2. März 2017

Gesunder Schlaf: Frauen schlafen anders – Männer auch

(ekö) Der Vortrag des Schlafspezialisten Dr. Hans-Günter Weeß am Donnerstag, 16. März 2017, 18.00 Uhr im Rathaus Mainz (Jockel-Fuchs-Platz 1, Ratssaal) ist Teil der Vortragsreihe "Gesunder Schlaf" und behnadelt das Thema "Frauen schlafen anders – Männer auch".

„Frauen schlafen besser allein – Männer besser zu zweit. Evolutionsbiologisch betrachtet, sind die Frauen immer für die Herde, für die Familie und deren Wohl zuständig. Und das bedeutet: Ist der Partner da, schläft die Frau quasi an ihrem Arbeitsplatz. Und wer schläft da schon gut?“ (Dr. Hans-Günter Weeß)

Der Schlaf stellt ein elementares physiologisches Grundbedürfnis dar. Er ist Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsvermögen und ein langes Leben. In der modernen Industriegesellschaft gibt es viele Einflussfaktoren wie elektrisches Licht, Schichtarbeit, Fernsehen, Internet, Smartphone und ständige Erreichbarkeit, die die Erholsamkeit

Landeshauptstadt Mainz
Hauptamt
Pressestelle | Kommunikation
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21
Telefax: 49 61 31 12 33 83
E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de
www.mainz.de

des Schlafes empfindlich beeinträchtigen können.

Schlafstörungen nehmen in der modernen Welt zu und können Krankheiten und psychische Störungen begünstigen. Zudem haben Frauen und Männer aufgrund ihrer Sozialisation und ihrer Biologie Neigungen zu unterschiedlichen Formen von Schlafstörungen. Was aber sind diese jeweils besonderen Ursachen, die die Geschlechter in unterschiedlichem Maße treffen und welche Behandlungsmöglichkeiten können Abhilfe schaffen?

Dr. Hans-Günter Weeß ist Dipl. Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Vorstandsmitglied der DGSM und leitet das Interdisziplinäre Schlafzentrum am Pfalzklinikum Klingenmünster. Er beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren klinisch und wissenschaftlich mit dem Schlaf und seinen Störungen.

In seinem Vortrag beleuchtet er neben den allgemeinen gesellschaftlichen Bedingungen auch geschlechterspezifische Fragen. Dabei ist ihm eine Verbesserung der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen in unserem Gesundheitssystem ein besonderes Anliegen.

Landeshauptstadt Mainz
Hauptamt
Pressestelle | Kommunikation
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21
Telefax: 49 61 31 12 33 83
E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de
www.mainz.de

18.00 Uhr Begrüßung (Claus Hensel, Leiter des Amtes für soziale Leistungen)
Moderation (Dr. Matthias Krell, Leiter der Landeszentrale für Gesundheitsförderung)

18.15 Uhr Vortrag „Frauen schlafen anders – Männer auch“ (Dr. Hans-Günter Weeß, Dipl. Psychologe und Psych. Psychotherapeut, Vorstand der DGSM und Buchautor)

Weitere Informationen zum Programm, Kooperationspartnern und zum nächsten Vortrag am 8.6.2017 im Flyer (Download)

Kontakt:
Dorothee Borngässer
Stelle für Gesundheitsförderung der Landeshauptstadt Mainz
Telefon 06131 - 12 30 19