



## Online-Seminar: 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.

Sechs Prozent der Deutschen leiden an behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen. Diese stellen sowohl ein eigenständiges Krankheitsbild dar, können aber auch im Kontext anderer Erkrankungen auftreten. Je nach Studie können zwischen 1,2 Mio und 1,9 Mio Menschen nicht ohne Schlafmittel schlafen oder sind an dieselben gewöhnt. 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 komorbider Störungen zu minimieren. 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 Verkehrstüchtigkeit. Häufig sind diese auch Folge eines Schlaganfalls. Das Restless-Legs Syndrom gilt ebenfalls als eine der häufigsten, aber auch unterdiagnostizierten Schlafstörungen. 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 (2018): Praxis der Schlafmedizin; 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:** 21.01.2022 – 22.01.2022

#### Uhrzeiten:

1. Tag: 11:00 Uhr - 18:30 Uhr  
2. Tag: 08:30 Uhr - 15:30 Uhr

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

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

**Zielgruppe:** PsychologInnen

**Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen

**FE-Punkte:** beantragt

Es wird eine Lernerfolgskontrolle durchgeführt

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK Bayern für Klinische Neuropsychologie

**GNP-Akkreditierung:** beantragt

**Code-Nr.:** FB220121B

(bitte bei der Anmeldung angeben)

**Kursgebühr:** 325 Euro

#### BUCH:

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

