

05. Oktober 2022

Medizin des Lebens: erholsam schlafen, entspannt erwachen

In der Biologie gilt ein erholsamer Schlaf als wichtigster Aktivator für ein leistungsfähiges Immunsystem, vitale Drüsenfunktionen und einen leistungsfähigen Stoffwechsel. Ebenso ist aus der modernen Forschung bekannt: Schlaf balanciert die Hormone und sorgt für eine gesunde Haut. Demenz, hoher Blutdruck und Diabetes werden heute mit der Schlafqualität in Verbindung gebracht.



Kursinhalt

- Differentialdiagnostischer Ansatz zur Behandlung von Schlafbeschwerden
- Komplexität: Schlaf im Kontext mit den Organsystemen
- Rhythmen der so genannten Schlafarchitektur
- Schlafrelevante Auswirkungen auf die Immunleistung, den Stoffwechsel und das Energielevel
- Bewährte Tipps für einen erholsamen Schlaf und ein erquickliches Erwachen

Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die Phänomene und Einflussfaktoren für einen erholsamen Schlaf
- sind in der Lage, die relevanten Möglichkeiten verschiedener naturheilkundlicher Verfahren (Biochemie nach Dr. Schüssler, Gemmo- und Phytotherapie und auch die Ernährung) einzustufen und bezogen auf die Symptome gezielt einzusetzen
- lernen am Beispiel verschiedener Symptome (wie z. B. Übergewicht, Erschöpfung, Depression, allergische Hautreaktionen, Herz-Kreislauf-Beschwerden) das Zusammenspiel zwischen Schlaf und Stoffwechsel, Hormonen, Nerven und der Haut
- können aus dem Gehörten den Einsatz der unterschiedlichen Methoden ableiten

Dozent

Jo Marty, dipl. Andragoge
(dipl. SKAL, IAP Basel)

Kursinfo

Theorie
7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Mittwoch, 05. Oktober 2022

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn