Stress und Schlaf im Fokus

Im Schulhaus Gross wurde am Mittwochabend nicht nur über Stress gesprochen, sondern dieser gleich zu Beginn thematisiert: Esther Pfyl begrüsste 17 Frauen zum Vortrag «Stress und Schlaf – ein Teufelskreis?».

Mitg. Esther Pfyl erklärte die Zusammenhänge zwischen dem vegetativen Nervensystem, Schlafzyklen und dem Stresshormon Cortisol. Dabei zeigte sie auf, wie sich Anspannung und Erholung auf den Schlaf auswirken und wie Stress und Schlafprobleme sich gegenseitig verstärken können.

Auch praktische Möglichkeiten für den Alltag kamen zur Sprache. Thematisiert wurden unter anderem die Ernährung am Abend, der Umgang mit elektronischen Geräten vor dem Schlafengehen sowie verschiedene Möglichkeiten, vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu kommen.

Prävention

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Prävention. Stress solle möglichst früh erkannt und durch regelmässige Erholungsphasen reduziert werden. Als mögliche Strategien wurden Atemübungen, moderate Bewegung, bewusste Pausen und realistische Erwartungen an sich selbst genannt.

Zum Abschluss beantwortete Esther Pfyl Fragen der Teilnehmerinnen. Nach einem informativen Abend machten sich die 17 Frauen mit verschiedenen Anregungen zum Thema Stress und Schlaf auf den Heimweg.



Die 17 Frauen aus Gross verfolgen gespannt den Vortrag. Foto: zvg