FRAUEN SUCHT GESUNDHEIT

Online-Vortrag per Zoom

Schlafstörungen bei Frauen

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 die Referentin 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.

Schwerpunkte sind neben Selbsthilfemöglichkeiten wie Schlafhygiene und Entspannungsverfahren auch ärztliche Unterstützungsmöglichkeiten sowie die Wirkungsweisen und Gefahren von Medikamenten und Alkohol in Bezug auf Schlafstörungen.

Eingeladen sind alle am Thema interessierten Frauen.

Wann: **Donnerstag, 18.03.2027 ◦ 18:00 Uhr**

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

Referentin: **Cornelia Lesser**
(Dipl.-Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin)

Wir bitten um **Anmeldung per E-Mail** an **info@fsg-sh.de**

Anmeldeschluss: Mittwoch, 17.03.2027

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.

Frauen Sucht Gesundheit e.V. · Holtenauer Straße 127 · 24118 Kiel · Tel.: 0431 - 61549 · info@fsg-sh.de · www.fsg-sh.de