

DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf: Online-Pressekonferenz am 18. Juni, 11 Uhr

Der Schlaf hängt von vielerlei gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab. So sind Hass und die Hetze in den modernen sozialen Medien beispielsweise Ursache für qualitativ schlechten Schlaf. Dies betrifft interessanterweise nicht nur die Opfer des Cybermobbings, sondern auch die Täter. Studien konnten belegen, dass es auf beiden Seiten zu einer Verkürzung der Gesamtschlafdauer und zu Ein- und Durchschlafproblemen kommt.

Wer in den Genuss einer hohen Bildung kommt hat eine höhere Wahrscheinlichkeit gesund zu schlafen. Führungskräfte und Selbstständige schlafen tendenziell besser. Geld scheint tatsächlich ein gutes Ruhekissen zu sein. Höhere Einkommen gehen mit einer höheren Schlafqualität und weniger Schlafstörungen einher. Menschen mit geringem Verdienst und Menschen ohne Arbeit schlafen ebenfalls schlechter. Wer verwitwet, geschieden oder aus anderen Gründen alleinstehend ist, hat ebenfalls weniger von dem nächtlichen Lebenselixier.

Aufgrund der raschen entwicklungsbedingten Veränderungen des Gehirns besteht bei Kindern ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Schlafproblemen. Studien weisen darauf hin, dass Schlafprobleme in der Kindheit langfristige kognitive Folgen haben können und das Risiko für die Entwicklung von Angststörungen, Depressionen, Aufmerksamkeitsstörungen, Störungen des Sozialverhaltens sowie Autismus-Spektrum-Störungen erhöhen. Deshalb ist die Förderung einer optimalen Schlafqualität in dieser sensiblen Lebensphase von besonderer Bedeutung. Eine Integration dieses Themas in die verpflichtenden kinderärztlichen Untersuchungen, die Kindertagesbetreuung und die Grundschule sind empfehlenswert.

Ältere schlafgestörte Patienten sind eine Hauptzielgruppe der Verordnung von Schlafmittel. Ein Report der AOK aus dem letzten Jahr geht von einer deutlichen Übermedikation älterer Menschen mit Schlafmitteln aus. Schlafmediziner warnen hier vor den Gefahren und verweisen auf ein großes Spektrum nicht-medikamentöser Therapiemöglichkeiten. Zudem müssen in Alters- und Pflegeheimen strukturelle Veränderungen eingeführt werden, die dem Stand der Schlafforschung Rechnung tragen, und die es den älteren Menschen ermöglichen auch in diesen Institutionen den Schlaf zu bekommen, der ihnen zusteht.

Auf einer Online-Pressekonferenz am 18.6. 2024 um 11 Uhr werden Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) über diese und die weiteren folgenden Themen vertiefend informieren:

- ✓ „Ist Geld tatsächlich ein gutes Ruhekissen? Wie sich die soziale Stellung auf den Schlaf auswirkt“
- ✓ „Die Schlafräuber der modernen Industriegesellschaft: So beeinflussen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen unseren Schlaf“
- ✓ „Geschlechterunterschiede beim Schlaf – Ungerecht? Unveränderbar?“
- ✓ „Alt werden ist nichts für Feiglinge: Schlafhandicaps in Altenheim und Pflege“
- ✓ "Die Schlaffee kommt! Damit Kinder und Jugendliche lernen, warum Schlaf wichtig ist - bevor sie Schlafprobleme haben“

Die Gesprächspartner:

Dr. Dora Triché

Pneumologin, Leiterin des Schlaflabors und der Abteilung für nichtinvasive Beatmung am Klinikum Nürnberg; sie ist Mitglied des Vorstandes der DGSM und stellvertretender Vorstand der Bayerischen Gesellschaft für Schlafmedizin

PD Dr. Anna Heidbreder

Oberärztin und Stellvertreterin des Vorstands der Universitätsklinik für Neurologie am Kepler Universitätsklinikum Linz; sie ist Vorstandsmitglied der DGSM und der ÖGSM

Dipl.-Psych. Markus. B. Specht

Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden, er ist Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Mitglied des Vorstands der DGSM

Dr. Hans-Günter Weeß

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Leiter der schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenmünster sowie Autor zahlreicher schlafmedizinischer Bücher

Assoc.-Prof. Dr. Kerstin Hoedlmoser

Klinische-/Gesundheits-/Sportpsychologin und Verhaltenspsychotherapeutin; Labor für Schlaf-, Kognitions- und Bewusstseinsforschung am Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg; sie ist Mitinitiatorin der internationalen Kampagne „Schlaf als Kinder-/Patientenrecht“ und wissenschaftlicher Beirat der ÖGSM

Moderation:

Univ. Prof. (i.R.) Dr. rer. soc. Dipl. Psych. Dieter Riemann

Vorstandsreferent der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) nutzt jährlich den 21. Juni als längsten Tag des Jahres für einen eigenen nationalen Schlaftag. Mit dem **DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf** will die Gesellschaft kontinuierlich auf die Bedeutung des Themas Schlaf aufmerksam machen und dafür sensibilisieren. Das Motto in diesem Jahr lautet „**Ein Recht auf Schlaf**“ und soll beleuchten, welche politische und gesellschaftliche Relevanz Schlaf hat.

Zur Infoseite Aktionstag Erholsamer Schlaf auf der DGSM-Website:

<https://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/dgsm-aktionstag-erholsamer-schlaf-2024>

Zur Teilnahme an der Online-Pressekonferenz ist eine Anmeldung erforderlich. Sie erhalten dann die Einwahldaten. Bitte senden Sie dazu einfach eine E-Mail an romy.held@conventus.de. Jeder der Referenten wird ein Statement zu seinem Thema abgeben und dann besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Pressekontakt:

Romy Held

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Conventus Congressmanagement

Tel.: 03641/3116280

Mobil: 0173/5733326

E-Mail: romy.held@conventus.de