerungsprozeß auf Zellebene oder auch zu einer Wundheilung benötigen. Es gibt viele Effekte, welche den Schlaf zu einer wichtigen und bedeutsamen Körperregeneration beiträgt. Der Schlaf macht gesund und ist wichtig für die Stärkung unseres Immunsystemes.

Unsere CPAP-Therapie, welche zu einem 'störungsfreien' Schlaf in der Nacht beiträgt, macht den Schlaf zur Reparaturwerkstätte für unsere Wehwehchen. Freuen Sie sich auf den einen oder anderen Tipp von Dr. Weeß oder über einen kleinen Anstoß, Ihre bisherigen und aktuellen Einschlafrituale zu überprüfen und leichte Korrekturen oder gezielte Veränderungen vorzunehmen. Ihre Fragen wollen wir gerne versuchen, zu beantworten.

Mit freundlichen Grüßen

Werner Müller

SHG Schnarchen-Schlafapnoe
Reutlingen/Tübingen

Mitglied im Landesverband Baden-Württemberg Schnarchen-Schlafapnoe e.V.

SHG Schnarchen - Schlafapnoe Reutlingen/Tübingen

email-adresse: werner.muellershg@arcor.de

Werner Müller, Payerstr. 32, 72764 Reutlingen, Telefon: 07121/290287

Bankverbindung: Deutsche Bank PGK AG, Filiale Stuttgart, **IBAN-Nr.: DE67 6007 0024 0770 0990 00**