

Schlafen Sie gut – Eine erholsame Reise durch Nacht und Gehirn





Wer 80 Jahre lebt, wird davon etwa 22 Jahre schlafen. Warum mögen wir eigentlich etwas so sehr, was so viel wertvolle Lebenszeit kostet?

Es ist vor allem unser Gehirn, das Schlaf braucht. Neurowissenschaft und Medizin beschäftigen sich seit Jahren mit diesem spannenden Thema. Zunehmend besser verstehen wir Sinn und Zweck des Schlafes. Und wir kennen immer mehr Möglichkeiten, wie man seinen Schlaf verbessern kann – für mehr Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden.

Kommen Sie mit auf eine Reise durch das Gehirn bei Nacht: Was passiert in unserem Kopf, wenn wir schlafen? Was verschlechtert unsere Nachtruhe, und was macht den Schlaf erholsam? Ist ein Mittagsschlaf sinnvoll? Gibt es die perfekte Matratze? Können wir unser Gehirn dopen, um mit weniger Schlaf auszukommen? Was bringt warme Milch wirklich? Und können wir uns schön schlafen?

Das Leben ist lang genug, um ausreichend zu schlafen. Aber oft ist der Schlaf zu kurz, um gesund zu leben. Nach diesem Vortrag werden Sie zur Ruhe finden.

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Schlaf, Erholung, Kreativität, Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit
Zielpersonen	Allgemeinbevölkerung, Ärzte/Patienten, Unternehmen
Länge (<u>Empfehlung</u>)	30min, 45min, 60min, 75min, <u>90min</u> , 120min (2x60min mit Pause)

Humor		<input type="range" value="70"/>
Emotionen		<input type="range" value="60"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="80"/>
Praxistipps		<input type="range" value="75"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.