Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

22.02. 2015

Schlafstörungen - Ein Volksleiden mit Risiken

Von Gesundheitshilfe



Bild Rechte
Broschüre Schlafstörungen Deutsche Gesundheitshilfe

Neue Broschüre für Patienten informiert

Frankfurt am Main, Deutschland (dgh): Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Problem. Die Deutsche Gesundheitshilfe informiert über Ursachen und Folgen, gezielte Möglichkeiten der Behandlung sowie das Schlafhormon Melatonin und möchte damit auch die Patienten in der Schweiz aufklären.

Schlechter Schlaf: Millionen Menschen sind betroffen

Jeder zweite Erwachsene kennt gestörten Schlaf aus eigener Erfahrung. Frauen und Senioren - aber auch Vielflieger und Schichtarbeiter - leiden besonders häufig darunter. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Stress über Erkrankungen und innere Unruhe bis hin zu einem beeinträchtigten Tag-Nacht-Rhythmus. Schlafprobleme gelten heute als Volksleiden und werden in zwei große Gruppen unterteilt: Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen.

Die Folgen dürfen nicht unterschätzt werden

Guter und erholsamer Schlaf ist ein Grundbedürfnis und Voraussetzung für das Wohlbefinden im Alltag. Wer unter Schlafmangel leidet, fühlt sich am nächsten Tag häufig schlecht und antriebslos. Die möglichen Folgen sind Müdigkeit, eine erhöhte Unfallgefahr, Fehler am Arbeitsplatz, Konzentrationsstörungen und nachlassende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Hinzu kommt ein erhöhtes Krankheitsrisiko. So ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass chronische Schlaflosigkeit zu Bluthochdruck, Depressionen, Beschwerden in Magen und Darm und Herzerkrankungen führen kann.

Viele Betroffene greifen unkritisch zum Schlafmittel. Vor allem bei älteren Menschen ist ein hoher Verbrauch zu beobachten. Sehr häufig handelt es sich um chemisch-synthetische Wirkstoffe, die den Schlaf erzwingen und nicht zu der gewünschten Erholung führen. Bei längerer Einnahme kann ein gefährlicher Teufelskreis aus Nebenwirkungen und Arzneimittelabhängigkeit entstehen.

Die Deutsche Gesundheitshilfe klärt auf

In der neuen Broschüre ‚Schlafstörungen‘ erfahren Patienten, wie schlechter Schlaf entsteht, welche Risiken damit verbunden sind, warum das Hormon Melatonin eine wichtige Rolle spielt und wie die Balance des Schlaf-Wach-Rhythmus wieder hergestellt werden kann.

Weitere Informationen zum Thema sowie zur Anforderung der Broschüre auf http://www.gesundheitshilfe.ch/aktionen/schlafstoerungen/

Über die Organisation:

Die Deutsche Gesundheitshilfe e.V. wurde 1978 gegründet und ist ein gemeinnütziger Verein für die Aufklärung und Information in Gesundheit und Medizin. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen sowohl allgemein die Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz als auch individuell der einzelne Patient in Therapie, Vorbeugung, Früherkennung und Prophylaxe. Gesund bleiben und gesund werden ist das Ziel - durch Gesundheitsberatung, Veranstaltungen oder Broschüren. Hierbei informiert der Verein über Symptome und deren Bedeutung, Verfahren der Diagnose, die Art der Krankheit, die medizinische Indikation und Möglichkeiten der Behandlung. Zusätzlich ist die Deutsche Gesundheitshilfe für Fachkreise tätig und richtet sich dabei an Ärzte, Apotheker sowie andere Heilberufe und Therapeuten.

Pressekontakt:

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
Sonja Roberti
Hausener Weg 61
60489 Frankfurt am Main
T: 069-78 00 42
F: 069-78 77 00
pressekontakt@gesundheitshilfe.de
gesundheitshilfe.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/schlafstoerungen-ein-volksleiden-risiken*