

## Ein Star an der Konzert-Trompete

Ludwig Güttler kommt am 15. Januar in die Pauluskirche >> Seite 3



## Mit dem Surfbrett durch Afrika

Der Darmstädter Wellenreiter Carlo Drechsel berichtet in der Knabenschule >> Seite 7



## Metalcore aus Heinertown

Unleash the Sky flutet am 13. Januar die Centralstation mit Heftigrock >> Seite 7



# Wie geht „sanftes Ruhekissen“?

Vorträge über Schlafstörungen, arrangiert von Caritas, ECHO-Medien und Software AG



Schäfchen zählen ist etwas für die Leichtgewichte unter den Schlafgestörten. Eine Vortragsreihe in Darmstadt befasst sich ab dem 18. Januar mit den teilweise schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen sowie den gesellschaftlichen Ursachen von Schlafstörungen und weist Auswege. Foto: Joujou/Pixelio

**DARMSTADT (red) – Schlaf macht schlau und hält uns gesund. In einer Gesellschaft, in der alles auf Hochtouren läuft, wird es immer wichtiger und zugleich schwerer, Ruhe zu finden. Der Caritas-Krisendienst Südhessen, die ECHO-Medien GmbH und die Software AG Stiftung starten im Januar zu diesem Thema eine Vortragsreihe.**

Den Auftakt macht am Mittwoch, 18. Januar, Dr. Tanja Lan-

ge vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein mit ihrem Vortrag „Schlaf macht schlau und hält uns gesund.“ Am Mittwoch, 22. Februar, spricht Professor Till Roenneberg (München) über das Thema „Ist Schlaf Zeitverschwendung?“

„Warum haben alle Stress?“ fragt Dr. Stefan Schmidt, Psychologe an der Uniklinik Freiburg, am Donnerstag, 9. März. Er geht der Frage nach, wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können.

„Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“ behandelt am 21. April Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt.

Beginn aller Vorträge ist um 19 Uhr, Einlass 18 Uhr. Ort der Veranstaltungen ist das Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2 in Darmstadt.

Karten gibt es beim ECHO (ECOS-Office-Center, Berliner Allee 65, Darmstadt, geöffnet montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr, freitags von 9 bis 16

Uhr) sowie im Ticket-Shop am Luisencenter, Luisenplatz 5. Für ECHO-Abonnenten und Inhaber der Darmstädter Teilhabecard gibt es Vergünstigungen. Im Angebot ist auch ein Kartenpaket für alle vier Vorträge.

Etwa sechs bis zehn Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Ein Aspekt, den die Vorträge aufgreifen, ist das Phänomen der ausgeprägten Rast- und Ruhelosigkeit vieler Menschen. Hierzu passierd raten Experten, beim nächtlichen Aufwachen Ruhe zu bewahren,

Stress herauszunehmen und nicht zu versuchen, krampfhaft wieder einzuschlafen (frei nach dem Spruch: Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen). Ein Schlafproblem habe man dann, wenn unter dem Strich zuwenig herauskommt und man chronisch zuwenig Schlaf bekommt. Dann allerdings sollte reagiert werden. Schlafmangel erhöht das Risiko, an Diabetes, Demenz oder an bestimmten Krebsformen zu erkranken und er gilt als Auslöser bestimmter psychischer Erkrankungen.