



Sonntagsvorlesung der Charité
unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Dr. Manfred Diétel

Prof. Dr. Ingo Fietze

Schlafstörung – Symptom oder Krankheit?

Sonntag, 19. November 2017 um 11 Uhr

Hörsaal Innere Medizin
Campus Charité Mitte | Charitéplatz 1 | 10117 Berlin
Geländeadresse: Sauerbruchweg 2
Barrierefreier Zugang: Virchowweg 9

Öffentliche Veranstaltung für Interessierte.
Der Eintritt ist frei.

Schlafstörung - Symptom oder Krankheit?

Schlafen wie ein Baby - für viele Bundesbürger klingt dies nach einer unerfüllbaren Traumvorstellung. Bekannt sind vielmehr durchwachte Nächte, ausgedehntes Grübeln vor dem Einschlafen oder zu frühes aufwachen. Manchmal lassen uns Stress und Probleme oder auch die Vorfreude auf ein wichtiges Ereignis nicht schlafen. Meist vergeht diese Phase innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen wieder und der gewohnte Schlafrhythmus kehrt zurück.

Doch was, wenn die Schlafprobleme bleiben? Rund ein Drittel der Deutschen kennt die vielen Gesichter der Ruhelosigkeit. Experten sind sich einig, dass sich unser modernes Leben und die pausenlose Reizbelastung auch auf die Nachtruhe auswirken. Jeder, der nicht nur vorübergehend schlecht schläft, sollte also aufmerksam werden. Lassen sich für die akut auftretenden Probleme keine greifbaren Auslöser wie Stress oder ein Infekt finden, ist es wichtig, anderen möglichen Ursachen nachzugehen. Denn: Schlafstörungen können ein Symptom sein oder ein eigenes Krankheitsbild.

In seinem Vortrag spricht Prof. Dr. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité, über die unterschiedlichen Formen der Schlafstörungen und ab wann man zum Arzt gehen sollte. Er erklärt, bei welchen Erkrankungen Schlafprobleme ein Symptom darstellen und welche ganzheitlichen Therapiemöglichkeiten es gibt, um wieder zur Ruhe zu finden. Zudem gibt Prof. Fietze Tipps für eine gute Schlafumgebung und informiert über störende Faktoren. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Experten zu richten.

Die nächste Sonntagsvorlesung findet im März 2018 statt.

Mit freundlicher Unterstützung durch

