

Gut schlafen trotz Schichtarbeit

VORTRAGSREIHE Zum Auftakt gibt Experte Hans-Günther Weeß am Mittwoch, 24. Januar, Tipps

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. In einer Gesellschaft, in der alles auf Hochtouren läuft, wird es immer wichtiger und zugleich aber auch schwerer, Ruhe zu finden. Der Caritas-Krisendienst Südhessen, die ECHO-Medien GmbH und die Software AG Stiftung starten am 24. Januar zu diesem Thema erneut eine Vortragsreihe. Im Fokus stehen die Auswirkungen von Smartphones auf die kindliche Entwicklung, Schlafstörungen bei Berufstätigen und Menschen im Schichtdienst – und was man tun kann, um wieder gut durchschlafen zu können.

Psychologe geht auf Probleme ein

Ein- und Durchschlafstörungen stellen eine häufige und weitverbreitete Erkrankung dar. Etwa sechs Prozent der Deutschen leiden an behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen. Ursachen können Stress, organische Erkrankungen und Nebenwirkungen von Medikamenten sein. Schichtarbeiter sind besonders häufig betroffen: In der Auftakt-Veranstaltung am Mittwoch, 24. Januar, geht der Psychologe Dr. Hans-Günther Weeß darauf ein, welche Folgen dies auf die Gesundheit haben kann.

Nahezu jeder sechste Arbeitnehmer in Deutschland arbeitet



Ein- und Durchschlafstörungen sind weit verbreitet. Etwa sechs Prozent der Erwachsenen leiden darunter. Archivfoto: Fotolia

in Schicht und schichtnahen Diensten. Die Arbeit kann krank machen: Viele Schichtarbeiter leiden unter psychosozialen Einschränkungen und psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout. Unbehandelte und chronische Schlafstörungen bergen aber auch ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Die Folgen sind vermehrte

Arztkontakte, Kuraufenthalte und eine erhöhte Anzahl an Krankschreibungen.

In seinem Vortrag geht Weeß unter anderem auf die Ursachen von Schlafstörungen bei Schichtarbeitern ein und er zeigt Techniken und Wege auf, wie man trotz unregelmäßiger Arbeitszeiten zu einem erholsamen Schlaf kommen kann. Der Psychologe kritisiert, dass es

AN VIER ABENDEN

► Die Vortragsreihe zu „Schlaf, Schlafmangel und 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-Günther Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus, 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)

beim Thema Schlaf bei Medizinern und Psychotherapeuten in Deutschland noch einigen Nachholbedarf gibt. In den Sprechzimmern der Ärzte gehe es häufig nur darum, den Patienten Schlaftabletten zu verschreiben. Doch bei Ein- und Durchschlafstörungen seien Schlafmittel nur eine symptomatische Therapie, welche die für den Schlaf notwendige Mü-

digkeit und Entspannung herbeiführt. „Es wäre viel besser, wenn jeder Patient mit Schlafproblemen lernen würde, wie er das ohne Tabletten hinkriegt“, so Weeß. Manchmal helfe es, im Schlafzimmer auf elektronische Geräte zu verzichten und direkt vor dem Schlafengehen weder allzu intensiv Sport zu treiben, noch sich gedanklich mit beruflichen Themen zu beschäftigen.