

Für mehr Schlafqualität

VORTRÄGE Caritas, ECHO und Software AG Stiftung rücken das Thema in den Blickpunkt

DARMSTADT (red). Schlafmediziner sind sich einig: Es hapert mit der Schlafkultur. Der Caritas-Krisendienst Südhessen, die ECHO-Medien GmbH und die Software AG Stiftung starten am 24. Januar zu diesem Thema eine Vortragsreihe. Ziel ist, über die Auswirkungen von unzureichendem Schlaf aufzuklären.

Auf der vergangenen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in Münster ließen die Experten keine Zweifel: „Sich regelmäßige Medienzeiten zu gönnen, bedeutet schon eine wesentliche Voraussetzung für die Verbesserung der Schlafqualität. Auch das Ein-

halten eines konstanten Schlaf-Wach-Rhythmus fördert diese“, erklärte etwa DGSM-Vorsitzender Dr. Alfred Wiater.

Im Schnitt benötigt ein Kind im Grundschulalter zehn Stunden, ein Erwachsener sieben bis acht Stunden Schlaf. Diese Zeit wird oftmals nicht erreicht, weil Handy oder Computer locken. Das blaue Licht der Bildschirme blockiert das Einschlafhormon Melatonin. Diese Tatsache ist vor allem deshalb beunruhigend, weil viele Kinder nur noch digital lesen – und damit auch noch abends im Bett dem blauen Licht ausgesetzt sind. „Schlafstörungen hinterlassen ihre Spuren, die erst nach vielen Jahren sichtbar werden“, so Dr. Helmut Frohnhofen, Vorstandsmitglied der DGSM.

„Jeder will fit alt werden. Ein Faktor dabei ist gesunder Schlaf. Wir haben das Wissen und die Möglichkeiten Gutes in puncto Schlaf zu tun. Diese müssen nun breit eingesetzt werden“, so der Geriater.

Wie schläft man besser? Diese Frage versuchen Experten im Rahmen der vierteiligen Vortragsreihe zu klären.



Wie schläft man besser? Diese Frage versuchen Experten im Rahmen der vierteiligen Vortragsreihe zu klären. Archivfoto: Fotolia

AUFTAKT AM 24. JANUAR IN DARMSTADT

► Die Vortragsreihe zu „Schlaf, Schlafmangel in der rast- und taktlosen Gesellschaft“ startet am 24. Januar (alle Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr im Justus-Liebig-Haus) mit dem Vortrag „Krank durch Schichtarbeit – welche Folgen hat die Nonstop-Gesellschaft auf die Gesundheit?“. Referent Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pflzkl. zeigt Techniken und Wege auf, wie man trotz Schichtarbeit zu einem erholsamen Schlaf kommen kann.

► Am 22. Februar kommt der Fachbuchautor und Kinderpsychiater Dr. Michael Winterhoff nach Darmstadt. Thema seines Vortrags: „Was hält unsere Kinder wach? Zu Risiken und Nebenwirkungen von Smartphone & Co. auf die kindliche Entwicklung“.

► „Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?“. Dieser Frage geht Oliver Stefani vom

Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation in Stuttgart nach. Er informiert am 15. März über neue Erkenntnisse in der Lichtforschung.

► Den Abschluss der Vortragsreihe macht am 18. April Jörg Marschall vom IGES-Institut in Berlin. Dann geht es um Schlafstörungen bei Erwerbstätigen.

► Karten gibt es für 12 Euro je Veranstaltung an der Abendkasse und für 10 Euro, zuzüglich 1 Euro Vorverkaufsgebühr beim ECHO, Campus Berliner Allee 65 in Darmstadt (Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag 9 bis 16 Uhr) und im Darmstadt Shop Luisencenter, Luisenplatz 5, Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 16 Uhr. ECHO-Abonnenten bezahlen im Vorverkauf 8 Euro, Teilhabecard-Besitzer 5 Euro (Ausweis und Card müssen vorgezeigt werden) – jeweils plus 1 Euro Vorverkaufsgebühr. (red)