

## Online-Vortrag per Zoom

---

### **Schlafstörungen** Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

Frauen schlafen schlechter als Männer und sind in der Lebensmitte stärker von Schlafstörungen betroffen. Die Ursachen sind vielfältig und beeinträchtigen das Wohlbefinden maßgeblich. Die gesundheitlichen Folgen sind gravierend. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Angststörungen, Depressionen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

Im Rahmen des Vortrages erläutert Frau Cornelia Lesser die verschiedenen Formen von Schlafstörungen und deren Ursachen. Die spezifischen Schlafprobleme von Frauen im Zusammenhang mit Menstruation und Schwangerschaft, vor und nach den Wechseljahren und in Verbindung mit Depressionen werden thematisiert.

**Wann: Donnerstag, 19.03.2026 ◦ 18:00 Uhr**

**Wo: Video-Vortrag (Zoom)**

**Referentin: Cornelia Lesser**

(Dipl.-Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin)

Der Verein Frauen Sucht Gesundheit e.V. bietet diese Veranstaltung an.

**Eingeladen sind alle am Thema interessierten Frauen.**

Wir bitten um **Anmeldung per E-Mail** an [info@fsg-sh.de](mailto:info@fsg-sh.de)

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 18.03.2026

Die Teilnahme ist kostenfrei, wir freuen uns über eine Spende  
zur Unterstützung unserer Arbeit!

Evangelische Bank e.V. ◦ IBAN: DE71 5206 0410 0006 4337 07 ◦ BIC: GENODEF1EK1

Die Arbeit des Vereins Frauen Sucht Gesundheit e.V. wird gefördert vom  
Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein und der Landeshauptstadt Kiel.