

➤ 25% der Tiroler betroffen ➤ Gefahr für die Psyche

## Wenn der Schlafmangel die Kontrolle übernimmt

Rund 25 Prozent aller Tiroler leiden unter Schlafstörungen. Trotzdem wird das Thema laut Experten nachlässig behandelt. Ein Fehler, denn unter anderem können psychische Erkrankungen die Folge sein. Der Tiroler Landesverband für Psychotherapie (TLP) möchte die Bevölkerung sensibilisieren und mögliche Auswege aus der Krankheit aufzeigen.

Chronische Müdigkeit, Angespanntheit, Stimmungsschwankungen: Die Symptome von Schlafstörungen sind vielfältig. In Tirol kämpft rund ein Viertel der Bevölkerung mit der Krankheit. „Das Thema wird leider meist nicht sehr ernst genommen. Deswegen kommen viele Patienten erst zu uns, wenn sich das Problem manifestiert hat“, weiß TLP-Vorsitzende Barbara Haid. Zu wenig Schlaf könne unter anderem zu psychischen Problemen führen. Vom Schlafmangel seien zudem alle Gesellschaftsschichten betroffen. Schuld daran sind laut Haid meist

Druck, Stress oder andere seelische Belastungen.

Die Betroffenen fühlen sich dabei oft der Krankheit ausgeliefert. Genau an diesem Punkt setzen Psychotherapeuten an. „Wir treffen Maßnahmen, die selbstwirksam sind. Das muss nicht immer eine Psychotherapie sein. Beispielsweise können schon gute Gerüche oder diverse Schlafrituale helfen“, erklärt Ines Gstrein, Vize-Chefin des TLP.

Morgen, Mittwoch, findet in der Zeit von 9 bis 11 Uhr eine Telefonsprechstunde zu diesem Thema statt. Experten geben dabei Tipps unter: ☎ 0512/561734 Erich Tomedi

Denkwürdig war 1971 ein Ausflug der Eisschützen aus Aurach bei Kitzbühel nach St. Moritz. Denn Fritz Reiter, Franz Filzer, Sepp Pletzer und Hans Filzer (v. li.) kamen nach dem Ring- und Stockschießen mit dem ersten Platz heim. „Damals gab es noch keine so schönen Clubanzüge, der Verein war noch recht arm“, schreibt Einsenderin Anni Reiter. Die Damen durften damals zum „Damenrücken“ mitfahren, die Erinnerung an lustige Tage lebt bis heute.



Foto: Privat