

rehaklinik ZIHLSCHLACHT



8. MS-GESUNDHEITSFORUM

11. April 2025

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT



Live-Event
vor Ort und
Live-Stream

**Guter Schlaf &
Energiemanagement
im Fokus**

**EINLADUNG ZUM
8. MS-GESUNDHEITS-
FORUM**

Freitag, 11. April 2025
13.45 – 17.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Rehaklinik Zihlschlacht

PROGRAMM

- 13.00 Uhr [Türöffnung und Besuch der Infostände](#)
- 13.45 Uhr [Offizielle Eröffnung](#)
Prof. Dr. med. Karsten Krakow, Chefarzt und Stv. Ärztlicher Direktor Rehaklinik Zihlschlacht
[Grusswort Schweizerische MS-Gesellschaft](#)
Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung der Schweiz. Multiple Sklerose Gesellschaft
- 14.00 Uhr [Gesunder Schlaf und Schlafstörungen bei Multipler Sklerose](#)
Prof. Dr. med. Karsten Krakow, Chefarzt und Stv. Ärztlicher Direktor Rehaklinik Zihlschlacht
- 14.30 Uhr [Mit Energiemanagement zu mehr Lebensqualität](#)
Andrea Flury-Kleubler, Stv. Leitung Ergotherapie Rehaklinik Zihlschlacht
- 15.00 Uhr [Qigong](#)
Elvira Pfeiffer, Qigong Lehrerin / Sporttherapeutin Rehaklinik Zihlschlacht
- 15.15 Uhr [Kaffee und Zvieri für Teilnehmende](#)
- 16.00 Uhr [Aromapflege – Mehr Wohlbefinden durch natürliche Essenzen](#)
Sadeta Softic, Pflegeexpertin MScN Rehaklinik Zihlschlacht
- 16.15 Uhr [Mein Leben mit MS – Ein Erfahrungsbericht](#)
Udo Schmidt, MS-Betroffener
- 16.30 Uhr [Fragen- und Diskussionsrunde](#)
- 17.00 Uhr [Ende des Gesundheitsforums](#)

11.04.2025

IHRE FRAGEN FÜR DIE FRAGERUNDE

▶ Für Teilnehmende vor Ort

- ▶ Während der Fragerunde stehen 2 Funkmikrofone zur Verfügung für die Live-Fragen aus dem Publikum.

▶ Für Teilnehmende des Live-Streams

- ▶ Sie können Fragen schriftlich stellen, welche nach der Veranstaltung schriftlich beantwortet werden
veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch

GENDER-HINWEIS

Geschätzte Gäste

Die in dieser Präsentation verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermassen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

GRUSSWORT MS-GESELLSCHAFT

Susanne Kägi

Co-Bereichsleiterin Beratung
der Schweiz. Multiple Sklerose Gesellschaft

Grüezi

Die Schweizerische Multiple Sklerose
Gesellschaft

Fatigue?!





Beratungen

Die Top vier Beratungsthemen

- Sozialversicherungen
- Finanzen
- Arbeit
- MS-Medikamente/Behandlung

Jährlich über 5'000
Beratungsgespräche

- Persönliche Beratung per Telefon, E-Mail, Video und Chat
- MS-Sozialberatung, Hausbesuche
- Alle Beratungen erfolgen neutral, kompetent und kostenlos.
- Infoline Tel. 0844 674 636



MS-Zentren



MS-Sozialberatung

DE

Aarau
Basel
Bern
Chur
Glarus

Frauenfeld
Schaffhausen
St.Gallen
Luzern
Effretikon

FR

Bienne
Delémont
Fribourg
Genève
Lausanne

Martigny
Neuchâtel

IT

Lugano



Veranstaltungen

- Wissensvermittlung
- Freizeitaktivitäten
- Entlastungsangebote
- Webinare & Onlinekurse
- Benefizveranstaltungen

Jährlich 14'900
Teilnehmende an
831
Veranstaltungen in der
ganzen Schweiz





Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

- Wir stellen die Bedürfnisse und Anliegen von Betroffenen und deren Familien ins Zentrum.
- Wir beraten, begleiten, finanzieren und forschen. Dazu gehört:
- kostenlose Beratungen für Betroffene und Angehörige.
- Veranstaltungen und Entlastungsaufenthalte
- Regional- und Selbsthilfegruppen
- wissenschaftlich geprüfte und Erfolg versprechende Forschung
- Sensibilisierungsarbeit
- Die MS-Gesellschaft ist ISO 9001:2015 zertifiziert



*Gennaro Scotti mit Familie,
Jahressammlung 2024*

GESUNDER SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNGEN BEI MS

Prof. Dr. med. Karsten Krakow
Chefarzt und Stv. Ärztlicher Direktor
Rehaklinik Zihlschlacht

Gehirn



Funktionen des Schlafs

Gehirnwäsche

Neurotransmitter
Gleichgewicht

Stimmungsregulation,
Entscheidungsfindung

Gedächtniskonsolidierung

Alzheimer
Depression
(Parkinson)

Metabolismus



Wachstumshormon

Insulinregulation

Sättigungs-/
Hungerhormon
(Leptin, Ghrelin)

Fettsäureregulation

Blutdruckregulation

Bluthochdruck
Diabetes
Übergewicht
Arteriosklerose

Immunsystem



Entzündungsregulation

Immunologisches
Gedächtnis
(Impfschutz)

Immunkontrolle (Tumor
Wachstum)

Entzündungsreaktion
Infektionsrisiko
Krebsrisiko

Auswirkungen von Schlafstörungen

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es gibt über 60 verschiedene Schlafstörungen.

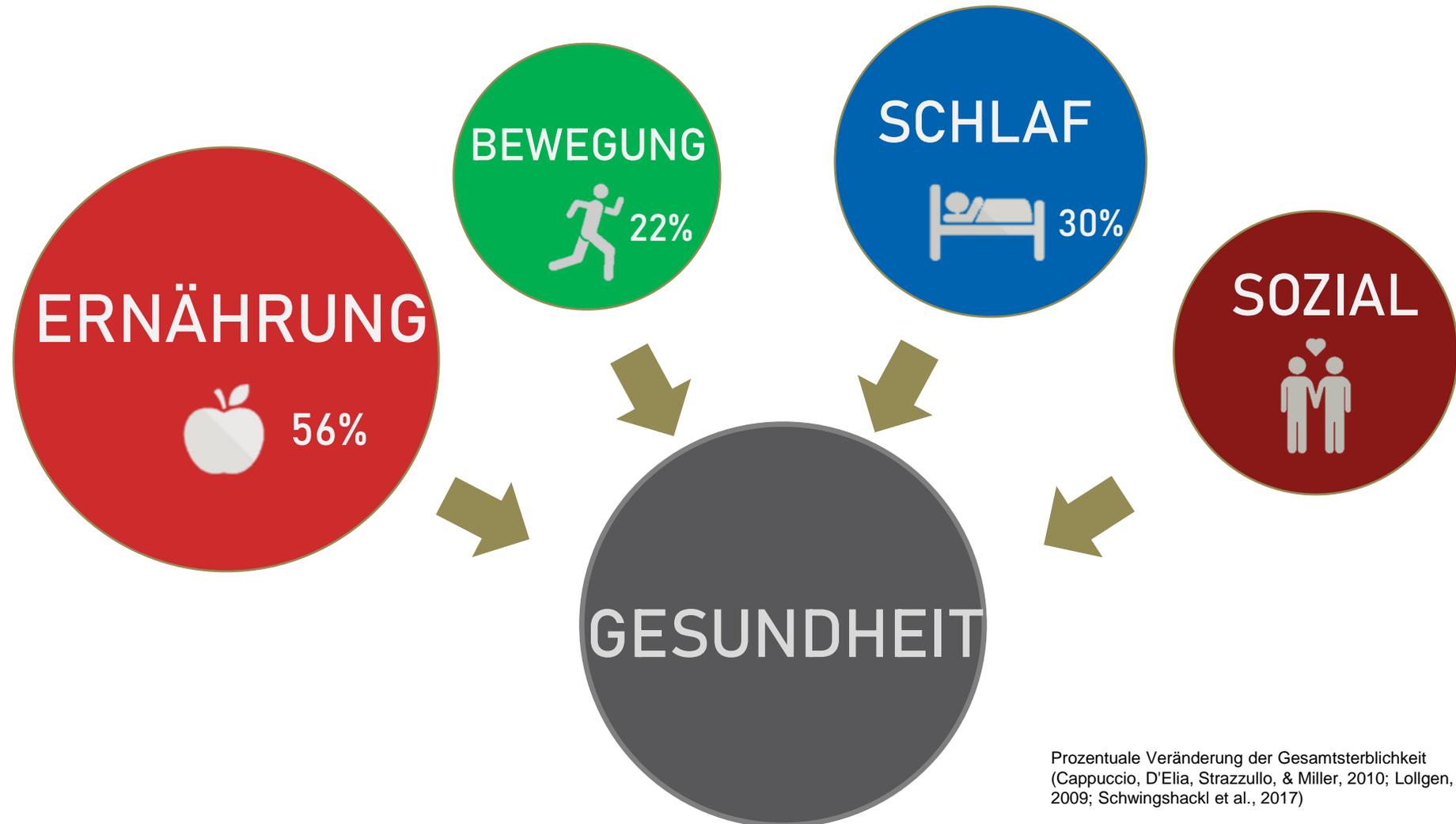
Schlafstörungen können in 7 Hauptkategorien eingeteilt werden.

(International Classification of Sleep Disorders; ICSD-3):

- 1. Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen)**
- 2. Hypersomnien (übermässige Tagesschläfrigkeit)**
- 3. Schlafbezogene Atemstörungen (v.a. obstruktives Schlafapnoe-Syndrom)**
- 4. Schlafbezogene Bewegungsstörungen (z. B. Restless-Legs-Syndrom, RLS, «unruhige Beine»)**
- 5. Parasomnien (Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf, z. B. RBD, Alpträume, Schlafwandeln, Zähneknirschen)**
- 6. Zirkadiane Rhythmusstörungen (Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus)**
- 7. Andere Schlafstörungen (durch Medikamente oder Substanzen, durch psychische Erkrankungen)**

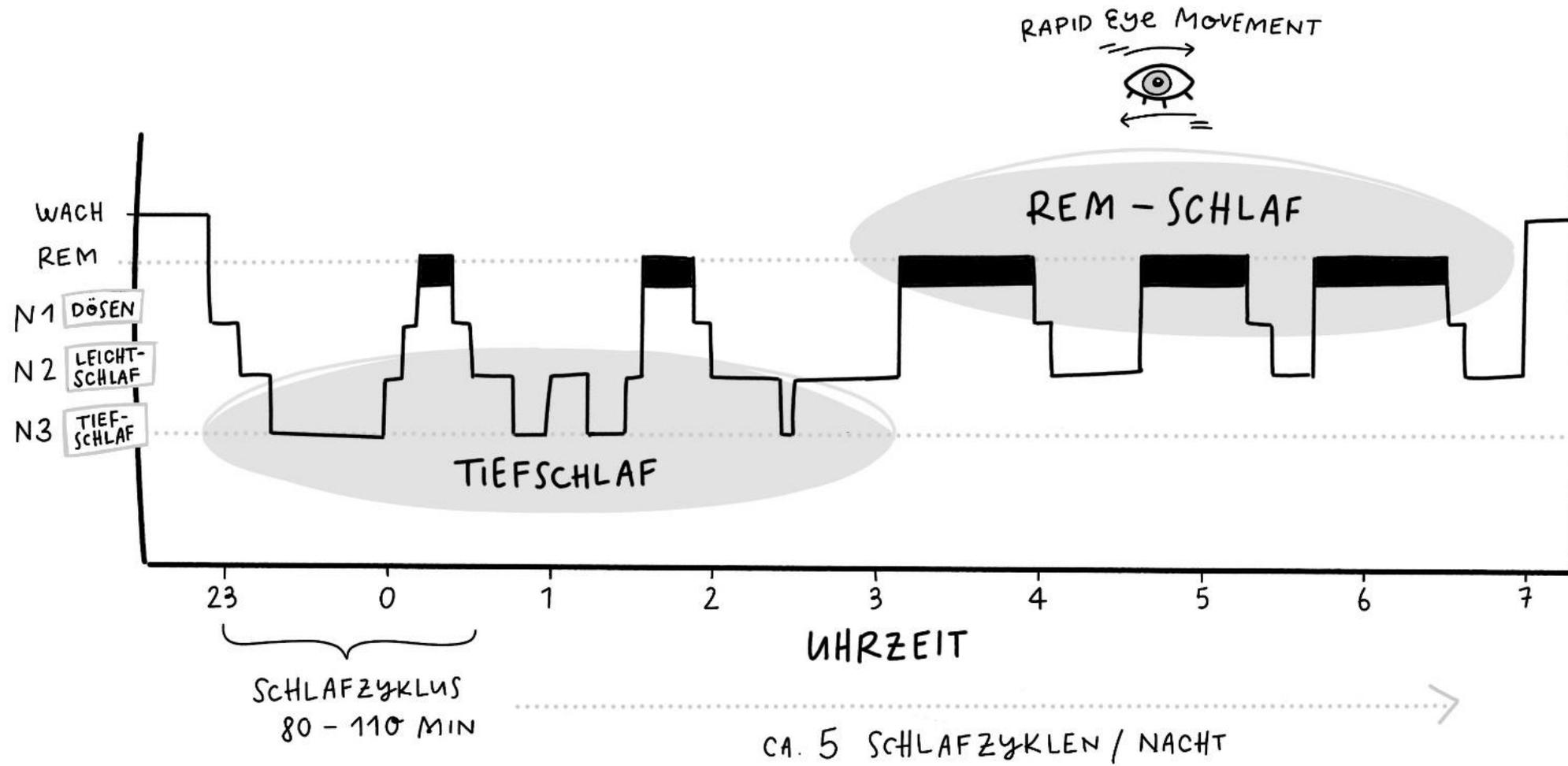
Schlafstörungen können durch äussere und innere Einflüsse entstehen.

SCHLAFSTÖRUNGEN SIND KEINE BAGATELLE!



Prozentuale Veränderung der Gesamtsterblichkeit
(Cappuccio, D'Elia, Strazzullo, & Miller, 2010; Lollgen, Bockenhoff, & Knapp, 2009; Schwingshackl et al., 2017)

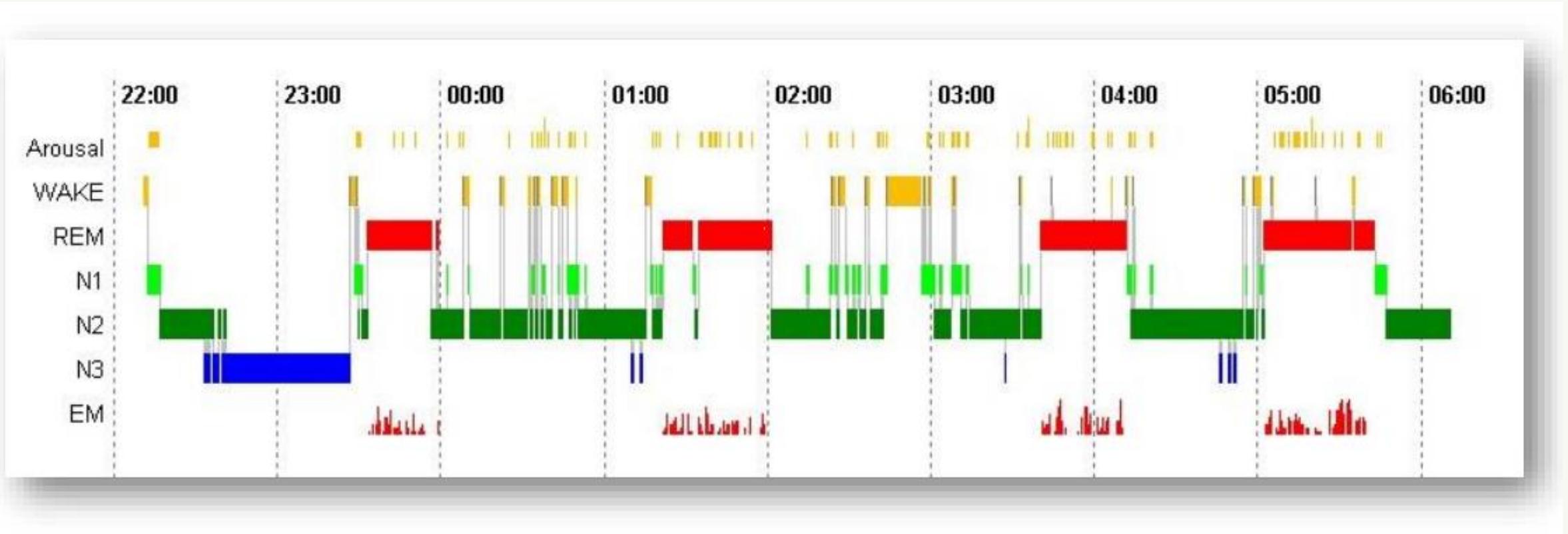
DER NORMALE SCHLAF: SCHLAFZYKLEN



«Warum wir schlafen» Albrecht Voster, Heyne 2019

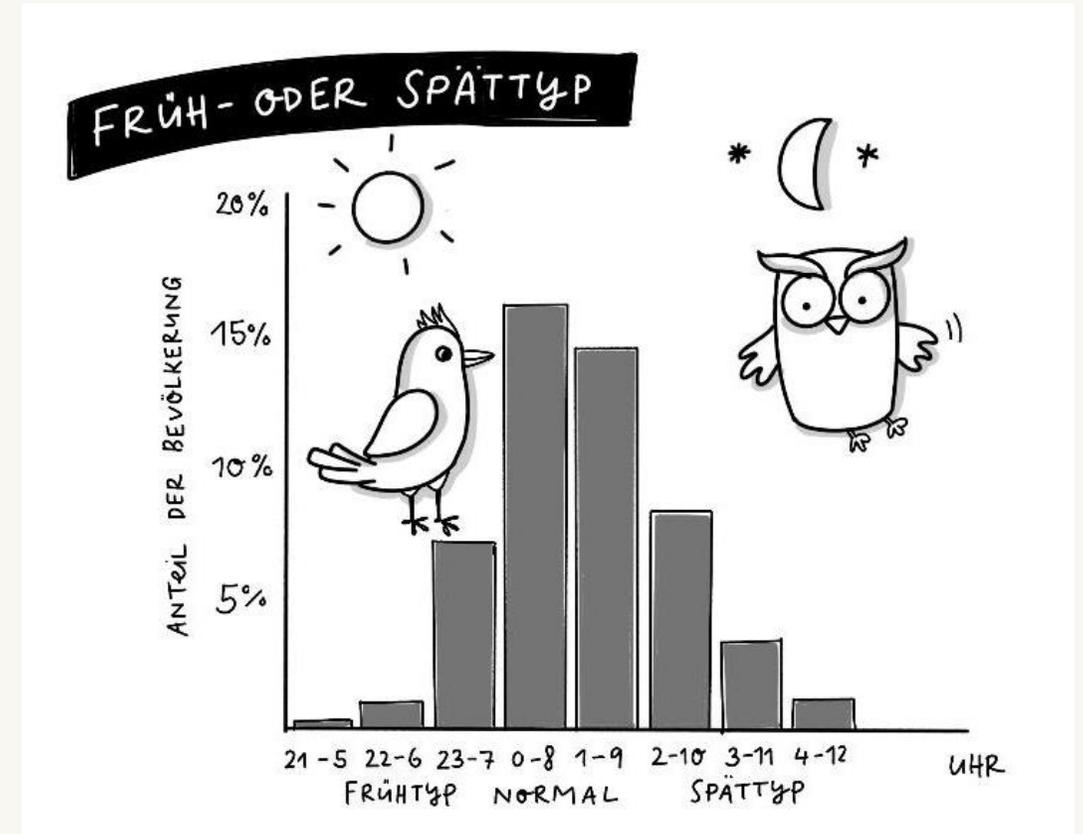
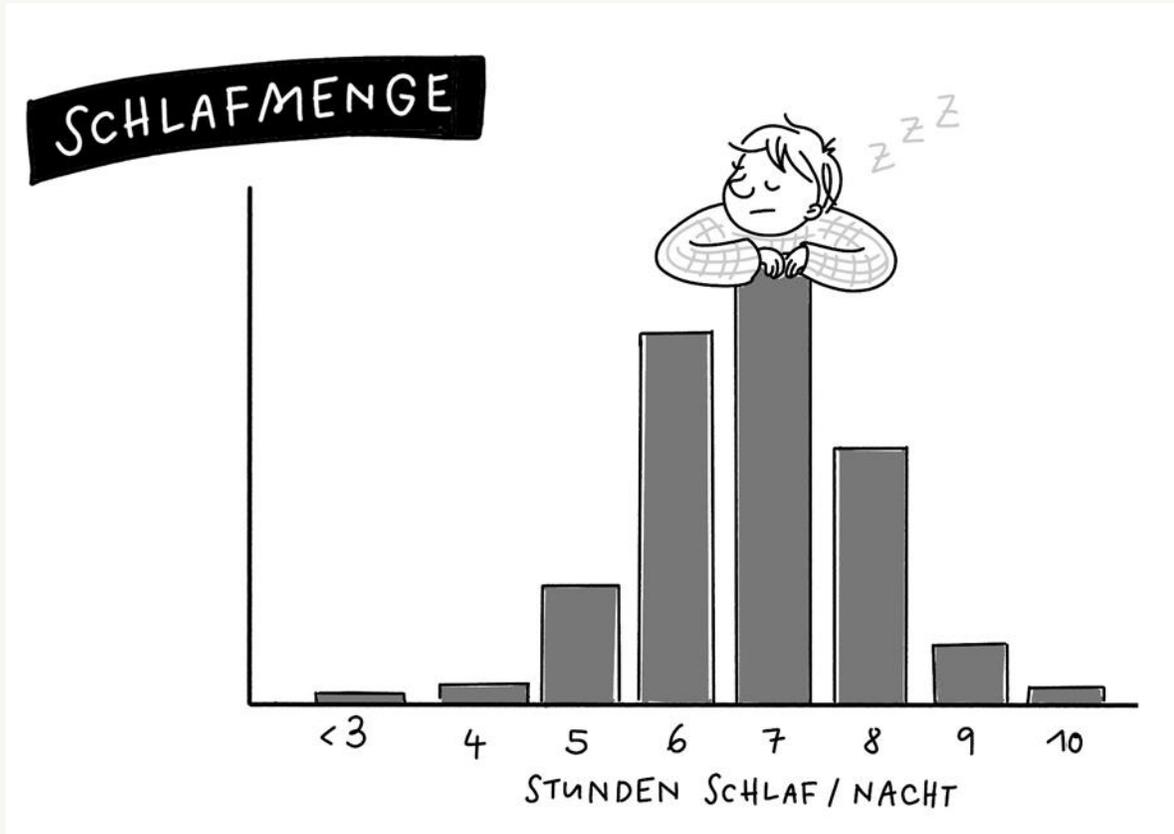
DIE DURCHGESCHLAFENE NACHT IST EINE ILLUSION!

DER GESUNDE SCHLÄFER WACHT 5-20x PRO NACHT AUF

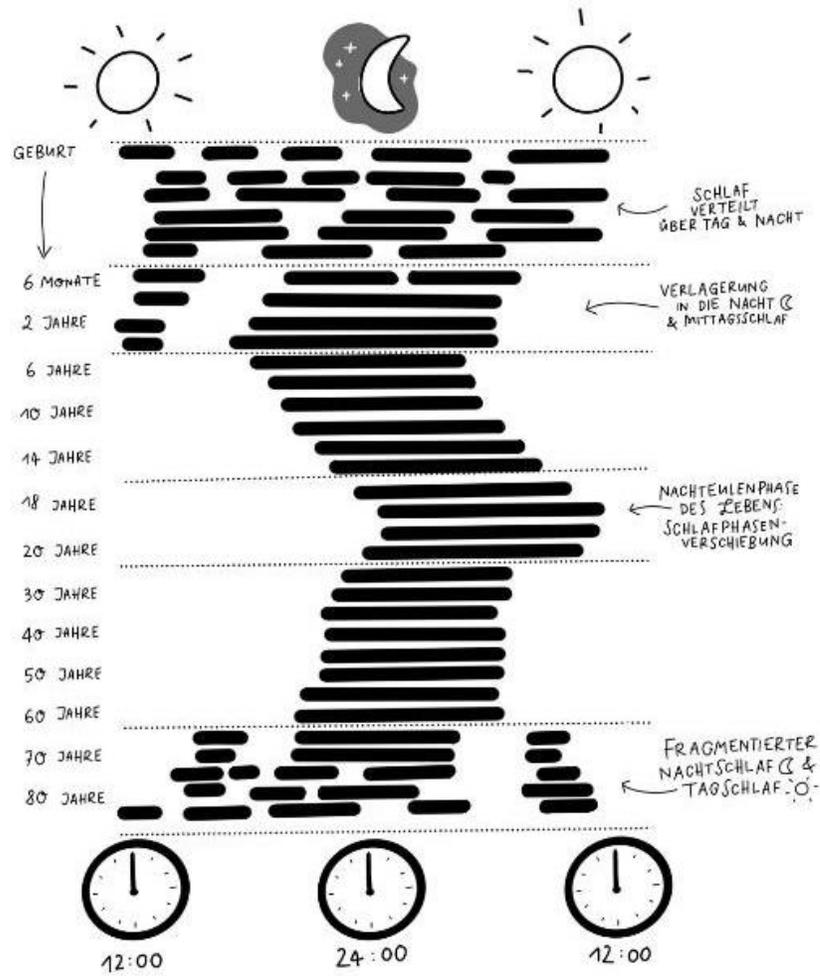


Durchschlafen ist schnell wieder einschlafen.

SCHLAFDAUER UND CHRONOTYP SIND GENETISCH VORGEGEBEN

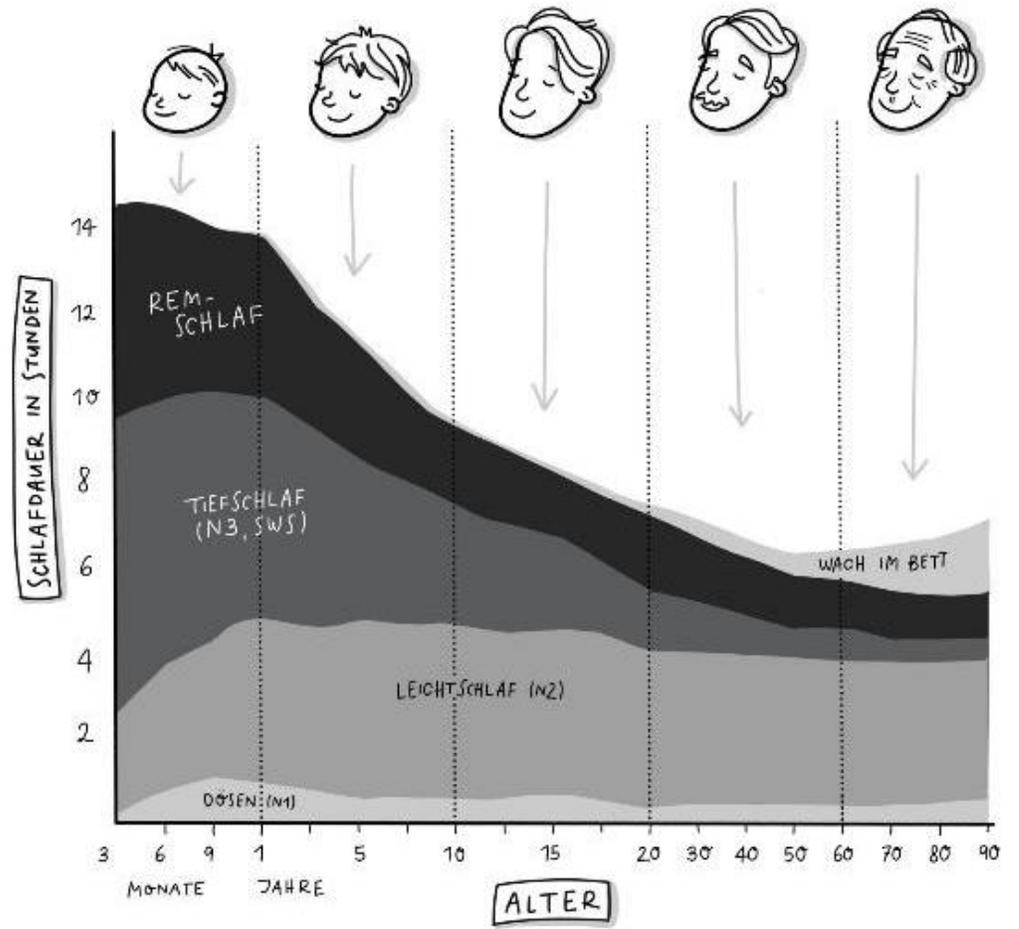


SCHLAF VERÄNDERT SICH IM LEBEN



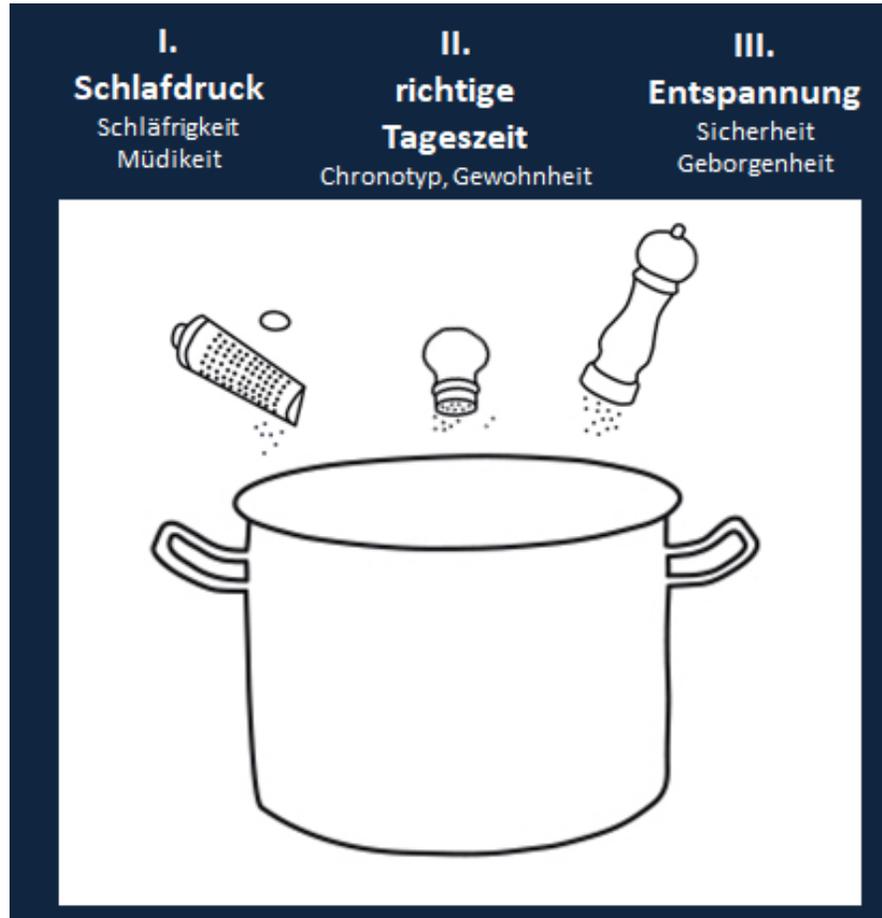
SCHWARZE BALKEN = SCHLAFPHASEN

NACH STAEDT & RIEMANN 2007



NACH LOUIS et al. 1997, IGLOWSTEIN et al. 2003, OHAYON et al. 2004, SCHOLLE et al. 2012

3 SCHLAFZUTATEN



«Warum wir schlafen» Albrecht Voster, Heyne 2019

WIR SCHLAFEN, WENN...

...wir müde sind (ausreichender Schlafdruck aufgebaut wurde).

...unsere Schlafenszeit gekommen ist (Frühtyp/Spättyp beachten, Regelmässigkeit).

...wir entspannt und angstfrei sind.

...eine Schlafroutine den Schlafbeginn angekündigt hat und sich der Körper vorbereiten konnte.

SCHLAF-WACH-STÖRUNGEN BEI MULTIPLER SKLEROSE

Schlafstörungen bei Multipler Sklerose sind häufig

- Über 50 % der MS-Betroffenen berichten über Schlafstörungen
- Schlafstörungen können in jeder Phase der Erkrankung auftreten, nehmen aber im Krankheitsverlauf zu

Welche Schlafstörungen treten bei Multipler Sklerose häufig auf?

- Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)
- Restless legs-Syndrom (RLS), periodische Beinbewegungen im Schlaf
- Schlafbezogene Atemstörungen (Schlafapnoe)

Spezifische Ursachen von Schlafstörungen bei Multipler Sklerose

- (Neuropathische) Schmerzen
- Spastiken
- Blasenstörungen
- Nebenwirkungen von MS-Basismedikamenten
- Depression und Angst
- Fatigue

SCHLÄFRIGKEIT UND FATIGUE BEI MULTIPLER SKLEROSE

Tagesschläfrigkeit

- Ausgeprägte Schläfrigkeit während des Tages mit Einschlafneigung auch bei Aktivitäten (Lesen, Autofahren)
- Sekundenschlaf (Einschlafattacken)
- Durch Schlafmangel oder nicht erholsamen Schlaf (Schlafapnoe), Narkolepsie
- Schlafen führt zu Erholung

Fatigue

- Müdigkeit/Erschöpfung und mangelnde Energie-reserven, unverhältnismässig zur vorangegangener Aktivität, verschwindet nicht nach angemessener Ruhepause
- Primär: durch MS verursacht
- Sekundär: durch Schlafstörungen, Depressionen, Bewegungsmangel, etc.

Unterscheidung

- Eine anregende Tätigkeit (z. B. Einkaufsbummel) verbessert die Tageschläfrigkeit, aber verschlechtert die Fatigue
- Schlafstörungen können Fatigue verstärken, auch zu viel Schlaf wirkt sich negativ auf Fatigue aus
- Fatigue kann Schlafstörungen verstärken (z. B. durch häufiges Einschlafen während der Ruhephasen)

EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN



Warum treten Ein- und Durchschlafstörungen bei Multipler Sklerose auf?

1. Gestörte Schlafarchitektur
Geringe Schlafeffizienz, Fragmentierung des Nachtschlafs, geringer Tiefschlafanteil
2. Schlafstörungen durch MS-Krankheitssymptome
z. B. Schmerzen, Spastik, Blasenstörungen (Nykturie, Inkontinenz), Depression
3. Zusätzlich weitere Schlafstörungen
z. B. Restless legs Syndrom, Schlafapnoe
4. Medikamenten-NW
MS-Medikamente können Schlafstörungen auslösen oder verstärken

ENTSTEHUNG EINER CHRONISCHEN INSOMNIE



Psychophysiologische Insomnie

- Ein- und Durchschlafstörung durch eine Kombination psychischer und physiologischer Faktoren.
- Es entwickelt sich eine Angst vor dem Schlafen, die zu einer Überaktivierung des Nervensystems führt.

1. Stress und Sorgen

- Durch die MS-Erkrankung oder durch chronischen Stress, Sorgen oder Angst schläft man schlecht.
- Die Schlafprobleme können sich dabei verselbständigen und zu einer zusätzlichen Sorge werden.

2. Überaktivierung des Nervensystems

- Die Beschäftigung mit dem Schlafproblem führt zu einer körperlichen Übererregung, durch die der Körper nicht zur Ruhe kommt. Es kommt zur erhöhten Wachheit, Anspannung und erhöhten Herzfrequenz.

3. Fehlkonditionierung

- Das Bett wird nicht mehr mit Schlaf oder Erholung assoziiert, sondern mit Schlaflosigkeit und Frustration.

4. Unregelmässige Schlafgewohnheiten

- Versuche, den verlorenen Schlaf auszugleichen oder nachzuholen, stören den Schlaf-Wach-Rhythmus und verschärfen das Problem.

INSOMNIE

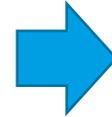


- 3x pro Woche & länger als 1 Monat
- >30 Min. zum Einschlafen oder >30 Min. Wachliegen (Schlafeffizienz < 85 %)
- Tagessymptomatik (Fatigue, Konzentration, Stimmung, Napping)

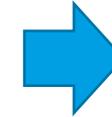
- 3x pro Woche
- 1 Monat
- Tagessymptomatik?



- Organische Ursachen?
- Andere Schlafstörungen?
- Depression?



**Schlafprotokoll
Bettzeitrestriktion**



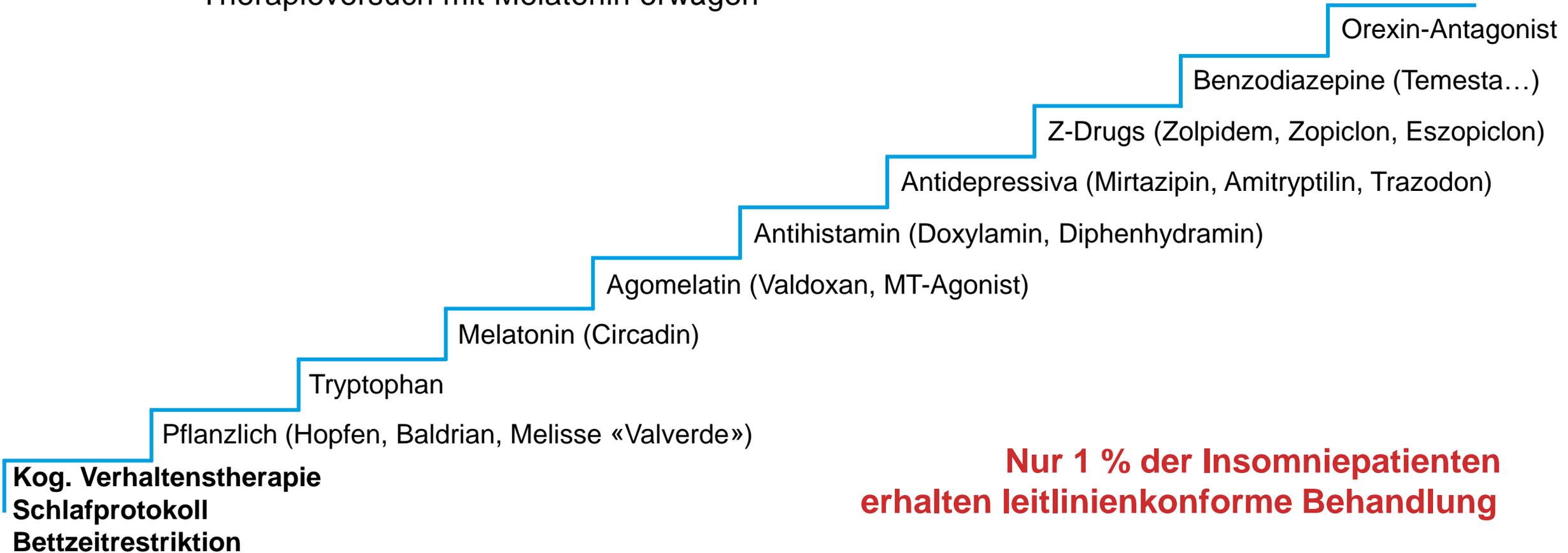
**Kognitive
Verhaltenstherapie
(6 Sitzungen)**

SCHLAFMEDIKAMENTE VERÄNDERN KEIN SCHLAFVERHALTEN



Schlafmedikamente begleitend einsetzen und möglichst nur vorübergehend

- Therapieversuch mit Melatonin erwägen



Nur 1 % der Insomniepatienten erhalten leitlinienkonforme Behandlung

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE BEI INSOMNIE



Schlafhygiene Psychoedukation

- Wissen über Aufwachen
- Schlafmythen
- Schlafverhalten
- Koffein
- Alkohol
- Nikotin
- Abendroutine / Puffer zu Arbeit
- Bewegung
- Sonnenlicht
- Ernährung

Bettzeitrestriktion

- Beschränkung der Bettliegedauer auf mittlere Schlafdauer (~6 Std)
- Kein Mittagsschlaf

Stimuluskontrolle

- Bett nur für Schlafen und Sex
- Nur zu Bett wenn schläfrig
- Aufstehen bei unangenehmen Wachliegen

Kognitive Restrukturierung & Grübel Stopp

- Umgang mit Grübeln und schlafstörenden Annahmen
- Katastrophisieren

Entspannung

- Entspannungsübungen ausserhalb des Bettes
- Progressive Muskelentspannung
- Atemmeditation
- Traumreise

RESTLESS LEGS-SYNDROM (RLS)



Syndrom der unruhigen Beine

1. Missempfindungen und Bewegungsdrang in den Beinen (Armen).
 2. Auftreten in Ruhe mit dem Schwerpunkt abends und nachts.
 3. Besserung durch Bewegung.
- Bei 15-20 % der MS-Patienten, eher im fortgeschrittenen Verlauf.
 - Auch eigenständig (idiopathisch) oder sekundär bei Eisenmangel, Schwangerschaft, Dialyse, Schilddrüsenstörungen, Polyneuropathie, als Nebenwirkung von Medikamenten.

Typische Symptome für
RESTLESS LEGS



«Warum wir schlafen» Albrecht Voster, Heyne 2019

PERIODISCHE BEINBEWEGUNGEN IM SCHLAF (PLMS)



Periodische Beinbewegungen im Schlaf (PLMS)

- Bei bis zu 40 % der MS-Patienten
- Unbemerkt, führen durch fragmentierten Schlaf zu verminderter Schlafqualität

Unterscheidung zwischen RLS und PLMS

Merkmal	RLS	PLMS
Wann?	Abends und in Ruhe	Während des Schlafs
Wie fühlt es sich an?	Missempfindungen, Bewegungsdrang	Unbewusste Zuckungen alle 20-40 Sekunden
Besser durch Bewegung?	Ja	Nein, Bewegungen sind unwillkürlich
Wird bewusst wahrgenommen?	Ja	Meist nicht, aber der Schlaf wird gestört

BEHANDLUNG DES RLS

Kriterien:

1. Missempfindungen / Bewegungsdrang in den Beinen / Armen
2. Auftreten in Ruhe
3. Besserung bei Bewegung
4. Abends / Nachts



4 RLS Kriterien

+

L-Dopa-Test

Med. Auslöser
(Niereninsuffizienz)?

Medikamente?

Schlafapnoe?

Eisensubstitution

Ziel: Ferritin >100 ug/l
TSAT >35 %

1x pro Woche
situativ

täglich

Bedarfs- medikamentation

Levodopa (Restex)

CAVE: Augmentation

Dopamin-Agonisten

Ropinirol (Adartrel)

Pramipexol (Sifrol)

Rotigotin (Neupro)

Alpha-2-Delta Ligand

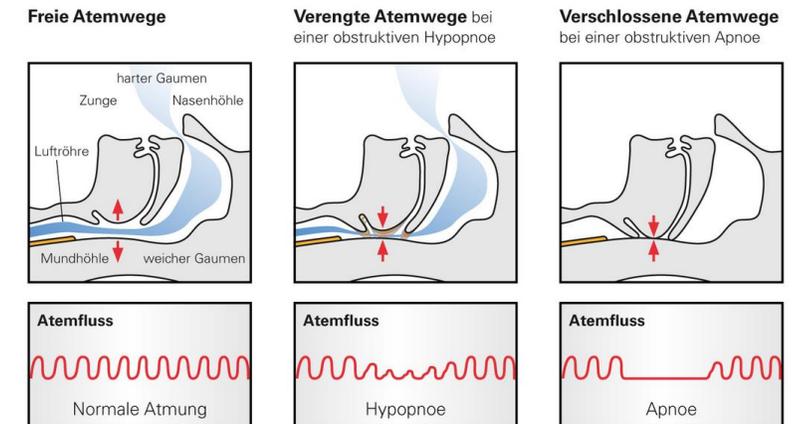
Pregabalin/Gabapentin

OBSTRUKTIVES SCHLAFAPNOE SYNDROM (OSA)



Schlafbezogene Atemstörung

- Bei 20-50 % der MS-Patienten.
- Verringerung oder Aussetzen der Atmung während des Schlafs durch Verengung des Rachenraums.
- Bis zu mehreren hundert Atempausen pro Nacht, Abfall der Sauerstoffkonzentration im Blut.
- Weckreaktion, fragmentierter, nicht erholsamer Schlaf.
- Symptome: Lautes unregelmässiges Schnarchen, Tagsmüdigkeit, Einschlafattacken, geistige und körperliche Beeinträchtigung.
- Ein OSA kann alle anderen Schlafstörungen auslösen oder verstärken (Insomnie, RLS, Alpträume).



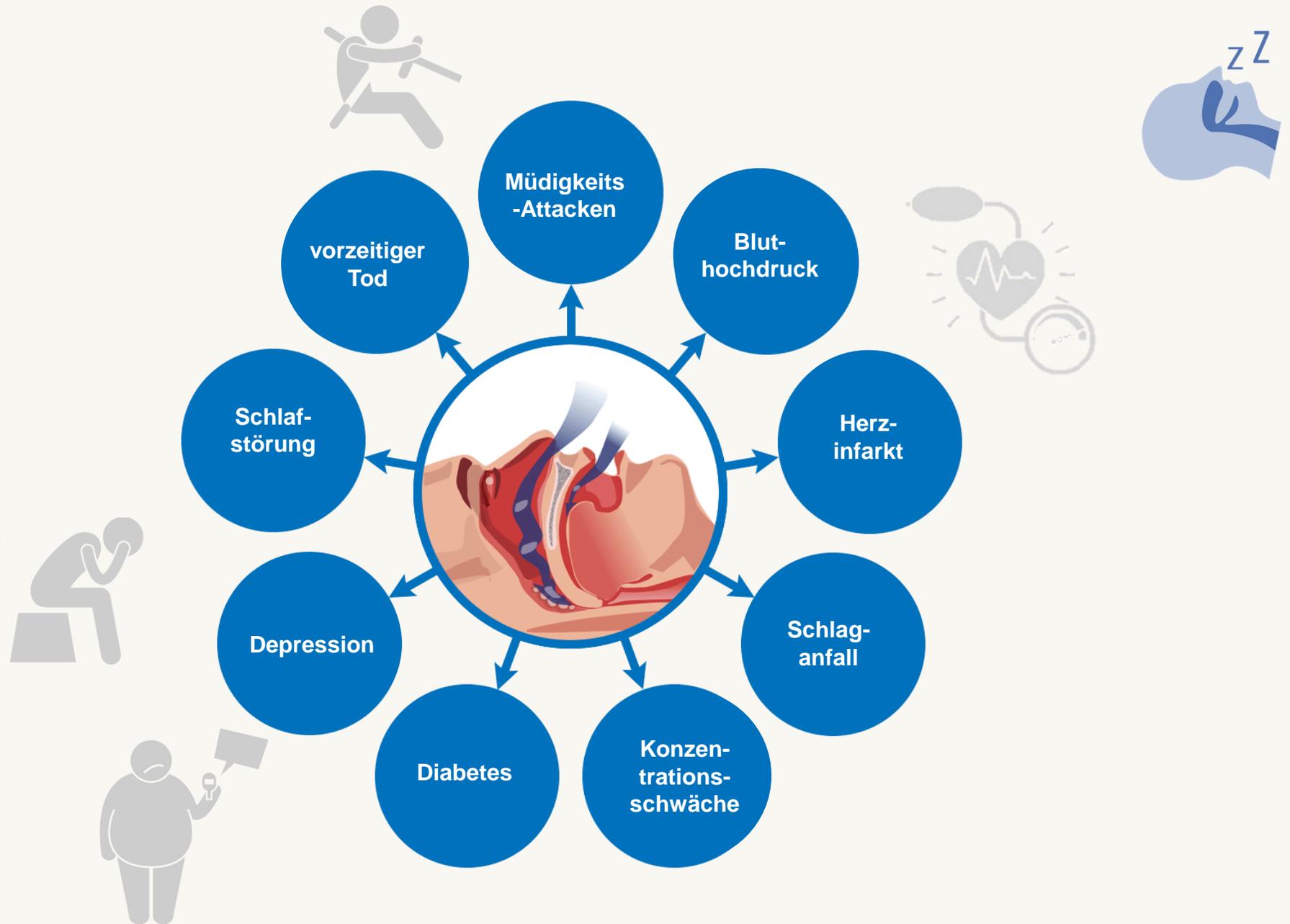
«Warum wir schlafen» Albrecht Voster, Heyne 2019

Das OSA

verschlechtert die
Lebensqualität und

verkürzt die
Lebenserwartung

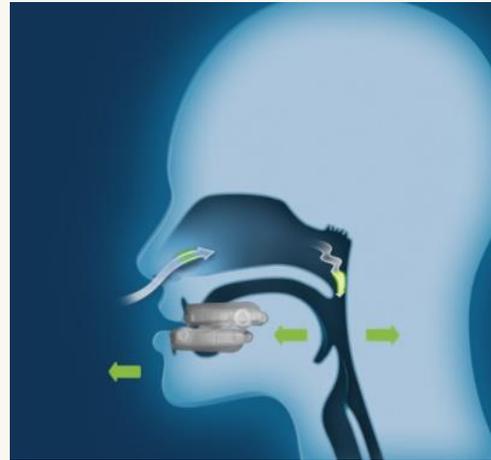
fördert Entzündungs-
prozesse



BEHANDLUNG DES SCHLAFAPNOE-SYNDROMS



CPAP - Atemmaske



Kieferschiene



Seitenlage

WoodyKnows



Nasenatmung fördern



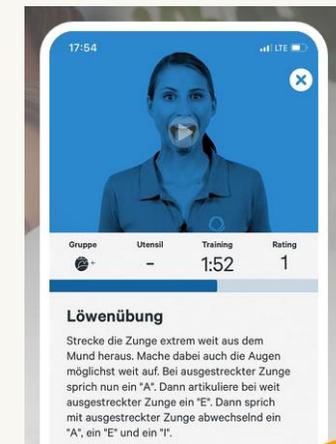
snoreflex

**Medizinisches
Didgeridoo**



Velumount Original

Gaumenspange



Snore Free GmbH

snorefree-App

SCHLAFSTÖRUNGEN BEI MULTIPLER SKLEROSE

Über den Schlaf sprechen!

- Bettgeh- und Aufstehzeiten, Schlafdauer, Schlafgewohnheiten
- Nächtliche Begleitsymptome (Schmerzen, Krämpfe, Spastik, Nykturie/Inkontinenz)
- Umgebungsfaktoren, die den Schlaf stören können (Lärm, Licht)
- Schlafbezogene Atemstörungen (Schnarchen, Atempausen, Kopfschmerzen, trockener Mund)
- (Bein-)Bewegungen im Schlaf
- Tagesbefindlichkeit (Schläfrigkeit, Schlafattacken, Fatigue)

ZUSAMMENFASSUNG GESUNDER SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNGEN BEI MULTIPLER SKLEROSE

- Schlaf ist wichtig. Wer ausreichend schläft ist glücklicher, gesünder, leistungsfähiger und altert langsamer.
- Der ideale Schlaf richtet sich nach der inneren Uhr (dem zirkadianen Rhythmus).
- Die wichtigsten Signale für den zirkadianen Rhythmus sind Licht und Aktivität (Bewegung).
- Viele Schlafstörungen sind erfolgreich behandelbar, werden aber oft nicht erkannt und damit auch nicht richtig therapiert.
- Bei Insomnie Schlafhygiene, Bettzeitrestriktion und Entspannungstechniken anwenden.
- Regelmässige Schlafzeiten.
- Schlafmedikamente können (vorübergehend) hilfreich sein, sind aber nicht die Therapie der ersten Wahl.
- Alkohol ist ein sehr schlechtes Schlafmittel.
- Schlafapnoe sollte unbedingt behandelt werden, da es die Lebensqualität und -dauer einschränkt.

MIT ENERGIEMANAGEMENT ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

Andrea Flury-Kleubler

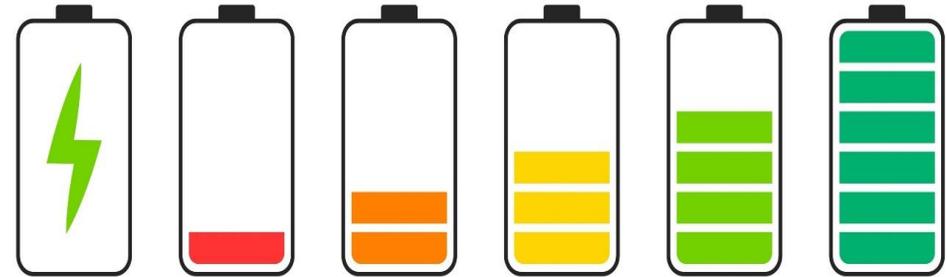
Stv. Leitung Ergotherapie

Rehaklinik Zihlschlacht

ENERGIEMANAGEMENT

Grundprinzipien

- ▶ Energie regenerieren
- ▶ Energie sparen
- ▶ Energie einteilen



FATIGUE BEI MULTIPLER SKLEROSE

Häufigkeit

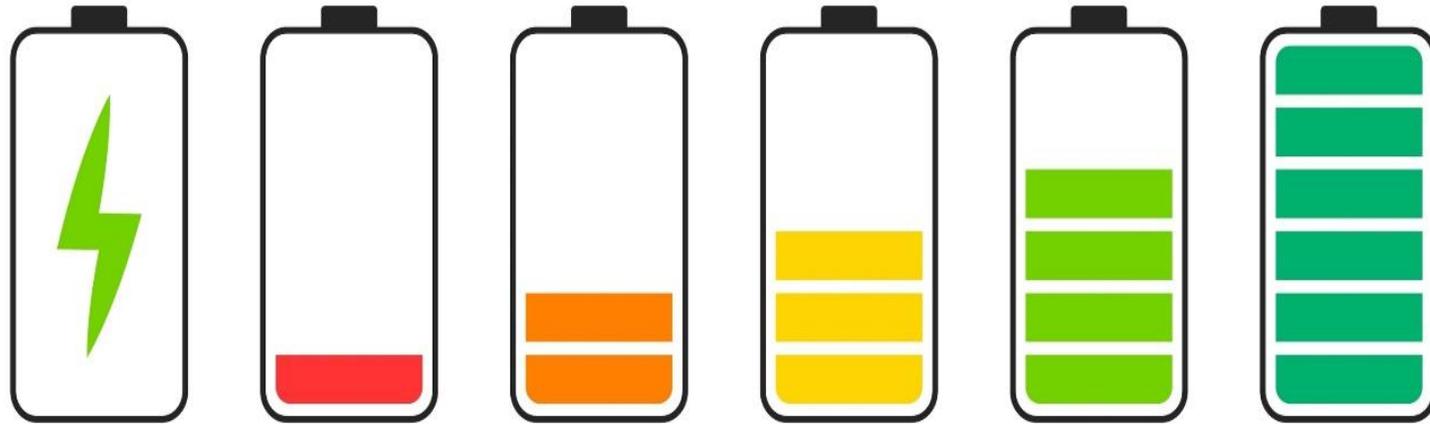
- ▶ 75-95 % sind betroffen
- ▶ 55 % das am meisten einschränkende Symptom

DEFINITION FATIGUE

«Fatigue ist ein subjektiver Mangel physischer und/oder psychischer Energie, der das Ausführen von Aktivitäten beeinträchtigt.» (MS Council for Clinical Practice Guidelines, 1998)

«Fatigue ist eine physische und/oder mentale Erschöpfung, die sich durch Ausruhen oder Schlaf nicht ausreichend erholt, und die nicht im Verhältnis zur vorher erbrachten körperlichen oder kognitiven Leistung steht.» (Berge, Förster und Kirsch, 2018. Diemen, Lankvel, Leeuwen, Post und Nes, 2016. Swain 2000)

WIE VIEL ENERGIE HABEN SIE GERADE?



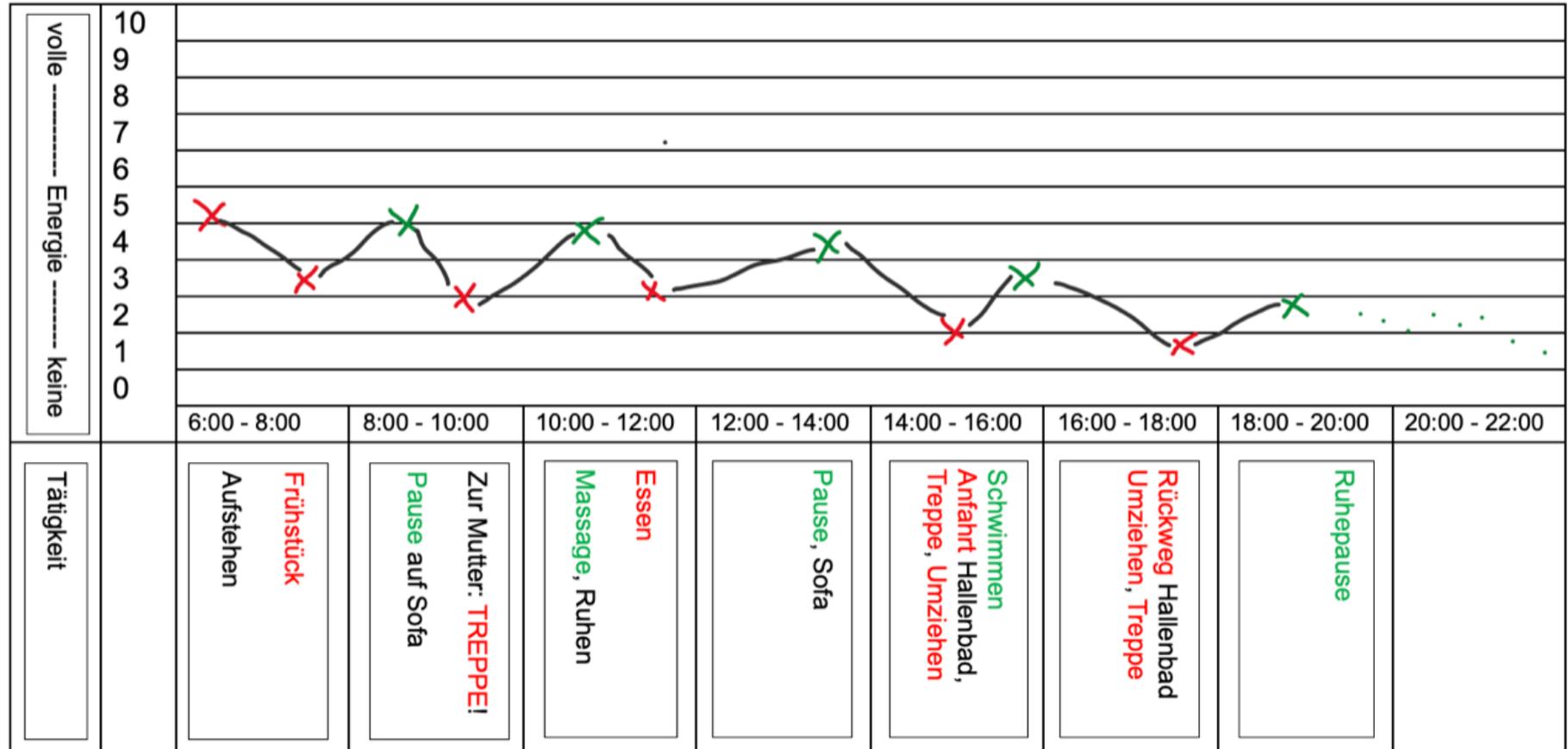
ENERGIEMANAGEMENT

Energieprofile

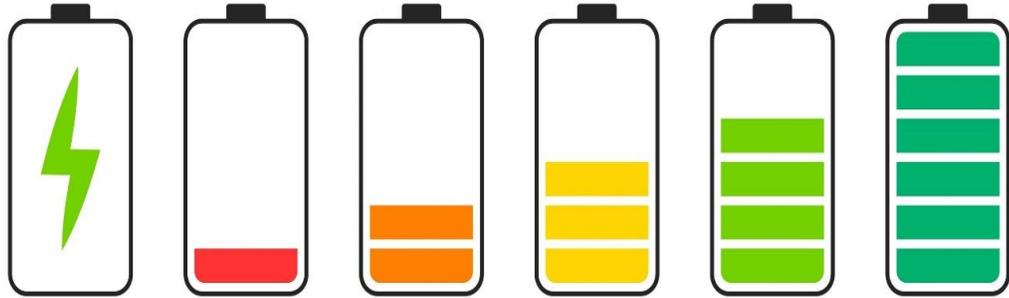
Energieprofil

Tag: Mittwoch, 12. Januar

Schlafqualität: mittel (Restless legs)



MINI-PAUSE



ENERGIEMANAGEMENT: STRATEGIEN

Energie regenerieren

Körperliche Betätigung

- Sport
- Ausdauer
- Kraft



ENERGIEMANAGEMENT: STRATEGIEN

Energie regenerieren

Pausen:

- ▶ Nach draussen gehen
- ▶ Spaziergang
- ▶ Atemübung, Qigong, Achtsamkeitsübung
- ▶ Musik hören
- ▶ Kreativ sein
- ▶ Bewusst ein Glas Wasser trinken



ENERGIEMANAGEMENT: STRATEGIEN

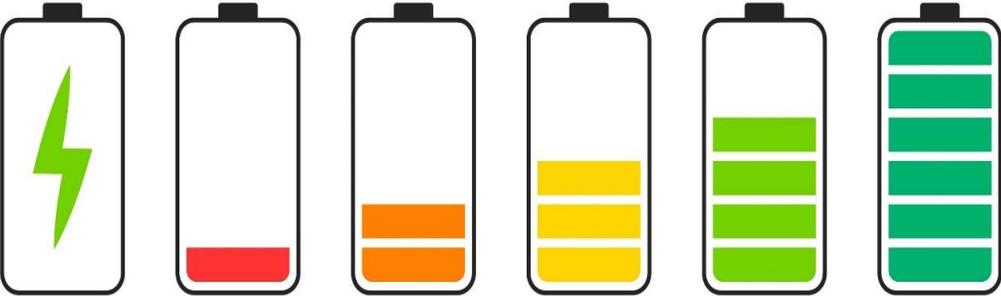
Energie regenerieren

Pausen:

- ▶ Frühzeitig Pause machen
- ▶ Kurze, aber häufige Pausen
- ▶ Pausen einplanen
- ▶ Pausen zur Gewohnheit machen



MINI-PAUSE



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Körperliche Belastung reduzieren

- Rollen oder schieben statt tragen
- Weniger belastende Körperposition wählen



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Umgebung anpassen

- Aktivitätsinseln
- Arbeitshöhe
- Sitzposition
- Ruhiger Raum



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Tätigkeiten vereinfachen

- Unnötige Wiederholungen vermeiden
- Kognitive Strategien, Erinnerungshilfen
- Routinen
- Plan B bereit haben
- Teilschritte anpassen



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie sparen

Dienstleistungen, Geräte, Tricks, Hilfsmittel

Freiwilligenbörse

Lieferservice, Dienstleistungen

Apps

Stehhocker

Servierboy

Roboterstaubsauger

Noise-Cancelling Kopfhörer oder Loop Earplugs



ENERGIEMANAGEMENT STRATEGIEN

Energie einteilen

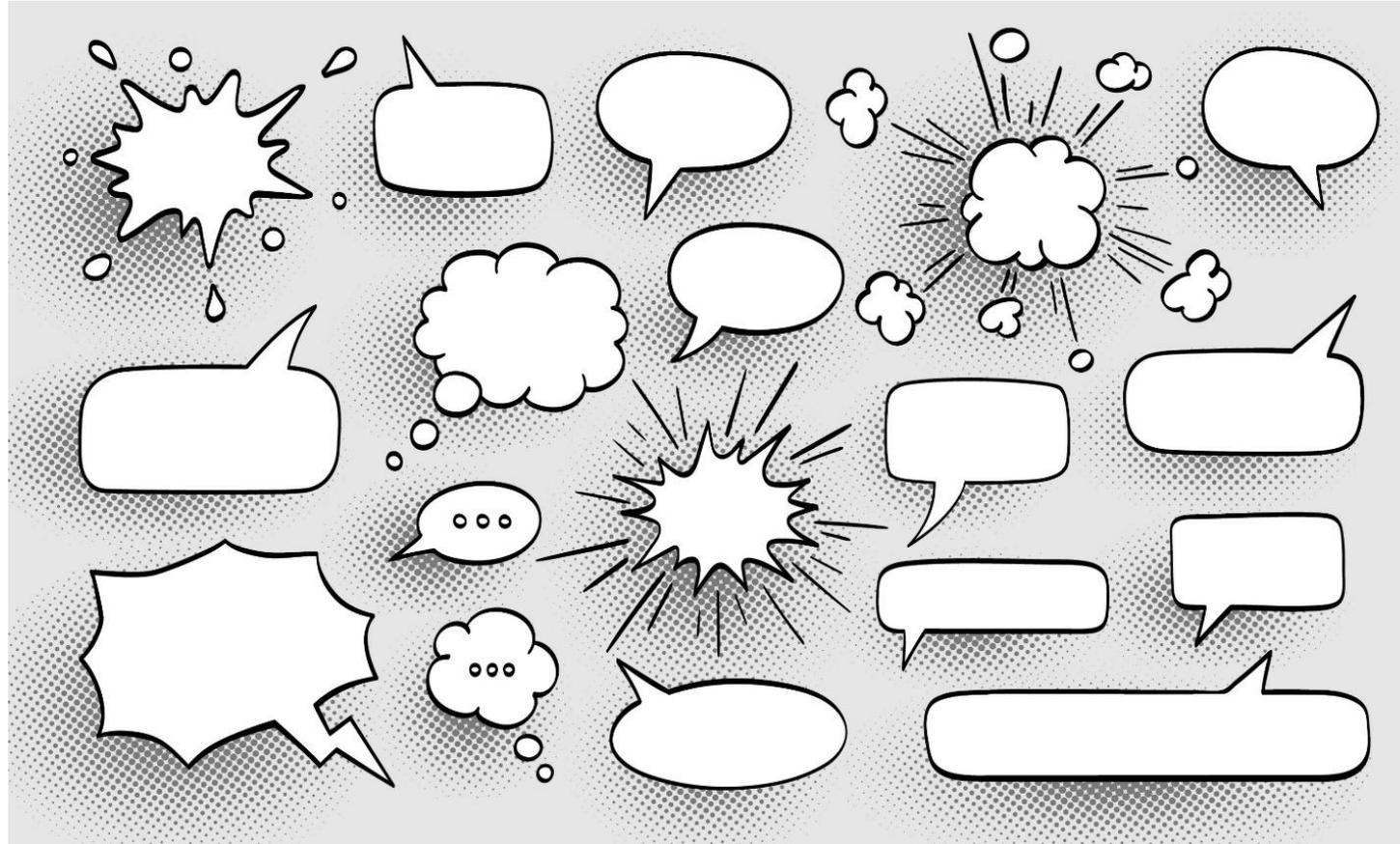
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5.00 7.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen Anziehen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen
7.00 9.00	Anziehen Frühstück	Anziehen Frühstück	Frühstück Arbeit	Anziehen Frühstück	Anziehen Frühstück	Frühstück Wäsche	Schlafen Frühstück
9.00 11.00	Haushalt	Therapie	Arbeit	Haushalt Kochen			
11.00 13.00	Pause Essen	Pause Essen		Essen mit Kollegen	Pause Essen	Essen	Essen
13.00 15.00	Arbeit	Arbeit	Pause	Pause Einkaufen	Arbeit		Ausflug mit Familie
15.00 17.00	Pause	Pause		Pause	Pause		
17.00 19.00	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Pause	Essen
19.00 21.00	TV	Chor	Lesen	Essen	Sprachkurs	Pizza + Kino + Freunde	
21.00 23.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	TV Schlafen	Schlafen		Schlafen
23.00 24.00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen

Quelle: Andrea Flury-Kleubler

● WEEKLY PLANNER ●						
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
AL-SITZUNG			CHORPROBE	KINO		

ENERGIEMANAGEMENT

Kommunikation



ATEMPAUSE



Für Unterstützung in der Umsetzung des Energiemanagements in Ihrem persönlichen Alltag wenden Sie sich an Ihre Ergotherapeutin oder Ihren Ergotherapeuten.

QIGONG

Elvira Pfeiffer

Qigong Lehrerin / Sporttherapeutin

Rehaklinik Zihlschlacht









**PAUSE VON 15.15 BIS 16.00 UHR
FÜR TEILNEHMENDE VOR ORT**



**Wir machen eine Kaffeepause
im Café im Park**

AROMAPFLEGE – MEHR WOHLBEFINDEN DURCH NATÜRLICHE ESSENZEN

Sadeta Softic

Pflegeexpertin MScN

Rehaklinik Zihlschlacht

AROMAPFLEGE

«Aromapflege als eine anerkannte komplementäre Pflegemethode, ist ein Teil der Pflanzenheilkunde»

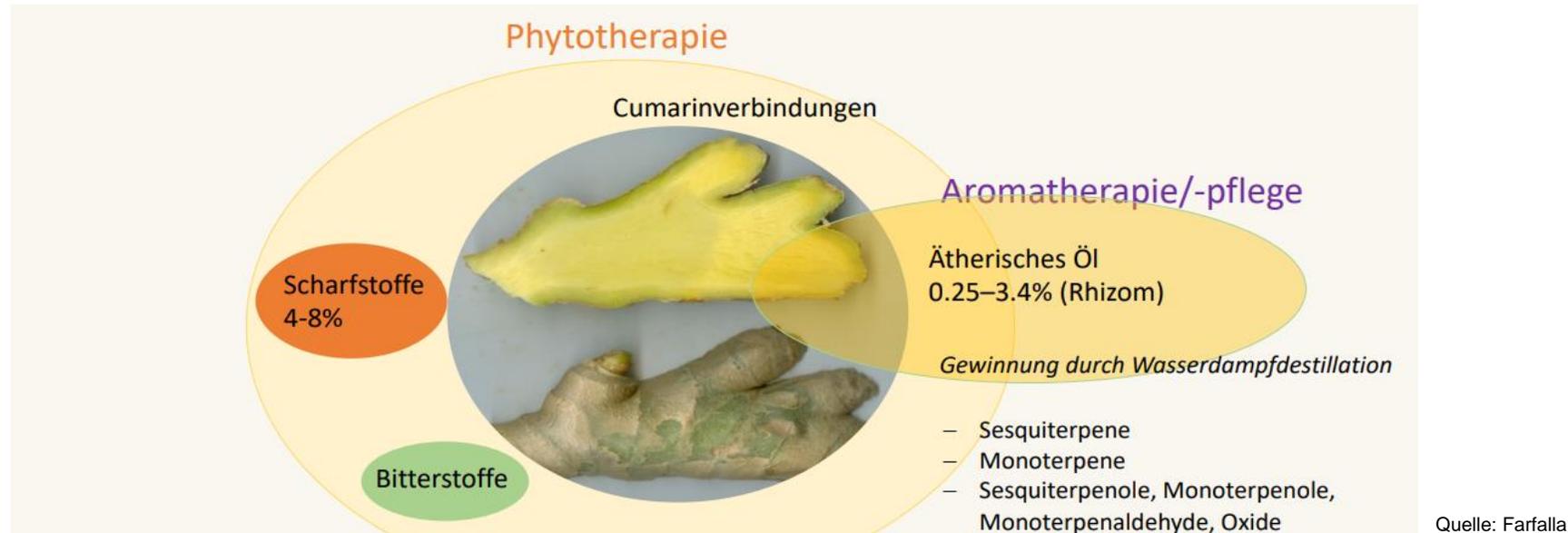


✓ Es werden ausschliesslich **nurreine und unveränderte ätherische Öle** angewendet.

✓ Diese werden aus verschiedenen Teilen der Pflanzen, wie u. a. Blüten, Blättern, Früchten, Samen, Zweigen und Wurzeln gewonnen.

Quelle: Farfalla

PHYTOTHERAPIE, BEISPIEL: INGWER



Ingwer: Die Knollenwurzel der Ingwerpflanze aus Südostasien

- **Als Öl wirkt Ingwer stark aufrichtend und treibt uns an!**
- **Er aktiviert unseren Geist bei Erschöpfung und Überforderung!**
- **Hat krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften!**
- Das wärmende und durchblutungsfördernde Ingweröl lindert Nackensteifheit und Muskelbeschwerden sowie durch Verspannung ausgelöste Kopfschmerzen.

WARUM PRODUKTE VON FARFALLA

Über farfalla

Die Kraft der Aromapflanze



40 Jahre Fachkompetenz:

- Bekannteste Aromatherapie-Marke in der Schweiz
- farfalla Akademie mit Diplomelehrgängen in Aromapflege, -Pflege und -Wissen
- Erfahrungswissen aus über 700 Pflegeeinrichtungen und 6 eigenen Flagshipstores

Beste Qualität garantiert durch:

- Eigenanbau von ätherischen Ölen in Madagaskar und Südfrankreich
- Eigene Schweizer iso-zertifizierte Produktion in Uster und im Jura
- Höchstmöglicher Anteil an Bio-Rohstoffen, 100% natürlich und vegan

Über farfalla

Engagement

Pflanzenprojekte

Lange Partnerschaften

Grand Cru

Mit der französischen Qualitätsbezeichnung «großes Gewächs» zeichnet farfalla besondere ätherische Öle und engagierte Menschen dahinter aus.

Beispiel Madagaskar



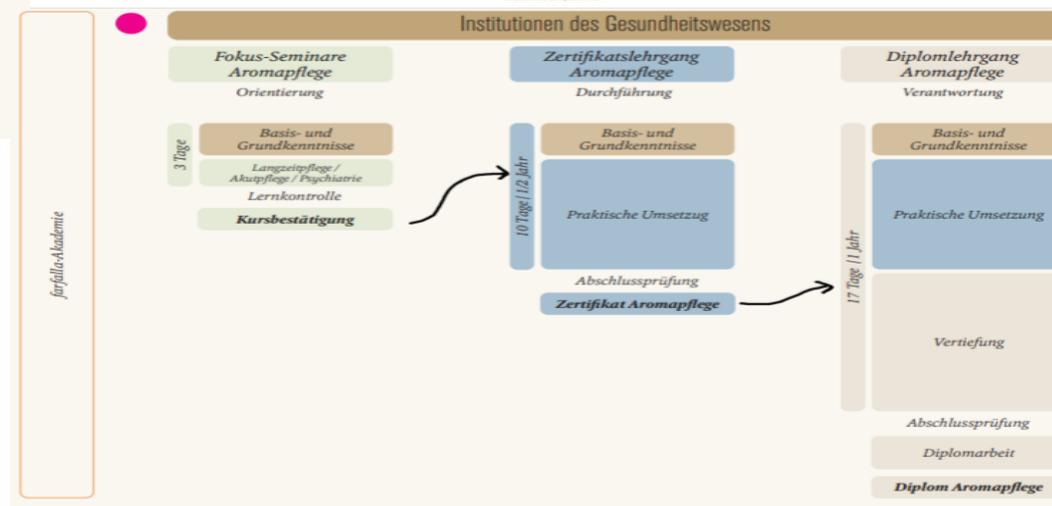
Unser Engagement

farfalla Midwife Scholarship Mit jedem Farfalla Produkt leisten Sie Geburtshilfe

- in der Sahelzone stirbt 1 von 100 Frauen bei der Geburt, in Europa ist es 1 von 10'000 Frauen
- dies müsste nicht so sein, wenn ausgebildete Hebammen bei der Geburt dabei wären
- Aus diesem Grund haben wir das farfalla Midwife Scholarship Programm ins Leben gerufen, mit welchem wir Aspirantinnen eine fundierte Hebammenausbildung ermöglichen
- denn eine ausgebildete Hebamme kann helfen 500 Kinder pro Jahr gesund auf die Welt zu bringen



farfalla
Siles Anoma Care | Est. 1982



farfalla
Siles Anoma Care | Est. 1982

AROMAPFLEGE: WIRKUNGSWEGE DER AROMAPFLEGE

- Über den Geruchssinn
- Über die Haut
- Keine orale Anwendung



Der Geruchssinn

Die Duftreize werden unmittelbar über die Nervenzellen ins Limbische System übermittelt:

die Schaltzentrale

für alle Funktionen, die sich dem bewussten Willen entzieht

Atmung | Körpertemperatur | Verdauung | Herzschlag | Schweiß | Schlaf

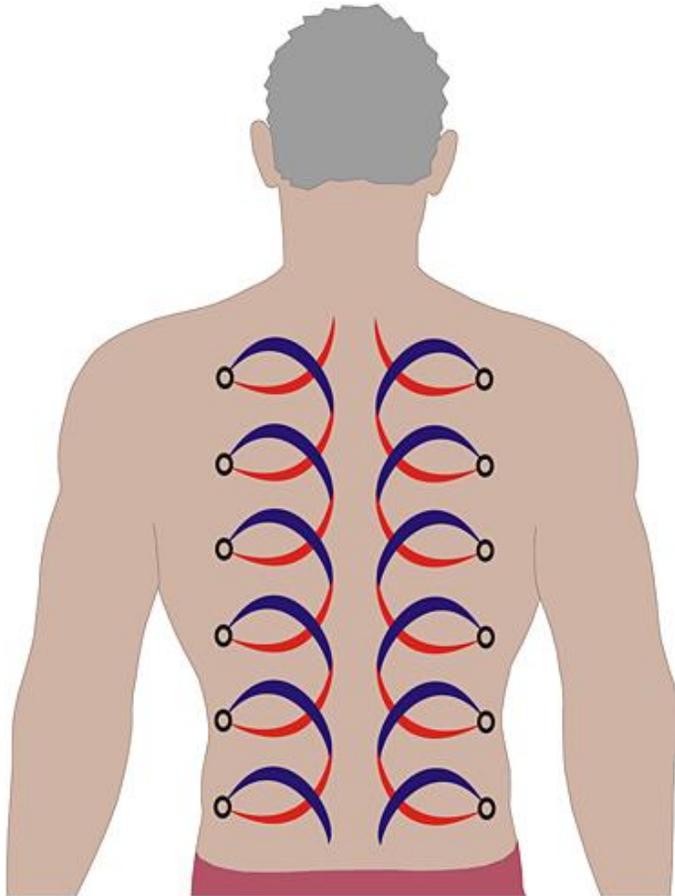
der Ort, wo das Gefühlsleben

angesiedelt ist

Gefühle | Erinnerung | Kreativität | Vitalität | Sexualität | sinnliches Empfinden

Quelle: Farfalla

AROMAPFLEGE: ANWENDUNGSFORMEN



- ✓ **Trockeninhalation/Spray:** Tupfer zum Riechen, auf Kissen
- ✓ **Körperpflege:** beruhigend/aktivierende Waschungen oder ein Hand-/Fussbad
- ✓ **Einreibung und Streichungen/Massagen**
 - Atemstimulierende Einreibung >verbessert die Atemqualität (Cajeput)
 - Bei Blähungen: leichte Baucheinreibung (Melisse, Orange süss)
 - **sowie Massagen in der physikalischen Therapie**
- ✓ **Kompressen bzw. Auflagen und Wickel, warm/kalt**
 - **Indikation-warme Applikation:** kann schmerzstillend, durchblutungsfördernd, entspannend und entkrampfend wirken
 - **Indikation-kalte Applikation:** eignet sich gut bei Schwellungen, Schmerz, kann auch entzündungshemmend wirken.
- ✓ **Erfrischungstücher mit Zitrone oder Orange süss**
- ✓ **Raumbeduftung:** als Raumspray oder Aromastone (kein Vernebler)

Quelle: Farfalla

11.04.2025

AROMAPFLEGE: BEWÄHRTE EINSATZGEBIETE/EVIDENZ

✓ **Psychisches Wohlbefinden**

- Stimmungsaufhellend
- Erfrischend/Belebend
- Entspannend/Angstlösend

✓ **Schlaf**

- Verbesserung von Ruhen und Schlafen

✓ **Raumatmosphäre**

✓ **Atemwege/Atmung**

- Schleimlösend
- Bei Erkältungssymptomen

✓ **Hautpflege**

- Juckreiz, Hämatome, Intertrigo,
- Phlebitis
- Strapazierte, sehr trockene Haut

✓ **Verdauung**

- Übelkeit, Erbrechen
- Appetit
- Blähungen lindernd

✓ **Bewegungsabläufe**

- Muskelverspannungen
- Krampflösend
- Schmerzlindernd

Mögliche Risiken bei der Anwendung von Aromaölen

- ✓ Lokale Hautreizungen bei längerem Hautkontakt
- ✓ Allergische Kontaktdermatitis
- ✓ Phototoxizität durch Reaktion mit Sonnenlicht (Zitrusöle, v.a. bei Bergamotte ist höhere Vorsicht anzuraten)
- ✓ Einige Personen klagten bei längerer Anwendung in der Raumluft über Kopfschmerzen und Übelkeit.

Keine Anwendung von Aromaölen bei:

✓ Bei Patientinnen und Patienten

- Mit bekannten Allergien auf Duftstoffe
- Mit empfindlicher Haut, bestrahlter Haut oder vorbestehender Hauterkrankung wie bspw. Ekzeme, starkem Juckreiz.
- Bei Patientinnen und Patienten mit neurologischen Beeinträchtigungen werden **Fenchel, Pfefferminze und Rosmarin intern nicht angewendet**, auch wenn die Evidenzlage nicht zu 100 % das Gegen bestätigen kann, hat es wenige Fälle gegeben, welche mit einem Krampfanfall auf diese Öle (in hoher Konzentration) reagiert haben.

Thema Schlaf Lavendel - *Sanft entspannt*

Duft: *blumig, frisch, krautig*

Wirkung: *ausgleichend, entspannend, harmonisierend, juckreizlindernd*

Hilft bei: *Anspannung, Gedankenkarussell, Hautproblemen*

Sorgt für: *Entspannung, Harmonie, guten Schlaf*
Der echte Lavendel zählt zu den Nutzpflanzen mit dem breitesten Wirkungsspektrum.



Quelle: Farfalla

Thema Energie Zitrone - *Sanft entspannt*

Duft: leicht herber und klarer Duft aus Italien

Wirkung: erfrischend, belebend und aufbauend, konzentrationsfördernd

Hilft bei: Bei Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit

Sorgt für: Erfrischung und Belebt den Geist!

Auch beim Autofahren ist ein Taschentuch mit 2 Tropfen Zitrone ein vitalisierender Beifahrer.



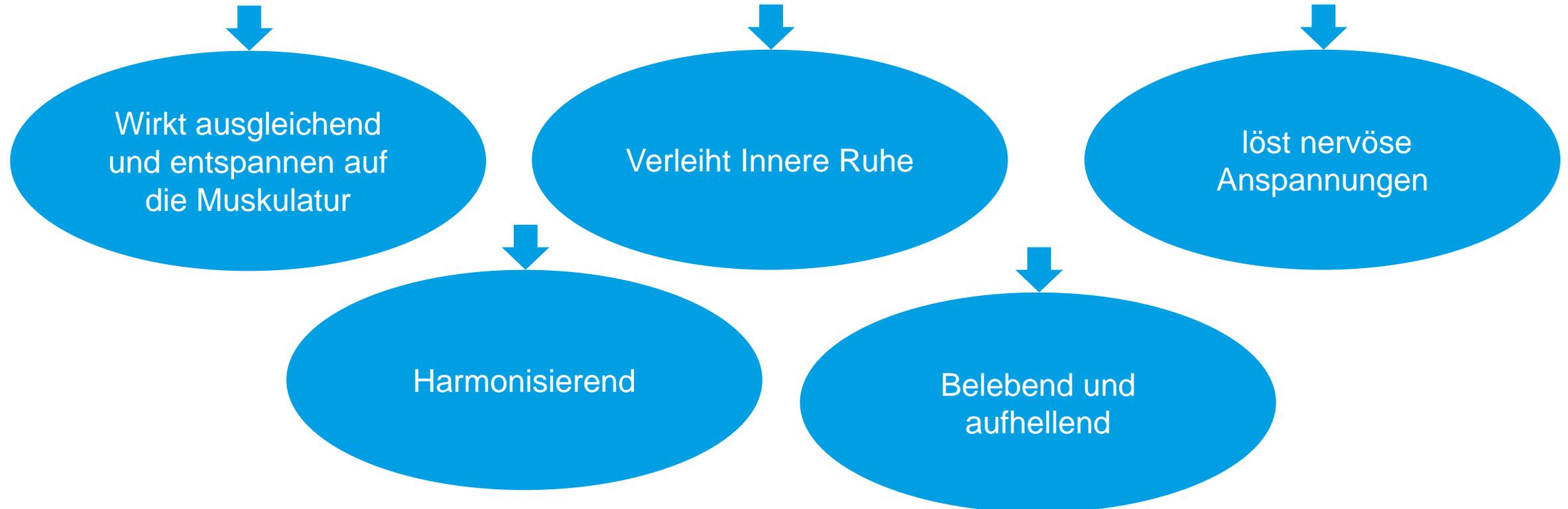
Quelle: Farfalla

INNERE RUHE SPRAY

Interne Zusammenstellung aus:

Narde, Lavendel fein, Ylang Ylang extra und Melisse 100 %.

In der RZS an Patientinnen und Patienten getestet und die Feedbacks sind folgende:



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

MEIN LEBEN MIT MS – EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Udo Schmidt
MS-Betroffener

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

FRAGE- UND DISKUSSIONSRUNDE

GERNE BEANTWORTEN WIR IHRE FRAGEN



TEILNEHMENDE DER FRAGERUNDE

Moderation

Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin Rehaklinik Zihlschlacht

Teilnehmende

- ▶ Prof. Dr. med. Karsten Krakow, Chefarzt und Stv. Ärztlicher Direktor Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung der Schweiz. Multiple Sklerose Gesellschaft
- ▶ Andrea Flury-Kleubler, Stv. Leitung Ergotherapie Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Elvira Pfeiffer, Qigong Lehrerin / Sporttherapeutin Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Sadeta Softic, Pflegeexpertin MScN Rehaklinik Zihlschlacht

VIELEN DANK

- ▶ Teilnehmende
- ▶ Referenten
- ▶ Aussteller Infostände
- ▶ Klinikdirektion der Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Organisationsteam:
Techn. Dienst, Informatik, Gastronomie, Hotellerie und Marketing
- ▶ Externe Partner für Technik und Film, Gallus Media
- ▶ Schweiz. MS-Gesellschaft, MS-Register, MS-Regionalgruppe Thurgau
- ▶ Pro Humanis Gönnervereinigung

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME

Die Beiträge werden raschmöglichst auf unserer Website aufgeschaltet.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.