



URL: [http://www.uni-jena.de/Mitteilungen/PM100903\\_UKJ\\_Schlafst%C3%B6rung.pdf](http://www.uni-jena.de/Mitteilungen/PM100903_UKJ_Schlafst%C3%B6rung.pdf)

## Endlich wieder richtig schlafen

### Patientenakademie der Klinik für Neurologie widmet sich "Schlafstörungen"

Fehlender Schlaf macht auf Dauer nicht nur müde, sondern auch krank. Ist die nächtliche Ruhe gestört, leiden die Betroffenen oft viele Jahre. *"Schlafstörungen sind aber kein Wohlfühlproblem"*, sagt dazu Prof. Dr. Matthias Schwab, Leiter des Interdisziplinären Schlaflabors am Universitätsklinikum Jena. *"Sie können zum einen Anzeichen gesundheitlicher Probleme sein, zum anderen bei länger anhaltenden Schlafproblemen auch Erkrankungen begünstigen und verschlechtern"*, so Schwab.

Was Betroffene darüber wissen sollten, und wie sich ein gesunder Schlaf wiederherstellen lässt, ist am 8. September Thema der Patientenakademie der UKJ-Neurologen.

Ab 17 Uhr können sich hier alle Interessierten über "Schlafstörungen" in mehreren Vorträgen und bei Fragerunden mit den Fachärzten des Universitätsklinikums informieren. Das kostenfreie Seminar findet im Hörsaal 3 (Carl-Zeiß-Straße 3) in Jena statt.

#### **Terminhinweis:**

8. September 2010, 17 Uhr bis 19 Uhr

"Schlafstörungen", Seminar der Patientenakademie der Klinik für Neurologie am  
Universitätsklinikum Jena  
Hörsaal 3, Carl-Zeiß-Straße 3

#### **Kontakt:**

Prof. Dr. Matthias Schwab  
Interdisziplinäres Schlaflabors, Universitätsklinikum Jena,  
Tel.: 03641 / 9323486  
E-Mail:

Meldung vom: 03.09.2010 10:29 Uhr