



144. Mittwochforum

# Schlaflosigkeit – schlafen Sie schon oder grübeln Sie noch?

Mittwoch, 6. März 2024, 19.30 Uhr  
Kleiner Saal, SAL Schaan (freier Eintritt)



■ Liechtensteinische  
**Ärztekammer**



## Dr. med. Rahul Gupta, MHBA

Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie

Ärztlicher Direktor Psychia-  
trische Dienste Graubünden

## Schlaflosigkeit – schlafen Sie schon oder grübeln Sie noch?

«Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung», sagte einst der Dichter und Schriftsteller Heinrich Heine. Eine Selbstverständlichkeit ist erholsamer Schlaf jedoch nicht. Von Zeit zu Zeit auftretende Schlaflosigkeit ist zwar kein Grund zur Sorge, wer aber häufig bzw. über einen längeren Zeitraum schlecht schläft und sich tagsüber so müde und abgeschlagen fühlt, dass er seinen Alltag kaum bewältigen kann, hat mit Schlafproblemen oder einer Insomnie zu kämpfen. Der Referent beantwortet die Fragen, warum Schlafprobleme überhaupt auftreten und wie sie auch ohne Medikamente erfolgreich behandelt werden können. Er geht aber auch dem Schlaf an sich auf dem Grund und dem Einfluss des individuellen Chronotyps sowie der inneren biologischen Uhr auf den Schlafrhythmus.

Das 145. Mittwochforum zum Thema «Kniearthrose»  
findet am 3. April 2024 statt. Gemeinsam gesünder leben –  
Ihre Liechtensteinische Ärztekammer.