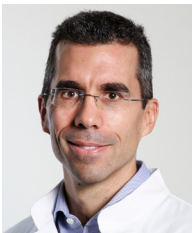


Zeitzeichen – Gesundheitsimpulse aus Bern 2019

Zu wenig Schlaf Ursachen und Folgen von Schlafmangel

Am Mittwoch, 12. Juni 2019 fand im Kongresszentrum Allresto in Bern «Zeitzeichen - Gesundheitsimpulse aus Bern» mit dem Titel «Zu wenig Schlaf - Ursachen und Folgen von Schlafmangel» statt. Drei spannende Referate beleuchteten das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Die wichtigsten Aussagen der Referenten sind hier zusammen gefasst.



«Schlafmangel aus Sicht der Medizin»

In den letzten 3-4 Dekaden ist die Anzahl der tatsächlich geschlafenen Stunden in der westlichen Industrielwelt rückläufig. Zu kurze Schlafdauer ist ein bedeutender gesundheitlicher Risikofaktor (hoher Blutdruck, Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, erhöhte Mortalität bei Schlafzeiten unter 6h). Bei Schlafmanko sind sowohl die kognitive Leistungsfähigkeit als auch das Risikoverhalten zum negativen Pol verschoben. Eine bessere Versorgung der Bevölkerung mit therapeutischen und präventiven Ansätzen sollte angestrebt werden. Dies ist eine Herausforderung für die Gesundheitspolitik der kommenden Jahre.

Dr. Jens Acker

Chefarzt KSM Bad Zurzach, Airport Zürich, Mitglied der Geschäftsleitung; Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH; Schlafspezialist SGSSC, ESRs



«Schlafmangel aus sicht der Arbeits- und Organisationspsychologie»

In der Arbeits- und Organisationspsychologie oder auch der Gesundheitspsychologie befasst man sich häufig mit Bewegung, Ernährung und Erholung. Schlaf kommt häufig nicht mal als Stichwort vor. Die Public Health-Forschung muss sich m. E. dreibeinig aufstellen: Bewegung, Ernährung und Schlaf. Bei Krankenschreibungen sehen wir Migräne, Magengeschwüre, Stimmungsschwankungen etc., aber ohne die Rückführung auf eventuelle Schlafdefizite. Reclaim your sleep ist daher mein Motto für unsere unausgeschlafene Gesellschaft.

Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner

Ordentlicher Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie am Zentrum für Organisations- und Arbeitswissenschaften der ETH Zürich



«Schlafmangel aus Sicht der öffentlichen Gesundheit»

Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet heute an Schlafproblemen. Diese sind direkt an eine sich beschleunigende Welt gekoppelt und bergen nicht nur gravierende gesundheitliche Risiken in sich. Auch die volkswirtschaftlichen Kosten von Schlafmangel sind enorm. Die Öffentlichkeit zeigt sich zunehmend sensibilisiert für die Problematik. Lösungsvorschläge reichen von neuen Technologien bis hin zu sozialpolitischen Massnahmen. Was es jedenfalls braucht, ist eine positive Einstellung gegenüber Müdigkeit und Schlaf.

Prof. Dr. Thomas Mattig

Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz und Titularprofessor an der Medizinischen Fakultät der Universität Genf

Weitere Informationen zur Veranstaltungsreihe finden Sie unter www.zeitzeichen.ch

Kontakt: info@zeitoptimisten.ch

Veranstalter: IG ZeitOptimisten. Der Anlass wurde unterstützt durch die «Basler Versicherungen» und «Gesundheitsförderung Schweiz»