

Was uns den Schlaf raubt

Jeder vierte Mitbürger leidet an Schlafstörungen. Bis zu 80 verschiedene Formen unterscheidet die Schlafmedizin. Schlafstörungen bringen das körperliche und seelische Gleichgewicht ins Wanken. Wie sie wieder leichter zur Ruhe kommen können, erfahren Interessenten am 24. September ab 19 Uhr im Expertenvortrag von Hannes Bacher im Kongresshaus „Am Dom“.

ST. JOHANN. Nachts gut schlafen, ist keine Selbstverständlichkeit. Insbesondere die psychische Ausgeglichenheit ist von der Qualität des Nachtschlafs abhängig. Unausgeschlafen zu sein, belastet – jeden persönlich und das soziale Umfeld. Doch sehr gefährlich können Konzentrationsmängel, eine Folge von Schlafmangel, bei der Arbeit und im Straßenverkehr werden. In Österreich leidet jeder vierte Mitbürger an Schlafstörungen, und das meist bereits länger als ein Jahr. Deren Auslöser können organi-

sche und seelische Probleme oder Kombinationen aus beidem sein. „Denn Schnellebigkeit prägt unsere Zeit, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich, und das stresst“, sagt der Facharzt Hannes Bacher. Wird ein gewisser Pegel überschritten, gerät häufig die Psyche außer Balance. Nervosität, Gereiztheit, Angst, Unwohlsein und Überforderung führen meist auf direktem Wege in die Ruhelosigkeit. „Stundenlanges Wachliegen, am nächsten Tag wie gerädert sein und beim Schlafengehen schon

Panik vor der kommenden Nacht haben“, so beschreiben Betroffene den Einstieg in ihren Leidensweg, der bis hin zu chronischen Schlafstörungen führte. Im Rahmen der Vortragsreihe *Gesundes Salzburg* des GIZ der Gebietskrankenkasse und des Kuratoriums für psychische Gesundheit, der SN und der Salzburger Woche informieren Experten, wie man den „Schlafräubern das Handwerk legen“ kann. Denn oft setzt eine wahre Odyssee auf dem Therapieweg ein. Behandelt werden häufig die daraus



Prim. Dr. Hannes Bacher Bild: privat

folgenden Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Symptome, Immunsystem-Störungen und Leistungsschwäche. Die Schlafstörung, welche der Auslöser für die Beschwerden ist, wird häufig nicht erkannt. Wie unterbricht man diesen Leidenskreislauf? Wie gelingt es, morgens wieder ausgeruht, leistungsfähig und energiegeladener zu sein? Darüber informiert Hannes Bacher in seinem Vortrag mit anschließender Diskussion.