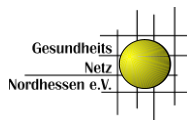


Gesundheit im Gespräch

Kassel **documenta Stadt**
Gesundheitsamt
Region Kassel



Schlaf gut, träum schön Schlafstörungen und was man dagegen machen kann

am Dienstag, den 15. Mai 2018

18.30 bis 20.00 Uhr

(Einlass 18.00 Uhr)

im Hermann-Schafft-Saal, Wilhelmshöher Allee 19-21

Immer mehr Menschen klagen über Schlafprobleme. Dazu zählen sowohl Einschlaf- als auch Durchschlafprobleme. Dies wirkt sich auch bei den Krankmeldungen und der Anzahl der Fehltage aus. Ursachen dafür gibt es viele. Starker Termin- und Leistungsdruck, Überstunden, Nachtschichten und ständige Erreichbarkeit sowie langes abendliches PC-Arbeiten sind wesentliche Risikofaktoren. Schlafstörungen sollten ernst genommen werden, da schlechter Schlaf Lebenserwartung kostet. Mangelnder Schlaf begünstigt unter anderem hohen Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Krebs und Depressionen. Eine andere Form der Schlafstörung ist die Schlafapnoe, ein Beschwerdebild, das sich durch nächtliche kurze Atemstillstände auszeichnet und das von den Betroffenen zunächst nicht bemerkt wird. Oft macht erst der Partner darauf aufmerksam. Die nächtlichen Atemaussetzer können Sauerstoffmangel im Körper verursachen, so dass sich die Betroffenen am nächsten Tag ständig müde fühlen und kurzfristig einschlafen (Sekundenschlaf).

Darüber sprechen wir in der nächsten Veranstaltungsreihe Gesundheit im Gespräch mit den Experten und Expertinnen: Prof. Dr. Stefan Andreas, Lungenfachklinik Immenhausen; Dr. Yuri Mendoza, niedergelassener Internist sowie Kirstin Neidhart, Fachapothekerin für Klinische Pharmazie.

Die Patenschaft für diesen Themenabend übernimmt die Krankenkasse DAK, moderiert wird die Veranstaltung von der Journalistin Martina Heise-Thonicke. Die Veranstaltung wird von Gebärdensprachlerinnen begleitet, für schwerhörige Menschen steht eine Hörverstärkungsanlage zur Verfügung. Die Organisationsleitung liegt wie immer in den Händen des Gesundheitsamtes der Region Kassel. Kommen Sie zu uns und informieren Sie sich, bis dahin wünsche ich Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund.

Dr. Karin Müller

Mit freundlicher Unterstützung von:



Die Veranstaltung wird von clipmedia aufgezeichnet und im Offenen Kanal Kassel ausgestrahlt.
Die Aufzeichnungen finden Sie auch im [Vimeo Videoportal](#) oder bei [Gesundheit im Gespräch](#)