

Mindestens ein Viertel der deutschen Bevölkerung klagt über Schlafstörungen laut Untersuchung des Robert-Koch-Institutes von 2005.

10% empfinden ihren Schlaf als nicht erholsam. Der Bedarf an Schlafmedikamenten, ob pflanzlich oder chemisch, nimmt zu.

Dies ist sicher ein Gesellschaftsproblem. Laut Statistik wurden von 100.000 Einwohnern in Deutschland mindestens 300 Männer bzw. 180 Frauen stationär behandelt. (Robert-Koch Institut: Erhebung 2002).



In der neuesten Ausgabe der Zeitschrift **SPIEGEL-Wissen** von 4 / 2009, werden Autoren und Wissenschaftler, unter anderem Prof. Zulley, eingehend zum Thema Schlaf befragt. Die Hintergründe der Schlafforschung werden eingehend beleuchtet.



Prof. Dr. Zulley:

„Schlafen ist ein hochaktiver Ruhezustand.

Die Kontakte zur Außenwelt sind reduziert, Türen und Tore werden zugemacht.

Im Inneren des Körpers ist jedoch richtig viel los: Körperorgane und Gehirn sind durchgehend aktiv in der Nacht.

Lernprozesse finden statt, Lernprozesse werden abgespeichert.

Zusammenfassend: Schlafen ist eine andere Art des Wachens. Wir verbrauchen genauso viel Energie wie im Wachzustand.“

An diesem Abend werden Ihnen auch Informationen

- der Firma BEMER Medizintechnik über die Mikrozirkulationsförderung des Körpers
- der Kieferorthopädischen Praxis Dr. Gaugel in Köln über Schnarcherschienen,
- der Firma Heinen-Löwenstein über Schlafmasken,
- der Firma Pure-Encapsulations über sinnvolle natürliche Einschlafmittel vorgestellt.

GESUNDER SCHLAF – LANGES LEBEN!

Einladung zum kostenlosen Vortragsabend

**Montag, 15. März 2010 um 19.30 Uhr
im Universitätsclub Bonn
mit Deutschlands bekanntesten Schlafforscher
Prof. Dr. Zulley, Universität Regensburg**

Die Einladung erfolgt durch:

Dr. med. Peter Strauven

Master of Science in Preventive Medicine,
International University of Dresden,

Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin

Römerstraße 34, 53111 Bonn, Tel.: 0228 – 634940

Website: www.strauven.de, Mail: strauven@t-online.de

Dr. Peter Strauven



ganzheitlich-biologische Arztpraxis

Veranstaltungsort:

Universitätsclub Bonn, Konviktstraße 9, 53113 Bonn, www.uniclub-bonn.de
(Nähe Koblenzer Tor / Bonner Oper)

Parkmöglichkeiten: Rheinufer, Parkhaus der Oper, Marktgarage, Unigarage



Prof. Dr. Zülley (www.schlaftrainer.de) ist derzeit wohl der bekannteste Schlafforscher in Deutschland. Durch Bücher, Vorträge, wissenschaftliche Veröffentlichungen hat er sich einen Namen in Sachen „Aufklärung gesunder Schlaf“ gemacht! Er war an den bahnbrechenden Experimenten des menschlichen "Schlaf-Wach-Rhythmus vor über 30 Jahren selbst beteiligt. Von der Grundlagenforschung über den menschlichen Schlaf bis zur unmittelbar praktischen Umsetzung direkt am Menschen hat er die Schlafmedizin in Deutschland mitgestaltet.

Über die Ausbildung vom Diplom-Elektroingenieur bis zum Prof. für Psychologie und Psychotherapie gestaltet sich sein Lebensweg.

Seit 1993 leitet Prof. Zülley, 64, das Schlafmedizinische Zentrum am Universitätsklinikum Regensburg. Er war einer der ersten Befürworter und Vermittler für die ersten Schlaflabore in Deutschland.

Die flächendeckende Einrichtung für Schlafseminare für die Bevölkerung lebte er vor: er schulte selbst weit über 1.000 "schlafgestörte Patienten" in seinen eigenen Schlaf-Wochenendseminaren: Erfolgsquote besserer Schlaf über 75%. 96% der Befragten gaben an, dass sein Seminar ihnen sehr geholfen habe.

Prof. Dr. Zülley räumt in seinen Vorträgen mit vielen Volksmeinungen über den Schlaf auf und bildet so seine Hörer über den menschlichen Schlaf eingehend fort: vom 25 Std. Biorhythmus des Menschen bis zur Schlaf beeinträchtigenden Reizüberflutung des Menschen und was wir dagegen tun können.

Prof. Dr. Zülley hat über den Schlaf viele besonders für den Laien gut verständliche **Bücher** veröffentlicht:

"Mein Buch vom guten Schlaf: Endlich wieder richtig schlafen". Jürgen Zülley.
Was nachts in unserem Körper abläuft. Schlafstörungen erkennen u. natürlich behandeln.

„Schlaf gut! Praktische Schlafhilfen zum Ein- und Durchschlafen“

Jürgen Zülley u. Jochen Waibel.
Gute Tipps und Tricks zum Schlafen und was wir über den Schlaf wissen sollten.
Aufräumen mit falschen Volkweisheiten.

„Die kleine Schlafschule: Wege zum guten Schlaf“ . Jürgen Zülley und Barbara Knab.
Grundsätzliches zum gesunden Schlafen.

„Unsere innere Uhr“ . Jürgen Zülley und Barbara Knab.
Natürliche Rhythmen nutzen und den Non-Stop Belastungen entgegen

Prof. Zülley und Dr. Strauven werden in ihren kostenlosen Übersichts-Vorträgen für Laien und medizinisch interessierte Kreise ausführlich über die neuen Erkenntnisse der Schlafforschung berichten.

Programm-Ablauf des Vortragsabends mit Prof. Dr. Zülley und Dr. med. Peter Strauven:

Die Themen an diesem Abend im Bonner Universitätsclub::

19.30 Uhr Prof. Dr. Zülley, Regensburg

- die Chronobiologie – das Leben in der Zeit
- Unsere Innere Uhr: Non-Stop-Belastungen entgegen
- der Schlaf-Wachrhythmus
- Ein- und Durchschlafstörungen: „das Kreuz mit dem Schlaf“
- falsche Schlaf-Volkweisheiten
- Schlafwandeln
- Jetlag: plötzliche Zeitverschiebungen
- das Schlafhormon Melatonin: gute Wirkkraft, aber kein Allheilmittel!
- die Schichtarbeit: Eingriff in den physiologischen Schlafrhythmus
- sowie andere aktuelle Schlafthemen behandeln.

20.30 Uhr Pause

20.45 Uhr Dr. med. Peter Strauven, Bonn

- unsere Ernährung:
- unsere Bewegung:
- unsere Hormone:
als Einflussgrößen für den
gesunden Schlaf

21.15 Uhr Fragen mit anschließendem Umtrunk in der Lobby des Uni-Clubs

*Wir bedanken uns für Ihr Kommen
wünschen Ihnen einen informativen
und unterhaltsamen Abend !*

