



## Schlafstörungen in Klinik und Praxis

Dr. Hans-Günter Weeß, Dipl.-Psych.

Interdisziplinäres Schlafzentrum, Pfalzlinikum, Klingenmünster



Schlafstörungen und Schlafmangel gehen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und psychischen Störungen einher. Die Lebenserwartung ist bei zu wenig, aber auch zu viel Schlaf verkürzt. Darüber hinaus führt unerholbarer Schlaf zu einem höheren Unfallrisiko im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz.

Behandlungsbedürftige Ein- und Durchschlafstörungen gelten aufgrund ihrer hohen Inzidenz als Volkskrankheit. Insomnien stellen sowohl ein eigenständiges Krankheitsbild dar, können aber auch im Kontext anderer Erkrankungen auftreten. Schlafmittelabhängigkeiten sind häufig und

weit verbreitet. Dabei stellen Schlafmittel eine rein symptomatische Therapie dar. Zwischenzeitlich gilt die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie als das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von (komorbiden) Insomnien, welche sogar geeignet ist, die Beschwerden potentieller zugrundeliegender Erkrankungen zu reduzieren. Schlafbezogene Atmungsstörungen, wie die obstruktive und zentrale Schlaf-Apnoe, erhöhen unbehandelt das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Darüber hinaus führen Sie zu erhöhter Schläfrigkeit am Tage mit Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit und der Verkehrstüchtigkeit. Häufig sind diese auch Folge eines Schlaganfalls. Das Restless-Legs Syndrom gilt als eine häufige, aber nterdiagnostizierte Schlafstörung. Parasomnien, wie das nächtliche Schlafwandeln, der Pavor nocturnus und nächtliche Alpträume können im Einzelfall hartnäckige und schwer behandelbare Erkrankungen darstellen. Die REM-Verhaltensstörung gilt zwischenzeitlich als Frühsymptom von Parkinson und Lewy-Körperchen Demenz.

In dem zweitägigen Seminar werden den allgemeinen Grundlagen des Schlafes, die häufigsten Schlafstörungen und deren diagnostischen und therapeutischen Methoden unter besonderer Berücksichtigung neurologischer und neuropsychologischer Fragestellungen vermittelt. Die Teilnehmer sind nach dem Kurs je nach Fall in der Lage die entsprechenden schlafmedizinischen Diagnosen zu stellen, schlafmedizinische Behandlungen einzuleiten oder Behandlungen selbst vorzunehmen.

### Literatur:

Stuck, Maurer, Schredl, Weeß (2017): Praxis der Schlafmedizin (3.Aufl.); Springer Verlag



#### Stimmen unserer TeilnehmerInnen:

„Sehr hohe Flexibilität und Anpassung der Inhalte an Interesse des Publikums“  
„Lebhafter Vortragsstil“

### Zur Person:

Dr. Hans-Günter Weeß beschäftigt sich seit mehr als 25 Jahren mit dem Schlaf und seinen Störungen. Er ist Autor von wissenschaftlichen Publikationen, Fach- und Lehrbüchern. In seinem aktuellen Buch „Schlaf wirkt Wunder“ beschreibt er den Schlaf als das schönste Drittel des Lebens und liebt auch privat sein Bett.

**Termin:** 15.05.2020 - 16.05.2020

#### Uhrzeiten:

1. Tag: 09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
2. Tag: 09:00 Uhr - 14:30 Uhr

**Zeitungfang:** 16 Stunden (à 45 min)

#### Ort: Residenz Au Lac

Aarbergstr. 54  
CH-2501 Biel-Bienne  
(barrierefrei)

**Didaktik:** Vortrag, interaktiver Workshop, Videodemonstrationen, Diskussion

#### Zielgruppe: PsychologInnen

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK Bayern für Klinische Neuropsychologie

**Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen

**Code-Nr.:** FB200515A

(bitte bei der Anmeldung angeben)

**Kursgebühr:** 390 Euro

(Schweizer Franken werden zum Tageskurs auf unserer Website umgerechnet)

#### BUCH:

In der Kursgebühr ist das Buch „Die schlaflose Gesellschaft“ von Hans-Günter Weeß (2016) enthalten

