

Pressemitteilung

Bereich Humanmedizin der Universität Göttingen

Rita Wilp

24.10.2003

<http://idw-online.de/de/news71032>

Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Psychologie
regional

Patientenforum "Schlafstörungen"

Öffentliche Veranstaltung mit Diskussion und Fragerunde im Uniklinikum Göttingen

(ukg) Rund fünf Prozent der Deutschen leiden an krankhaften Ein- und Durchschlafstörungen. Viele kämpfen am Tag mit Müdigkeit und sind dementsprechend abgespannt und unkonzentriert. Was kann ich selbst tun bei Schlafstörungen? Welche Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Auf diese Fragen will die öffentliche Veranstaltung

Patientenforum "Gesundheit im Gespräch"
Schlafstörungen
Donnerstag, 30. Oktober 2003 um 19 Uhr
Universitätsklinikum Göttingen - Hörsaal 542 (Osteingang)
Robert-Koch-Str. 40
37075 Göttingen

Antworten geben.

Wer oft mit Tagesmüdigkeit zu kämpfen hat, der ist insgesamt abgespannt und unkonzentriert. Die Folgen sind oft fatal: Die Unfallhäufigkeit in Verkehr, Beruf oder Haushalt steigt um das Fünffache. Und die Gefahr, an einer Depression zu erkranken, liegt bei Schlafgestörten viermal höher als bei Gesunden. Schlafstörungen sind keine Bagatelle!

Von Schlafstörungen kann man dann sprechen, wenn das alltägliche Leben auf Grund von nicht-erholsamen Schlaf beeinträchtigt wird. Wer den ganzen Tag hindurch normal tätig ist, ohne sich dabei übermüdet oder schläfrig zu fühlen, für den ist es unerheblich, ob er in der Nacht viele oder nur wenige Stunden schläft. Eine Hauptursache für Ein- und Durchschlafstörungen ist chronischer Stress. Auch organische oder psychische Erkrankungen können schuld sein. Oftmals messen die Patienten ihrer Erkrankung selbst keine wirkliche Bedeutung zu und informieren ihren Arzt erst gar nicht über die Schlafstörungen.

Wer jedoch schlecht schläft und tagsüber oft müde und an- oder abgespannt ist, der sollte sich darüber mit seinem Hausarzt unterhalten. Gegen schlechten Schlaf können eine gesunde Lebensweise und bestimmte Regeln helfen, wie zum Beispiel erst schlafen gehen, wenn man schläfrig ist, immer zur gleichen Zeit aufstehen, entspannende Tätigkeiten vor dem zu Bett gehen. Eine gute Matratze und ein ausreichend kühles, gelüftetes Schlafzimmer können ebenfalls zu einem geruhsamen Schlaf beitragen. Auch sollte man vor dem zu Bett gehen keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen oder extreme sportliche Betätigungen betreiben. Klassische Schlafmittel sollten nur in Absprache mit dem Arzt und nur über einen kurzen Zeitraum täglich eingenommen werden. Bei chronischen Schlafstörungen ist jedoch häufig eine mittelfristige medikamentöse Behandlung notwendig. Dabei sind spezifische Behandlungsstrategien einzuhalten.

Weitere Informationen:
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - Bereich Humanmedizin

(idw)

Tel. 0551/39 - 9955 oder
presse.medizin@med.uni-goettingen.de

idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

D