



Schlafmanagement

Programm zum Vortrag:

- Was ist normaler Schlaf?
- Die einzelnen Schlaf-Zustände
- Die Schlafzyklen
- Vegetative und hormonelle Umstellungen im Schlaf
- Welche Faktoren beeinflussen unseren Schlaf
- Biorhythmus und Schichtarbeit
- Schlaf und Alter
- Warum schlafen wir?
- Normaler Schlaf
- Wie kann man Schlaf beurteilen?
- Schlafstörungen
- Neurotische Erkrankungen
- Schlaf und Depression
- Die Auswirkungen von Stress auf den Schlaf
- Regeln für einen guten Schlaf
- Selbsthilfe bei Schlafstörungen
- Die Schlaflandkarte
- Der Schlafragebogen
- Der Schlaftypentest
- Fragen und Diskussionsrunde