Kliniken des Main·Taunus·Kreises GmbH
Ein Unternehmen der Kliniken Frankfurt-Main-Taunus

MEDIENINFORMATION

07.01.2019

Kein Auge zugetan
Informationsabend zu den Ursachen von Schlafstörungen

Jeder dritte Erwachsene klagt in Deutschland über gelegentliche Ein- oder Durchschlafstörungen. Bei 15 Prozent der Betroffenen handelt es sich bereits um eine chronische Schlafstörung, die die Stimmung und Leistungsfähigkeit am Tag erheblich beeinträchtigt.

Das Interdisziplinäre Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung der Kliniken des Main-Taunus-Kreises informiert bei einem Informationsabend am Mittwoch, dem 16. Januar, um 18 Uhr im Verwaltungsgebäude am Krankenhaus Hofheim in der Lindenstraße über mögliche Ursachen eines gestörten Schlafs.

In seinem Vortrag wird der Leitende Arzt des Schlaflabors, Uwe Fremder, die Kriterien des gesunden Schlafs ebenso beleuchten, wie die Gründe für eine Schlafstörung, die im psychologischen, neurologischen oder organischen Bereich liegen können. Der Experte gibt Tipps, welche Maßnahmen helfen, den Schlaf zu verbessern und was vor dem Zubettgehen vermieden werden sollte. Außerdem erläutert der Internist und Schlafmediziner die verschiedenen Therapieansätze in der Behandlung chronischer Schlafstörungen, um den gesunden und erholsamen Schlaf wiederzufinden. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion. Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung zur Veranstaltung unter 06192/98-4990 oder event@kliniken-mtk.de gebeten.

Pressestelle der Kliniken des Main-Taunus-Kreises

Claudia Planz M.A.
Kronberger Str. 36
65812 Bad Soden
Tel. 06196/65-7099
Fax: 06196/65-7091
E-Mail: cplanz@kliniken-mtk.de
Web: www.kliniken-mtk.de