



## Gesunder Schlaf ERHOLSAME REGENERATION



Vortrag



Workshop  
halber Tag



### Hintergrund:

Schlafen und Wachen folgen einem natürlich vorgegebenen Rhythmus. Gesunder Schlaf ist unentbehrlich für den menschlichen Organismus. Er ist wichtig für die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Schlaf stärkt die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für Entspannung. Darüber hinaus sorgt der Schlaf für ein starkes Immunsystem. Es werden drei Schlafphasen unterschieden – was passiert hier? Die Qualität des Schlafs ist wichtiger als die Länge! Viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen. Wir können die äußeren Bedingungen für unseren Schlaf beeinflussen, wie z. B. Beschaffenheit von Bett und Matratze, die Atmosphäre im Schlafzimmer und unsere Lebensgewohnheiten.

### Inhalte:

- Der Schlaf – Schlafphasen, unser Biorhythmus
- Ein- und Durchschlafstörungen, welche Erkrankungen können sich dahinter verbergen?
- Schlafhygiene – wie kann ich meinen Schlaf verbessern?

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)