

Titel | Schlafen Sie gut und leben Sie noch besser

Das Wichtigste

Zeitraum	04. July bis 05. July 2025 09:00 - 12:25 Uhr
Ort	ONLINE
Kursleitung	Nelson Annunciato, Funktioneller Neuroanatom, Neurowissenschaftler, Postgraduale Ausbildung über Ernährungsmedizin, Schwerpunkt Prävention und Behandlung von Krankheiten in Zusammenhang mit dem Alter
Kursgebühr	CHF 210.00
Kursdauer	2 Tage
Kursnr.	25.50053

Beschreibung

Die neuesten Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen sehr klar, wie außerordentlich wichtig erholsamer Schlaf für unser Leben und unsere Gesundheit ist.

Wer – im wahrsten Sinne des Wortes – ‚ausgeschlafen‘ ist, wird in aller Regel deutlich fitter, erfolgreicher, leistungsfähiger, attraktiver, gesunder, humorvoller, sympathischer, präsenter und sicher auch ‚sexyer‘ wahrgenommen, als andere.

In der Medizin hat gesunder Schlaf heute den gleichen hohen Stellenwert wie gesunde Ernährung und sportliche Aktivität und gilt als wichtige Grundlage für eine körperliche und mentale Fitness.

In diesem Webinar lernen Sie die hauptsächlichen neuroanatomischen und neurophysiologischen Aspekte des Schlafes kennen. Sie verstehen die wichtigsten Funktionen eines erholsamen, tiefen Schlafs und erfahren wesentliche Gründe für Schlafstörungen bzw. Schlafdefizite und ihre gesundheitlichen Auswirkungen. Dabei erhalten Sie auch wertvolle Tipps wie ein gesunder und erholsamer Schlaf gelingen kann.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Erkenntnis, dass vor allem ein gesunder, guter Schlaf in jeder Lebensphase eine wirkungsvolle Unterstützung bei der Behandlung unterschiedlicher körperlicher und/oder geistiger Symptome sein kann.

Kursinhalte

- Aktuelle Epidemie an Schlaf-Mangel
- Schlafdeprivation und Gedächtnisstörungen
- Schlafentzug und Alterungsprozess: Telomere und Ausschaltung der Gene
- Funktionelle Choreografie des Schlafes: „Wunderbarer Tanz“ zwischen Neurotransmittern und Hormonen
- Neue Architektur der Schlafstadien: N-REM und REM
- Formatio reticularis: Schlaf-Wach-Rhythmus und das aufsteigende retikuläre

aktivierende System (ARAS)

- Schlafapnoe und Schlafhypopnoe: Mikro-Erwachen und die negativen Folgen
- Freisetzung des Wachstumshormons und die Folge des Schlafmangels: Chaperone-Proteine und Schwächung des Immunsystems
- Schlaf und Modulation der Genexpression
- Schlafentzug und seine Beziehung zu verschiedenen Erkrankungen wie ADHS, Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Alzheimer u.a.
- Melatonin und sein großes positives Wirkungsspektrum in unserem Körper
- Disruptoren von Melatonin und des erholsamen Schlafes: Negative Auswirkungen des blauen Lichtes und elektro-magnetischen (Elektrosmog) Felder
- Das neue und faszinierende entdeckte glymphatische System und die Gehirnreinigung während des erholsamen Schlafes

Termine	04.07.2025 / 05.07.2025
Kursziele	Die Teilnehmenden
Methodik	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Präsentationen
Zielgruppe	Fachpersonen mit medizinischer Grundausbildung
Lernzielkontrolle	<ul style="list-style-type: none">• Feedback durch Kursleitung
Selbstlernaktivitäten	<ul style="list-style-type: none">• Selbststudium
Zusätzliche Info	SGPMR-Credits in Abklärung