





## Schlafen Sie gut – Eine Reise durch Nacht und Gehirn...

Wir schlafen gerne. Und wir lieben gemütliche Betten. Nur unsere Wecker stören diese Romantik. Warum mögen wir eigentlich etwas so sehr, was so unspektakulär erscheint und wertvolle Lebenszeit kostet? Wer 80 Jahre lebt, wird davon ca. 24 Jahre schlafen. Schlaf ist also offensichtlich für den Organismus äußerst relevant. Aber welche Prozesse sich in Kopf und Körper tatsächlich abspielen, blieb lange unbekannt.

Die modernen Neurowissenschaften beschäftigen sich seit Jahren intensiv mit diesem spannenden Thema. Mit Erfolg: Endlich verstehen wir Sinn und Zweck des Schlafes. Wir können die Prozesse von Schlaf und Traum technisch aufzeichnen, darstellen und Möglichkeiten ableiten den Schlaf zu verbessern – für mehr Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Vortrag gibt einen aufgeweckten Überblick: Warum schläft der Mensch und wie am besten? Was passiert im Gehirn? Gibt es die perfekte Matratze? Wie wirkt sich die moderne Welt, die immer heller und lauter wird, auf unsere Nachtruhe aus? Wie finden wir unseren Tag-Nacht-Rhythmus? Ist ein Mittagsschlaf sinnvoll? Kann man sich schön schlafen? Können wir unser Gehirn dopen um mit weniger Schlaf auszukommen? Was bringt warme Milch wirklich? Welche Formen der geistigen Erholung können den Schlaf ergänzen? Wie kann ich meine Schlafhygiene verbessern?

Das Leben ist nur selten zu kurz um ausreichend zu schlafen. Aber oft ist der Schlaf heute zu kurz um (gesund) zu leben...

<i>Typ</i>		<i>Vortrag</i>
<i>Zielpersonen</i>		<i>Erwerbstätige, Allgemeinbevölkerung</i>
<i>Länge (Empfehlung)</i>		<i>60min, 75min, 90min</i>
<i>Humor</i>		<input type="checkbox"/>
<i>Emotionen</i>		<input type="checkbox"/>
<i>Wissenschaft</i>		<input type="checkbox"/>
<i>Praxistipps</i>		<input type="checkbox"/>



*Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.*