

Durchschlafen, ganz ohne Tabletten

VORTRAG Experte Hans-Günter Weeß
gibt Tipps für erholsame Nächte

DARMSTADT (ine). Der Caritas-Krisendienst Südhessen, die ECHO-Medien GmbH und die Software AG Stiftung starten am kommenden Mittwoch, 24. Januar, eine Vortragsreihe zum Thema Schlaflosigkeit. Ziel ist es, über die Auswirkungen von unzureichendem Schlaf aufzuklären.

Die Gesundheit von Schichtarbeitern ist zum Auftakt das Thema. Referent Dr. Hans-Günter Weeß ist Psychologe und Schlafexperte. Er sieht, was die Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen angeht, noch einigen Nachholbedarf – sowohl bei Medizinern als auch bei Psychotherapeuten. „Das fängt bei der Ausbildung an den



Referent Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalz-klinikum. Foto: Hans-Günter Weeß

Universitäten an Schlafstörungen werden immer noch stiefmütterlich behandelt“, so Weeß.

In den Sprechzimmern gehe es häufig nur darum, den Patienten Schlafmittel zu verschreiben. Doch bei Ein- und Durchschlafstörungen seien Schlafmittel oft nur eine symptomatische Therapie, welche die für den Schlaf notwendige Müdigkeit und Entspannung herbeiführt. „Es wäre besser, wenn jeder Patient mit Schlafproblemen lernen würde, wie er das ohne Tabletten hinkommt. Er muss seine eigene Schlaftablette werden“, so der Experte.

Am Beispiel von Schichtarbeitern

In seinem Vortrag geht Hans-Günter 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. 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, erklärt er abschließend

VIER VORTRÄGE

► Die Vortragsreihe zu „Schlaf, Schlafmangel und der rast- und taktlosen Gesellschaft“ startet am Mittwoch, 24. Januar, mit dem Vortrag „Krank durch Schichtarbeit – welche Folgen hat die Nonstop-Gesellschaft auf die Gesundheit“ mit Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums am Pfalz-klinikum. Diese und alle weiteren Veranstaltungen beginnen jeweils um 19 Uhr im Justus-Liebig-Haus.

► Am Donnerstag, 22. Februar, kommt der Fachbuchautor und Kinderpsychiater Dr. Michael Winterhoff nach Darmstadt. Das 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 Don-

nerstag, 15. März, über neue Erkenntnisse.

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

► Eintrittskarten gibt es für zwölf Euro pro Veranstaltung an der Abendkasse sowie für zehn Euro –, zuzüglich ein Euro Vorverkaufsgebühr – beim ECHO in der Berliner Allee 65 (montags bis donnerstags 9 bis 17 Uhr sowie freitags 9 bis 16 Uhr) und im Darm-

stadt-Shop im Luisencenter (montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr sowie samstags von 10 bis 16 Uhr).

► ECHO-Abonnenten bezahlen im Vorverkauf acht Euro, Teilhabecard-Besitzer fünf Euro (Ausweis und Card müssen vorgezeigt werden) – jeweils plus ein Euro Vorverkaufsgebühr. (red)