



GEHÖRLOSENVEREIN
DONAUTAL-HEUBERG
TUTTLINGEN 1918 E.V.

www.gv-tuttlingen.de



Mitglied im Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V.

Info-Abend zum Thema „Schlaf/Schlafstörungen“

Am 28. März 2025 fand beim GV Tuttlingen ein Infoabend zum Thema „*Schlaf/ Schlafstörungen*“ statt. Insgesamt nahmen 51 Personen an der Veranstaltung teil.

Zu Beginn des Abends konnten sich alle Teilnehmenden bei einem gemeinsamen Abendessen mit Getränken stärken. Anschließend begrüßte die 1. Vorsitzende Simone Großer alle Anwesenden herzlich, darunter auch die Referentin des Abends, Frau Elli Schob.

Elli hielt einen informativen und anschaulichen Vortrag zum Thema „Schlaf/Schlafstörungen“. Die Teilnehmenden zeigten großes Interesse und stellten viele Fragen, auf die Elli ausführlich einging.

Sie gab Tipps und Anregungen, wie Betroffene einen besseren Schlaf bekommen können. Wie zum Beispiel durch Bewegung, frische Luft oder schöne Rituale vor dem Schlafen gehen einführen. Sie ging auch auf die Problematik mit Schlaftabletten und den Nebenwirkungen ein.

Ein besonders interessanter Punkt war die Erklärung, dass der suprachiasmatische Nukleus (SCN) – die sogenannte „innere Uhr“ – bei älteren Menschen oft nicht mehr richtig funktioniert. Dies könne zu Schlafproblemen führen. Zudem betonte Elli, wie wichtig guter Schlaf für die Gesundheit ist.

Zum Abschluss bedankte sich Simone Großer im Namen aller mit einem Blumenstrauß bei Elli für den großartigen Vortrag. Es war ein gelungener Abend mit vielen interessanten Informationen und angeregten Gesprächen.

Geschrieben von Erika Staguhn



GEHÖRLOSENVEREIN
DONAUTAL-HEUBERG
TUTTLINGEN 1918 E.V.

www.gv-tuttlingen.de



Mitglied im Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V.

