

# Was tun, wenn der Schlaf wegbleibt?

**ECHO-TELEFONAKTION** Drei Experten beantworten am 25. Januar die Fragen der Leser

**DARMSTADT** (ine). Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen und suchen Hilfe in Schlaflaboren, etwa im Elisabethenstift in Darmstadt. Eine Telefonaktion am Mittwoch, 25. Januar, gibt ECHO-Lesern die Möglichkeit, ganz persönliche Fragen an drei Experten zu stellen.

Schlafstörungen äußern sich entweder in dem Gefühl, schlecht ein- oder durchzuschlafen, oder aber in dem Gefühl, tagsüber vermehrt müde zu sein. Treten diese Störungen nur kurzfristig auf, ist das nicht weiter schlimm – wenn sie allerdings länger als drei bis vier Wochen anhalten, sollte man die Ursachen klären. Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen überhaupt. Experten schätzen, dass mindestens 10 Prozent der Bevölkerung daran leiden.

## Hilfe bei Burn-out und Depressionen

In der Telefonaktion stehen drei Experten für Fragen zur Verfügung: Die Psychologin Ines Passier macht gerade an der TU Darmstadt ihren Doktor und arbeitet im Caritasverband in der FIGA-Beratung. Die Abkürzung steht für „Frühzeitige Intervention psychische Gesundheit“. Dabei geht es darum, Menschen zu helfen, bevor sich Depressionen ausbilden oder der Burn-out sich breit macht. Ziel ist, unbürokratisch zu helfen, die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen und Rückfälle zu verhindern.

Die Ärztin Ina Pfau ist seit 2015 Leiterin des Schlaflabors am Agaplesion Elisabethenstift in Darmstadt. Dort untersucht sie Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom, Ateman-



**Ines Passier, Psychologin bei der Caritas Darmstadt.** Foto: Caritas

triebsstörungen und anderen Formen der Schlafstörungen und dem „Restless-legs“-Syndrom.

Ina Pfau Kollege, Professor Martin Hambrecht, ist seit 2002 Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. Seine Abteilung ist für die Versorgung von mehr als 180 000 Menschen aus Darmstadt, Mühlthal, Roßdorf und Messel zuständig. Hambrecht wurde in den vergangenen fünf Jahren in Folge unter die Topmediziner der „Focus“-Ärztliste gewählt. Er verfügt über Expertise zu Themen wie Depressionen, Burn-out und Schlafstörungen, zu Diagnostik und Behandlung.

**Von 17 bis 18.30 Uhr sind Fragen möglich**

Die ECHO-Telefonaktion ist am Mittwoch, 25. Januar. Für Fragen stehen von 17 bis 18.30 Uhr die Psychologin Ines Passier (Telefon 06151 387-2731), Ina Pfau, die Leiterin des Schlaflabors (06151 387-2732) und Chefarzt Martin Hambrecht (06151 387-2733) bereit.



**Zwei Experten vom Elisabethenstift: Ina Pfau ist Leiterin des Schlaflabors, Professor Martin Hambrecht ist Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.** Foto: Elisabethenstift