

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

# **EINLADUNG ZUM 8. MS-GESUNDHEITSFORUM «GUTER SCHLAF & ENERGIEMANAGEMENT IM FOKUS»**

Liebe MS-Betroffene, Angehörige und Interessierte

Wir laden Sie herzlich zum 8. MS-Gesundheitsforum ein! Freuen Sie sich auf eine spannende Veranstaltung, die sich dem Thema «Guter Schlaf & Energiemanagement im Fokus» widmet. Auch in diesem Jahr ermöglichen wir es Ihnen, entweder vor Ort oder bequem von Zuhause aus am Forum teilzunehmen. Dank des Live-Streams können Sie das gesamte Programm online mitverfolgen, ganz unabhängig davon, wo Sie sich gerade befinden.

Die beiden Faktoren Schlaf und Energiemanagement spielen eine entscheidende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden – insbesondere für Menschen mit Multipler Sklerose. Erfahren Sie, wie Schlafqualität und ein bewusster Umgang mit den eigenen Energie-reserven miteinander verknüpft sind, welche Herausforderungen dabei bestehen und welche Strategien helfen können, den eigenen Alltag besser zu bewältigen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sichern Sie sich jetzt Ihren Platz – sei es vor Ort oder über den Live-Stream. Sie haben bereits bei der Anmeldung die Möglichkeit, uns Ihre Fragen zu den Themen mitzuteilen. Natürlich können Sie auch während der Veranstaltung aktiv an der Fragerunde teilnehmen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei diesem besonderen Event begrüßen zu dürfen.

**Dr. med. Daniel Zutter**



Ärztlicher Direktor  
Rehaklinik Zihlschlacht

**Dr. med. Claudia Baum**



Leitende Ärztin  
Rehaklinik Zihlschlacht

Wir danken pro humanis für die  
finanzielle Unterstützung.

**pro humanis**  
Gönnervereinigung  
Neurorehabilitation  
Zihlschlacht



## PROGRAMM: FREITAG, 11. APRIL 2025

**13.00 Uhr** **Türöffnung Mehrzweckhalle**

**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**

**16.30 Uhr** **Fragen- und Diskussionsrunde**

**17.00 Uhr** **Ende des Gesundheitsforums**

## REFERIERENDE UND INFORMATIONSTÄNDE

**DR. MED. CLAUDIA BAUM**

Leitende Ärztin  
Rehaklinik Zihlschlacht

**MODERATION**

**PROF. DR. MED.  
KARSTEN KRAKOW**

Chefarzt der neurologischen  
Rehabilitation und der Früh-  
rehabilitation, Stv. Ärztlicher  
Direktor, Facharzt für Neurologie  
Rehaklinik Zihlschlacht

**BEGRÜSSUNG UND REFERAT**

**ELVIRA PFEIFFER**

Qigong Lehrerin/Sporttherapeutin  
Rehaklinik Zihlschlacht

**BEWEGUNGSÜBUNG**

**SUSANNE KÄGI**

Co-Bereichsleiterin Beratung  
der Schweizerischen  
Multiple Sklerose Gesellschaft

**GRUSSWORT  
MS-GESELLSCHAFT**

**ANDREA FLURY-KLEUBLER**

Stv. Leitung Ergotherapie  
Rehaklinik Zihlschlacht

**REFERAT**

**SADETA SOFTIC**

Pflegeexpertin MScN  
Rehaklinik Zihlschlacht

**REFERAT**

## INFORMATIONSTÄNDE

MS-Gesellschaft, MS Register, Regionalgruppe Thurgau und die  
junge Gruppe «Insieme», Rehaklinik Zihlschlacht (Ernährungs-  
beratung, Neuro-Urologie)

## INFORMATION ZUR FILMAUFZEICHNUNG

Die Veranstaltung wird gefilmt. Wir freuen uns, die Referate nach der Veran-  
staltung als Videobeiträge auf unserer Website zur Verfügung zu stellen.



## ANMELDUNG

### Anmeldeschluss

Live-Event: Freitag, 28. März 2025

Live-Stream: Montag, 7. April 2025

Der Anlass ist kostenlos.

Gerne mit dem beigelegten Anmeldeformular

**oder** direkt über unser Onlineformular

[www.rehaklinik-zihlschlacht.ch/8-ms-gesundheitsforum](http://www.rehaklinik-zihlschlacht.ch/8-ms-gesundheitsforum)



Scan mich!

## IHR WEG ZUM 8. MS-GESUNDHEITSFORUM

### Anreise mit dem Auto

Für Gäste und Angehörige stehen auf dem Areal der Rehaklinik Zihlschlacht Parkplätze zur Verfügung.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Rehaklinik Zihlschlacht ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Die Bushaltestelle «Rehaklinik» befindet sich unmittelbar vor der Klinik.

