

Medienmitteilung

St.Gallen, 08. Dezember 2017

Hinweis auf den öffentlichen Vortrag vom Dienstag, 12. Dezember 2017 am Kantonsspital St.Gallen, Zentraler Hörsaal, Haus 21, 19.30 Uhr

«Aus dem Takt: Schlaf-, Wach- und andere Rhythmusstörungen»

Guter Schlaf bedeutet Lebensqualität und trägt neben gesunder Ernährung und Bewegung entscheidend zu unserer Gesundheit bei. Doch gibt es viele Ursachen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus verändern und somit zu Problemen führen können. Chronische Schlafstörungen wiederum sind ein Risikofaktor für körperliche Erkrankungen und auch für affektive Störungen, insbesondere der Depression.

Die sozialen Faktoren und die Ernährung sowie das Licht sind wichtige Zeitgeber für unseren Rhythmus. Dieser Aspekt wird in den Wintermonaten besonders relevant und kann auch therapeutisch eingesetzt werden. Dr. med. Dagmar Schmid, Klinikleiterin Klinik für Psychosomatik, wird in ihrem Vortrag am 12. Dezember 2017 über verschiedene Interaktionen von Schlaf, Psyche und Körper sprechen und Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen. Fragen aus dem Publikum werden gerne beantwortet. Der Eintritt ist frei.

Kontakt für Rückfragen:

Philipp Lutz, Medienbeauftragter des Kantonsspitals St.Gallen, Tel. 071 494 25 12 / 23 24 oder E-Mail philipp.lutz@kssg.ch