

## **Medienmitteilung**

St.Gallen, 8. Februar 2019

### **Hinweis auf den öffentlichen Vortrag vom Dienstag, 12. Februar 2019 am Kantonsspital St.Gallen, Zentraler Hörsaal, Haus 21, 19.30 Uhr**

#### **«Schlafstörungen natürlich behandeln»**

Schlafstörungen sind keine Seltenheit. Jede vierte Person in der Schweiz leidet unter schlechtem Ein- oder Durchschlafen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, und bei älteren Menschen leiden fast 50% unter einem gestörten Schlaf.

Über den Schlaf gibt es heute zahlreiche Erkenntnisse und die wissenschaftliche Forschung hat einige interessante Fakten ans Tageslicht gebracht. Dennoch ist die Therapie oft nicht einfach: die Ursachen sind vielfältig und manche Medikamente bergen ein Suchtpotential, so dass sich die Frage stellt, was man mit nichtmedikamentösen Therapien aus der sogenannten Komplementärmedizin und mit pflanzlichen Heilmitteln erreichen kann.

Dr. med. Urte Rieger, Stv. Leiterin des Zentrums für Integrative Medizin am Kantonsspital St.Gallen, wird in ihrem Vortrag komplementärmedizinische Ansatzpunkte zur Entstehung und Behandlung von Schlafstörungen aufzeigen. Auch Fragen aus dem Publikum wird sie gerne beantworten.

Dienstag, 12. Februar 2019 um 19.30 Uhr im Zentralen Hörsaal (Haus 21) des Kantonsspitals St.Gallen. Der Eintritt ist frei. Ohne Anmeldung.

#### **Kontakt für Rückfragen:**

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