

DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf: „Einfach schlafen!“ ist gar nicht so leicht

Für Millionen Menschen ist es genau genommen unmöglich, denn sie haben Schlafstörungen und Schlafstörungen. Ein- und/oder Durchschlafstörungen, die obstruktive Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom können durch die hohe Anzahl an Betroffenen in der Bevölkerung mittlerweile als Volkskrankheiten bezeichnet werden. Der damit zusammenhängende hohe Bedarf an Hilfe und Information ruft auch pseudomedizinische und überwiegend kommerziell interessierte Anbieter auf den Plan, die ihre Produkte vermarkten möchten. Recherchen im Internet ergeben eine große Anzahl von unterschiedlich fundierten und korrekten Angaben über Ursachen und Therapieoptionen der Erkrankungen.

Dadurch befindet sich das Fachgebiet der Schlafmedizin und auch die Schlafforschung aktuell in einem Dilemma zwischen Wissenschaftlichkeit und Kommerz.

Es ist ein primäres Ziel der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) den Patientinnen und Patienten Hilfestellung anzubieten, um seriöse, wissenschaftlich untermauerte Inhalte von Mythen über den Schlaf und falschen Angaben zum optimalen Schlafverhalten unterscheiden zu können. Die DGSM will anlässlich ihres Aktionstages Erholsamer Schlaf am 21.6. 2023 über einige populäre „Wundermittel für den Schlaf“ aufklären, Tipps geben, wie man zu natürlichem, gesundem Schlaf zurückfinden kann und wem man bei Schlafproblemen vertrauen sollte.

Am 21.6. veranstaltet die Gesellschaft dazu von 16-17.30 Uhr eine digitale Talkrunde, die live auf YouTube übertragen wird und zu welcher öffentliche Chatfragen beantwortet werden. Nähere Infos finden Sie auf der DGSM-Website.

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 „Einfach schlafen!“ und zielt darauf ab, über grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schlaf und Schlafstörungen zu informieren. Damit soll Betroffenen und Interessierten Orientierung und Hilfe inmitten des riesigen Marktes von Produkten rund um das Thema Schlaf geboten werden.

Pressetermin

Experten der DGSM erläutern auf einer digitalen Pressekonferenz am 19. Juni 2023 von 11-12 Uhr die Themen des Aktionstages:

„Schlafforschung zwischen Wissenschaft und Kommerz. Das Dilemma eines Themas und seiner öffentlichen Wahrnehmung“

„Melatonin-Gummibärchen und andere Wundermittel für den Schlaf - und was wirklich davon zu halten ist“

„Schlafen wie die Neandertaler! Was wir von unseren Urvölkern über natürliche Nachtruhe lernen

können“

„Augen zu und durch? Wann Schlafstörungen auftreten können und wann Sie sich Hilfe holen sollten“

Weitere Informationen:

<https://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/dgsm-aktionstag-erholsamer-schlaf-2023>. Zur Infoseite Aktionstag Erholsamer Schlaf auf der DGSM-Website

<http://www.dgsm.de> Zur Website der DGSM