

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 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; 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 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".



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 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