

Pressemitteilung

24.02.2026

Neue Energie durch Thalasso – Kostenfreie Vortragsreihe mit Dr. Friedhart Raschke

PRESSEKONTAKT:

UWE SCHNEIDER

T +49 (0)4932 891-196

MAIL: SCHNEIDER@NORDERNEY.DE

Wissenschaftlich fundiert, praxisnah und verständlich: Der bundesweit renommierte Schlafforscher und Thalasso-Experte Dr. Friedhart Raschke lädt 2026 zu einer Reihe kostenfreier Vorträge ins Conversationshaus Norderney ein. Die jeweils 60-minütigen Veranstaltungen beginnen um 17 Uhr und richten sich an alle Interessierten, die ihre Gesundheit stärken und neue Impulse für mehr Lebensqualität gewinnen möchten.

STAATSBAD NORDERNEY GMBH

AM KURPLATZ 1

26548 NORDERNEY

Dr. Friedhart Raschke zählt zu den profiliertesten Experten für Schlafmedizin und Klimatherapie in Deutschland. Über 25 Jahre leitete er das Schlaflabor auf Norderney und prägte maßgeblich die wissenschaftliche Erforschung der gesundheitsfördernden Wirkung des Nordseeklimas. Als langjähriger Leiter des Instituts für Rehabilitationsforschung auf Norderney untersuchte er insbesondere die Effekte der Thalassotherapie auf Schlafstörungen, Erschöpfung und chronische Beschwerden. Seine Arbeit verbindet medizinische Forschung mit den natürlichen Ressourcen der Insel – Meer, Klima und Bewegung.

In seinen Vorträgen verknüpft Dr. Raschke aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten, alltagstauglichen Empfehlungen.

Die Vortragsthemen im Überblick:

Schlafstörungen: Was tun?

Viele Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafproblemen. Dr. Raschke zeigt auf, dass Schlafstörungen häufig durch ungünstige Verhaltensweisen entstehen und erläutert anschaulich, wie Betroffene selbst gegensteuern können. Zudem informiert er darüber, wann eine Untersuchung im Schlaflabor sinnvoll ist und welche therapeutischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

Termine:

2. März 2026 | 13. April 2026 | 11. Mai 2026 | 22. Juni 2026 | 7. September 2026

Warum Schlafstörungen mit Thalassotherapie verschwinden

Das besondere Nordseeklima mit seiner salzhaltigen Luft, gemäßigten Temperaturen und dem Reizklima wirkt sich nachweislich positiv auf den Schlaf aus. Untersuchungen an mehreren Hundert Rehabilitationspatientinnen und -patienten belegen, dass Schlafstörungen deutlich reduziert werden oder ganz verschwinden können. Dr. Raschke erläutert die wissenschaftlichen Hintergründe und die Rolle klimatischer Faktoren im Rahmen der Thalassotherapie.

Termine:

9. März 2026 | 20. April 2026 | 26. Mai 2026 | 29. Juni 2026 | 14. September 2026

Leben nach der Inneren Uhr – Quelle von Gesundheit und Lebensfreude

Unsere „Innere Uhr“ beeinflusst Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Verhalten stärker, als vielen bewusst ist. Unterschiedliche Chronotypen können im Alltag zu Spannungen führen. Der Vortrag zeigt Wege auf, wie Verständnis, Anpassung und gezielte Maßnahmen zu mehr Harmonie und Gesundheit beitragen können.

Termine:

7. April 2026 | 4. Mai 2026 | 15. Mai 2026 | 5. Oktober 2026

Burnout: Thalasso hilft

Erschöpfung, Antriebslosigkeit und das Gefühl des Ausgebranntseins sind weit verbreitet. Neue Studien des Instituts für Rehabilitationsforschung auf Norderney belegen das große Potenzial der Thalassotherapie bei Erschöpfungszuständen. Dr. Raschke erläutert, wie die positiven Effekte des Meeresklimas gezielt genutzt werden können, um neue Energie und Lebensfreude zu gewinnen.

Termine:

23. März 2026 | 27. April 2026 | 1. Juni 2026

Alle Vorträge finden im Conversationshaus Norderney statt, beginnen um 17 Uhr, dauern rund 60 Minuten und sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit der Vortragsreihe unterstreicht Norderney einmal mehr seine Kompetenz als Thalasso-Insel und Gesundheitsstandort mit wissenschaftlicher Expertise.