



Fachklinik
Enzensberg

12. Enzensberger Schmerztage

SCHMERZ SCHLAF

Komplexes
Wechselspiel
zwischen Licht
und Schatten



01. Dezember 2023

14:00 – 18:00 Uhr: Symposium
19:00 Uhr: Festabend

02. Dezember 2023

9:00 – 13:00 Uhr: Workshops
14:00 – 17:30 Uhr: Symposium

Ort: Haus Hopfensee

SCHMERZ & SCHLAF

Komplexes Wechselspiel zwischen Licht und Schatten

Schmerz und Schlaf – zwei hochkomplexe, lebenswichtige Phänomene, die wir erst so langsam verstehen lernen und die sich in vielfältiger Weise gegenseitig beeinflussen können.

Dass Schmerz als „Warnsymptom“ uns nicht erholsam schlafen lassen kann, ist plausibel und inzwischen auch wissenschaftlich recht gut belegt, andererseits kann schlechter Schlaf (was immer das ist) auch zu Veränderungen der Schmerzmechanismen führen. Hier ist ein Teufelskreis eingebaut, dem wir im täglichen Leben der Schmerztherapie regelmäßig begegnen. Andererseits wird Schlafentzug in der Psychiatrie auch therapeutisch genutzt. Wie passt das zusammen?

Nun hat Friedrich Sertürner seiner aus Opium isolierten schmerzlindernden Substanz den Namen Morphin gegeben, um dessen müde machenden Effekt zu würdigen. Was also läge näher, ein Medikament zu geben, das sowohl den Schlaf verbessert als auch die Schmerzen lindert?

Wir wissen inzwischen allerdings, dass gerade Opioide die Schlafarchitektur sehr ungünstig beeinflussen können, was vermutlich auch für eine ganze Reihe anderer Schmerzmittel, aber auch für einige Schlafmittel und Antidepressiva gilt. Gibt es andere Medikamente, die infrage kommen könnten? Und welche nichtmedikamentösen Therapieansätze haben sich bewährt?

Grund genug für uns, die komplexe Interaktion zwischen Schlaf und Schmerz einmal zum Thema unserer traditionellen Enzensberger Schmerztage zu machen und aus vielen verschiedenen interdisziplinären Blickwinkeln zu beleuchten. Wir wollen den aktuellen Stand der Dinge mit erfahrenen Spezialisten diskutieren und damit unseren Umgang mit dem Chronifizierungsfaktor Schlafstörungen in der interdisziplinären Schmerztherapie optimieren.

Wir freuen uns darauf, Sie im winterlich malerischen Allgäu begrüßen zu dürfen und laden herzlich nach Hopfen am See ein.

Ihr,



Dr. Martin Steinberger MBA

m&i-Fachklinik Enzensberg

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern hier die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

WIR VERZICHTEN BEWUSST AUF

INDUSTRIE- &
PHARMA-SPONSORING

PROGRAMM

Freitag, 01. Dezember 2023

Haus Hopfensee

14:00 Uhr

Begrüßung

A. Heim, M. Steinberger

14:30 Uhr

Was passiert im Gehirn, wenn wir schlafen?

H. Schaible

15:10 Uhr

Wechselwirkungen von Schmerz und Schlaf: Wie hängt das zusammen?

C. Pieh

15:50 Uhr

Pause

16:20 Uhr

Medikation und Schlaf – Was gibt es zu beachten?

I. Maatouk

17:00 Uhr

Gesünderer Schlaf, bessere Regeneration und Schmerz-Modulation durch Physiotherapie

C. Staub

17:40 Uhr

Kneipp und Schlaf – eine erfolgreiche Symbiose?

A. Eggenberger

19:00 Uhr

Festabend im Haus Hopfensee

WORKSHOPS

Samstag, 02. Dezember 2023
m&i-Fachklinik Enzensberg

Mitgliederversammlung BVSD Bayern 09:00 – 10:00 Uhr

Block 1: 10:00 – 11:00 Uhr

- | | |
|-------|--|
| Nr. 1 | Schlafverbesserung über Düfte: Theorie und Praxis , Ch. Eggers, B. Tangl |
| Nr. 2 | Kneippsche Hydrotherapie in praktischer Anwendung , A. Eggenberger |
| Nr. 3 | Schlaf- und Psychohygiene: Zwei Seiten einer Medaille? U. Kaiser |
| Nr. 4 | Schlafhygiene, Schlafmythen, Schlafrestriktion , M. Held |
| Nr. 5 | Physiotherapie und Schlaf? C. Staub |
| Nr. 6 | Was kann ich für meine Patienten tun – Achtsamkeit und Akzeptanz als hilfreiche Strategien einsetzen , I. Maatouk |
| Nr. 7 | Welche Medikamente eignen sich zur Schlafverbesserung? Ch. Bach |
| Nr. 8 | Musiktherapie erleben – Wirkung auf Schlaf und Vegetativum , C. Lindl |

Pause (30 Minuten)

Block 2: 11:30 – 12:30 Uhr

- | | |
|-------|--|
| Nr. 1 | Schlafverbesserung über Düfte: Theorie und Praxis , Ch. Eggers, B. Tangl |
| Nr. 2 | Kneippsche Hydrotherapie in praktischer Anwendung , A. Eggenberger |
| Nr. 3 | Schlaf- und Psychohygiene: Zwei Seiten einer Medaille? U. Kaiser |
| Nr. 4 | Schlafhygiene, Schlafmythen, Schlafrestriktion , M. Held |
| Nr. 5 | Physiotherapie und Schlaf? C. Staub |
| Nr. 6 | Was kann ich für meine Patienten tun – Achtsamkeit und Akzeptanz als hilfreiche Strategien einsetzen , I. Maatouk |
| Nr. 7 | Welche Medikamente eignen sich zur Schlafverbesserung? Ch. Bach |
| Nr. 8 | Musiktherapie erleben – Wirkung auf Schlaf und Vegetativum , C. Lindl |

13:00 – 14:00 Uhr: Mittagessen im Haus Hopfensee



PROGRAMM

Samstag, 02. Dezember 2023
Haus Hopfensee

- | | |
|--------------------|--|
| 14:00 Uhr | Schlafdiagnostik: Wann Schlaflabor, was sagen uns die Untersuchungsbefunde und was bringen uns „sleep tracker?“ , M. Held |
| 14:40 Uhr | Schlaf und Schmerz aus Sicht der Patienten
H. Norda, Patientenvertreterin |
| Pause (30 Minuten) | |
| 15:50 Uhr | Schlaf und Ernährung: Welche Empfehlungen? Welche Evidenz gibt es dazu?
S. Nischwitz, L. Schaaf |
| 16:30 Uhr | Was sagt die Chronobiologie?
A. Kramer |
| ab 17:10 Uhr | Verabschiedung |

REFERENTENVERZEICHNIS

Eggensberger Andreas, Physiotherapeut, Therapiezentrum Eggensberger

Heim Alexander, Kaufmännischer Direktor der m&i-Fachklinik Enzensberg

Held Manfred, Dr. med., Ärztlicher Leiter des Schlaflabors Heigl, Hettich MVZ Kempten-Allgäu, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, Schlafmedizin, Somnologie DGSM

Kaiser Ulrike, Dr. rer. nat. Dipl.-Psychologin, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein UKSH, Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin (Lübeck)

Kramer Achim, Prof. Dr., Leiter Chronobiologie, Institut für Medizinische Immunologie, Charité - Universitätsmedizin Berlin

Christina Lindl, M.A., Musiktherapeutin des Interdisziplinären Schmerzzentrums der Fachklinik Enzensberg, Musikerin, Instrumentenbauerin

Maatouk Imad, Prof. Dr., Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Innere Medizin, Schwerpunktleiter Psychosomatische Medizin der Medizinischen Klinik II Uniklinikum Würzburg

Nischwitz Sandra, Dr. med., Fachärztin für Neurologie, Schlafmedizinerin, Oberärztin am Max Planck Institut für Psychiatrie, München

Norda Heike, Patientenvertreterin, SchmerzLOS e.V. Lübeck

Pieh Christoph, Prof. Dr. med. univ., Facharzt für Psychosomatische Medizin, Leiter des Departments für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universität für Weiterbildung Krams

Schaaf Ludwig, Prof. Dr. med., Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Oberarzt München Klinik Schwabing und Max-Planck-Institut für Psychiatrie; München

Schaible Hans-Georg, Prof. Dr. med., Professor für Physiologie, Direktor des Instituts für Physiologie der Medizinischen Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.

Staub Cristina, Dr. phil. Dipl., Physiotherapeutin, PhD; eigene Praxis für auf Schlaf spezialisierte Physiotherapie

Steinberger Martin, Dr. med. MBA, Chefarzt des Interdisziplinären Schmerzzentrums der m&i-Fachklinik Enzensberg, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie; Ärztliches Qualitätsmanagement, Ernährungsmediziner DGEM

WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Bach Christoph, Dr. med., Schmerzzambulanz und Oberarzt des Interdisziplinären Schmerzzentrums, Facharzt für Neurologie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Spezielle Schmerztherapie, Spezielle Schmerzpsychotherapie

Helmer Thomas, MHBA, Leitender Oberarzt des Interdisziplinären Schmerzzentrums der m&i-Fachklinik Enzensberg, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Intensivmedizin, Notfallmedizin, Landessprecher Bayern BVSD

Kuhnt Oliver, Dr. phil., Leitender Psychologe des Interdisziplinären Schmerzzentrums der m&i-Fachklinik Enzensberg, Psychologischer Psychotherapeut, Klinischer Neuropsychologe, Spezielle Schmerzpsychotherapie

Schesser Ralf, Abteilungsleiter Therapie Interdisziplinäres Schmerzzentrum und Orthopädie/Unfallchirurgie, Mphly (ManipPhysio), OMPT-DVMT, m&i Fachklinik Enzensberg

Steinberger Martin, Dr. med. MBA, Chefarzt Interdisziplinäres Schmerzzentrum, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie; Ärztliches Qualitätsmanagement, Ernährungsmediziner DGEM

Wörner Thomas, MSc Physiotherapie, Teamleiter Physiotherapie des interdisziplinären Schmerzzentrums der m&i-Fachklinik Enzensberg

FORTBILDUNGSPUNKTE

Fortbildungspunkte der Bayerischen Landesärztekammer sind beantragt. Die Teilnahme entspricht den Anforderungen der Berufsordnung für die Ärzte Bayerns.

Psychologen erhalten die gleiche Punktzahl anerkannt wie Ärzte. Es gilt die FB-Bescheinigung der BLÄK.

Alle Teilnehmer aus sonstigen Berufsfeldern erhalten ebenfalls eine Teilnahmebescheinigung.

BESCHEINIGUNGEN

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie während der Veranstaltung.

ANMELDUNG

Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung. Die Teilnehmerzahlen für die Workshops und zur Abendveranstaltung sind begrenzt.

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Bestätigung/Rechnung mit der Post. Mit Eingang der Tagungsgebühr hat die Anmeldung Gültigkeit.

Die Anmeldung ist verbindlich, aber jederzeit übertragbar. Anmeldeschluss ist der 17.11.2023

LINK ZUR ONLINE-ANMELDUNG

www.fachklinik-enzensberg.de
www.fortbildung-enzensberg.de



BITTE BEACHTEN:
Begrenzte Parkplätze.
Tipp: Parken Sie bei
Ihrer Unterkunft!

TEILNAHMEGEBÜHREN

(inkl. Pausensnacks und Getränke)

FACHTAGUNG / FACHVORTRÄGE, INKL. ZWEI WORKSHOPS

- **Ärzte, Psychologen** € 150,00
- **Reduzierte Teilnahmegebühr für Berufsgruppen Pflege, Physio-/Ergotherapie, Massage** € 110,00

Nicht in der Teilnahmegebühr enthalten:

- Festabend am Freitag, den 01.12.2023 im Haus Hopfensee mit Buffet, € 45,00. Um Anmeldung wird bis zum Freitag, den 17.11.2023 wird gebeten.
- Mittagessen à la carte am Samstag, den 02.12.2023 im Haus Hopfensee

ÜBERNACHTUNG

Gerne sind Ihnen die örtlichen Tourismuszentralen bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft behilflich.

Tourist-Information Füssen/Hopfen am See

Telefon 08362 7458
hopfen@info.fuessen.de · www.fuessen.de

Füssen-Tourismus

Telefon 08362 9385-19
tourismus@fuessen.de · www.fuessen.de

Gästeinformation Hopferau

Telefon 08364 8548
info@hopferau.de · www.hopferau.de

BEI RÜCKFRAGEN KONTAKTIEREN SIE GERNE IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Katja Grandl, katja.grandl@fachklinik-enzensberg.de
Telefon 08362 12-3160



**MIT UNS NEUE
KRÄFTE
ENTDECKEN**



**Fachlinik
Enzensberg**

Spezialisierte Akutmedizin und
Medizinische Rehabilitation

Höhenstraße 56
D-87629 Hopfen am See

info@fachlinik-enzensberg.de
www.fachlinik-enzensberg.de

Im Verbund der
m&i-Klinikgruppe Enzensberg