

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

MVZ Medizinisches Versorgungszentrum

Tel.: +49 (0)8821 77-1450

mvz@klinikum-gap.de



Medizinisches Versorgungszentrum

TZW GmbH am Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Unsere Fachabteilungen

Allgemein-, Viszeral-, Thorax- & Onkologische Chirurgie | Anästhesie & Intensivmedizin | endogap Klinik für Gelenkersatz | Gastroenterologie, Hepatologie, Stoffwechsel & Nephrologie | Gefäßchirurgie & Gefäßmedizin | Geriatrie & Alterstraumatologie | Gynäkologie & Geburtshilfe | Kardiologie, Pulmologie & Rhythmologie | Kinder- & Jugendmedizin | Onkologie, Hämatologie & Palliativmedizin | Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin | Unfallchirurgie, Sport-orthopädie, Kindertraumatologie & Handchirurgie | Urologie & Kinderurologie | Zentrale Notaufnahme | Innere Medizin am Standort Murnau

Unsere Belegabteilungen

Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Praxis für Strahlentherapie



Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH

Auenstraße 6

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8821 77-0

Fax +49 (0)8821 77-1079

info@klinikum-gap.de

www.klinikum-gap.de



Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Schlafcoaching

im MVZ
im Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Besser schlafen – mehr Energie für den Tag!

Leiden Sie unter Schlafproblemen?

Fühlen Sie sich morgens erschöpft und nicht ausgeruht? Schlafstörungen sind ein häufiges Problem. Etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet gelegentlich unter Schlafbeschwerden. Manche können schlecht einschlafen, andere wachen nachts auf oder fühlen sich trotz scheinbar ausreichender Schlafdauer müde und erschöpft.

Ein gesunder Schlaf ist entscheidend für Ihre Gesundheit!

Im Schlaf regeneriert sich unser Körper, unsere Energiespeicher werden aufgefüllt.

Schlafstörungen:

- ▶ Steigern das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gewichtszunahme und psychischen Erkrankungen wie Depression
- ▶ Führen zu Gedächtnisstörungen, Reizbarkeit und mindern die Leistungsfähigkeit
- ▶ Machen uns empfindlicher für Schmerzen

Gesunder Schlaf ist wichtig für das Immunsystem und die Haut!

Was ist Schlafcoaching?

Schlafcoaching ist eine individuelle, ganzheitliche Begleitung, die Ihnen hilft:

- ▶ die eigenen Schlafprobleme zu verstehen
- ▶ ungünstige Schlafgewohnheiten zu erkennen
- ▶ Stress und Grübelgedanken zu reduzieren
- ▶ Ihren persönlichen Schlafrhythmus zu verbessern

Ganz ohne Medikamente – dafür mit alltagstauglichen Strategien

Für wen ist Schlafcoaching geeignet?

- ▶ Einschlaf- oder Durchschlafstörungen
- ▶ Stress und Gedankenkreisen
- ▶ Erschöpfung trotz ausreichender Schlafdauer
- ▶ Wunsch nach mehr Energie und Lebensqualität

Ihr Weg zu besserem Schlaf

- ▶ persönliche Schlafanalyse
- ▶ individuelle Coaching-Gespräche
- ▶ praktische Übungen
- ▶ alltagstaugliche Tipps für langfristige Erfolge

Schlaf ist lernbar

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu ruhigen Nächten und kraftvollen Tagen.