

Neurowissenschaften des Schlafes - Schlafen Sie gut und leben Sie noch besser!

Der Wissenschaftler und Schlaf-Forschungspionier, Allan Rechtschaffen, schrieb: „Wenn der Schlaf keine biologische Wichtigkeit hätte, dann wäre dies der größte Fehler, der im Evolutionsprozess geschehen 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; d.h., ein 60 jähriger Mensch muss ca. 20 Jahre seines Lebens geschlafen haben. In den letzten Dekaden tragen verschiedene Faktoren immer mehr zu einer Schlaf-deprivation 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 inwieweit dieses Schlafdefizit dazu beiträgt“.

Das Ziel dieses Kurses ist es, neuroanatomische und neurophysiologische Aspekte zu erklären, damit wir die Bedeutung des Schlafes, die Gründe, die zum Schlaf-Defizit beitragen und die damit verbundenen Auswirkungen besser verstehen. Wir werden verstehen, dass ein guter Schlaf auch eine ausgezeichnete Unterstützung in der Behandlung verschiedener körperlicher und oder geistiger Symptome sein kann.

Seminarinhalte:

- 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, 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

Referent: Prof. Dr. (BRA) Nelson Annunciato, Sao Paulo (Brasilien)

Studium der Medizin an der Universität Sao Paulo (Brasilien), Forschungen im Bereich der Neuroanatomie als wissenschaftlicher Assistent an der Universität Sao Paulo (Spezialfach Biomedizin in der Abteilung für funktionelle Neuroanatomie). Während der Promotion Tätigkeiten in der Hirnforschung am Institut für Anatomie an der Medizinischen Universität zu Lübeck und am Institut für biochemische Wissenschaften der Universität Sao Paulo.

Forschungen an der Deutschen Akademie für Entwicklungsrehabilitation in München, Habilitation an der Universität Sao Paulo. Ab 1999 Privatdozent an der Universität Mackenzie in Sao Paulo (Forschungsschwerpunkt: Entwicklungsstörungen des kindlichen Gehirns)

Ab 2001 Lehrstuhl als Professor und Leiter der Abteilung für Entwicklungsstörungen an derselben Universität, Internationale Vortrags- und Seminartätigkeit, Gastprofessuren, Wissenschaftliche Beratungstätigkeit.

Fachpublikationen und Übersetzung von Fachbüchern.

Zusätzlich ein 30 minütiger Vortrag zum Thema:

Elektrosmog? Möglichkeiten zur Verbesserung des Schlafumfeldes

Seit 1997 führt das Ingenieurbüro Spielmann baubiologische Messungen durch. Die heutige moderne Bauweise verändert meist das natürliche Strahlenumfeld von Arbeits-, Wohn- und Schlafräumen, an das der Mensch seit Millionen von Jahren angepasst ist. Gestalten Sie Ihre Innenräume deshalb naturnah und strahlungsarm. Holen Sie sich ein Stück Natur zurück. Mit Hilfe von baubiologischen Messungen lassen sich Störquellen in Innenräumen aufspüren und beseitigen. Besonders Schlafräume sollten so naturnah wie möglich gestaltet werden, um einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen. Aber auch eine Reduzierung von Störeinflüssen an Arbeitsplätzen kann zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

Referent: Dipl.-Ing. Manfred Spielmann, Steinau a. d. Str. / Hessen
Ingenieurbüro Spielmann - Baubiologische Messungen

Zielgruppe: Ärzte/innen, Psychologen/innen, Pädagogen/innen, Sportwissenschaftler, Heilpraktiker/innen, Physiotherapeuten/innen, Ergotherapeuten/innen, Logopäden/innen, alle Fachleute aus den medizinisch-therapeutischen, psycho-sozialen und pädagogischen Berufsfeldern, sowie alle „Neu(ro)gierigen“

Termin: **Mittwoch, 17.10.2018**

09.00 - 17.30 Uhr

Fortbildungspunkte: 8

Teilnahmegebühr: 160,00 Euro

In den Pausen wird ein Imbiss gereicht.