

Pressemitteilung

Schlaf, Schlaflosigkeit und psychische Erkrankungen

Einladung zur live online-Veranstaltung der Bad Nauheimer Gespräche für die interessierte Bevölkerung am 11.03.2021 19 Uhr

„Gesunder Schlaf, gesunde Zukunft“ lautet das Motto des diesjährigen Weltschlaftags am 19.03.2021. Die Welt Schlaf Gesellschaft (World sleep society) will damit auf die Bedeutung von gutem Schlaf hinweisen und darauf aufmerksam machen, wie sehr Schlaf unseren Alltag, unsere Gesundheit und Lebensqualität bestimmt.

Im Vorfeld des Welt Schlaf Tags lädt der Förderkreis Bad Nauheimer Gespräche e.V. zu einer Abendveranstaltung ein mit dem Thema „Schlaf, Schlaflosigkeit und psychische Erkrankungen“. Angesichts der Corona-Situation wird die Veranstaltung live online am 11.03.2021 um 19 Uhr stattfinden. Anmeldung und weitere Informationen unter: www.bad-nauheimer-gespraech.de/veranstaltungen/167-unsere-naechsten-geplanten-veranstaltungen

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit Prof. Dr. Dieter Riemann aus der Universitätsklinik Freiburg einen international renommierten Schlaf-Forscher als Vortragenden gewinnen konnten“ betont Frau Prof. Ursel Heudorf, geschäftsführendes Vorstandsmitglied der Bad Nauheimer Gespräche. „Wir dürfen gespannt sein auf interessante Ausführungen zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Schlaf-forschung und psychischen Erkrankungen, aber auch auf praxisnahe und alltagstaugliche Hinweise und Tipps zum Umgang mit sowie zur Vermeidung von Schlaflosigkeit.“

„Etwa 5% der Bevölkerung in Deutschland leiden unter einer ausgeprägten schweren oder chronischen Form des nicht-erholsamen Schlafs, welche durch Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen entstehen. Dies unterstreicht die gesellschaftliche Dimension dieses Problems“, so Prof. Riemann. „Die positive Botschaft lautet: es gibt viele verschiedene Wege und Techniken, das Problem Schlaflosigkeit effektiv anzugehen.“ Nach einer Einführung zum Thema Schlaf allgemein und der Vorstellung von verschiedenen Arten der Schlafstörung und ihrer Ursachen wird Prof. Riemann auf mögliche Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen sowie auf therapeutische Ansätze eingehen und auch Auswirkungen der COVID-19 Pandemie und der damit verbundenen gesellschaftlichen Situation auf den Schlaf beleuchten.

Prof. Dieter Riemann ist Abteilungsleiter für klinische Psychologie und Psychophysiologie am Universitätsklinikum Freiburg. Er ist Autor und Koautor von mehreren Hundert wissenschaftlichen Arbeiten zur Schlafforschung, er arbeitet in verschiedenen wissenschaftlichen Gremien – oft in Leitungsfunktion – und ist Herausgeber des Journal of Sleep Research.

Unter dem Titel "Bad Nauheimer Gespräche" finden für die Öffentlichkeit regelmäßig sozial-, gesundheits- und gesellschaftspolitische Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen statt. Zielgruppe sind alle an sozial- und gesellschaftspolitischen Themen Interessierten. Die bisherigen Themen umfassten z. B. Strukturfragen im Gesundheitswesen wie Digitalisierung, Telemedizin, Ärztemangel, Bürokratie, aber auch u.a. das Menschenbild im Wandel, Armut und Krankheit, Ethikberatung in der Medizin, Hospiz- und Palliativversorgung, Mythen und Irrwege bei der gesunden Ernährung.