

14. November 2023

## 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

- Differenzialdiagnostischer Ansatz zur Behandlung von Schlafbeschwerden
- Komplexität: Schlaf im Kontext mit den Organsystemen
- Rhythmen der sogenannten 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

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 14. November 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial