



STEIN EGERTA



Alles schläft, einsam wacht ...

Wenn Schlafstörungen
die Nacht zur Qual machen

Montag, 19. September 2022



EDU **QUA**

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22
info@steinegerta.li

Erwachsenen.Bildung

Alles schläft, einsam wacht ...

Beginn/Dauer

Montag, 19. September 2022,
18.30 bis 20.30 Uhr

Ort

SAL, Kleiner Saal, Schaan

Referent/in

Dr. med. Stefan Telser

Kosten

CHF 25.-

Hinweise

Dieser Kurs ist Teil der Veranstaltungen "Nachgefragt, Vortragsreihe Clinicum Alpinum in Zusammenarbeit mit der Stein Egerta", die Angehörige und Interessierte über wichtige Themen rund um das Krankheitsbild der Depression aufklärt. Weitere Veranstaltungen finden am 7. November 2022 sowie im ersten Quartal 2023 jeweils von 18.30 bis 20.30 statt.

Organisation

Stein Egerta / Anne Gerhards in Kooperation mit dem Clinicum Alpinum

Kursziel

Wenn es gut läuft, verbringen wir durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens schlafend. Gut so, denn der Schlaf dient der Regeneration von Körper und Geist. Doch Schlafstörungen machen für einen Grossteil der Bevölkerung, zumindest zeitweise, die Nacht zur Qual. Der Referent zeigt auf, welche Folgen zu wenig Schlaf für uns haben, wann eine Schlafstörung behandlungsbedürftig ist und welche Ursachen dahinterstecken.

Inhalt

Schon Aristoteles, Hippokrates und auch Hildegard von Bingen machten sich ihre Gedanken zum Schlaf und zu Schlafstörungen. Denn nicht nur heute, sondern schon seit jeher kennen Menschen unruhige und schlaflose Nächte. Nur ab wann machen Schlafstörungen krank? Wann werden sie sogar bedrohlich? Unterschiedliche Schweregrade der Störung und Linderungsmöglichkeiten werden besprochen. Darüber hinaus wird erklärt, wie unsere inneren Uhren ticken. Denn eine Schlafstörung ist sehr gut behandelbar. Je schneller die Schlafstörung diagnostiziert und professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, umso grösser sind die Heilungschancen.

Leitung

Dr. med. Stefan Telser, Oberarzt, FA Schlafmedizin SGSSC, QN Somnologie DGSM, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Erwachsenenpsychiatrie am Standort Rorschach