

Schlafen



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Schlafen

EINLEITUNG

Der Wissenschaftler und Schlaf-Forschungspionier, Allan Rechtschaffen, schrieb: "Wenn der Schlaf keine biologische Wichtigkeit hätte, dann wäre dies der größte Fehler, der im Evolutionsprozess geschähen wäre." Je mehr wir über diese Aussage nachdenken, desto mehr wird uns bewusst, wie wichtig Schlaf in unserem Leben ist: alleine aufgrund dessen, dass wir etwa 1/3 unseres Lebens schlafen; das heisst, ein 60-jähriger Mensch muss ca. 20 Jahre seines Lebens geschlafen haben. In den letzten Dekaden tragen verschiedene Faktoren immer mehr zu einer Schlafdeprivation bei. Allein die Behauptung: "Zeit ist Geld" reflektiert es sehr gut. Der Stress in der Arbeit; die finanzielle, soziale und politische Unsicherheit; die Anwendung elektronischer Geräte und die Strahlung des blauen Lichts tragen noch mehr zu Schlafstörungen bei. Tja! Und gerade dieser Schlaf sollte eine Erholung bringen? Gleichzeitig sehen wir eine zunehmende Anzahl von Erkrankungen, mit denen wir nicht nur in unserem Erziehungs- und Berufsalltag konfrontiert und gefordert werden. Darüber hinaus fordern diese Erkrankungen oft unzählige Menschenleben. Natürlich entsteht die Frage: "In wie weit dieses Schlafdefizit dazu beiträgt".

ZIELE

Nach diesem Kurs

- verstehst Du die neurophysiologischen Aspekte und Zusammenhänge
- ist Dir die Bedeutung des Schlafes bekannt
- kennst Du die Gründe für ein Schlafdefizit und verstehst die damit verbundenen Auswirkungen
- hast Du verstanden, dass ein guter Schlaf auch eine ausgezeichnete Unterstützung in der Behandlung verschiedener körperlicher und oder geistiger Symptome sein kann

INHALTE

- Aktuelle Epidemie an Schlaf-Mangel
- funktionelle Choreografie des Schlafes: wunderbarer Tanz zwischen Neurotransmittern und Hormonen
- Architektur der Schlafstadien: N-REM und REM
- Freisetzung des Wachstumshormons und die Folge des Schlafmangels • Schlaf und Modulation der Genexpression von etwa 750 Genen
- Schlafentzug und seine Beziehung zu verschiedenen Erkrankungen wie ADHS, Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Alzheimer u.a.
- Melatonin und sein großes Wirkungsspektrum in unserem Körper
- Disruptoren von Melatonin und des erholsamen Schlafes: negative Auswirkungen des blauen Lichtes
- das neue und faszinierende entdeckte glymphatische System und die Gehirnreinigung während des Schlafes

METHODEN/ARBEITSWEISEN

100% Theorie (Frontalunterricht)

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Nelson Annunciato



- Neurowissenschaftler + Funktioneller Neuroanatom + Ernährungsmediziner
- Autor: Super Gehirn ohne Alzheimer, Ed. Jolivi, 2018 (nur auf portugiesisch)
- Motto: «Die menschliche Reife kommt nicht von den Lebenserfahrungen alleine, sondern von den Reflektionen über das Geschehen» (Donald Winnicott)

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle an Schlaf interessierten Menschen

LEITUNG

Prof. Dr. Nelson Annunciato

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	13.02.2025	08.30 - 17.00 Uhr	25553	deutsch	CHF 250.-