



treffpunkt falken

Body Clock

Die Körperuhr,
das Wunder(uhr)werk in uns

WANN	Mittwoch 10. April 2019 19.30 Uhr
WO	6340 Baar Treffpunkt Falken Falkenweg 10
REFERENT	Dr. med. Andreas Binus Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH Psychosomatische und Psychosoziale Medizin, SAPPMM Master in Public Health
KOSTEN	Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO	baar@llg.ch www.llg.ch



Body Clock

Die Körperuhr, das Wunder(uhr)werk in uns

In unserem Körper gibt es zeitlich abgestimmte Mechanismen, die dem Leben einen Rhythmus vorgeben. Die sogenannte Körperuhr ist ein perfektes Wunderwerk, das komplex gesteuert wird.

- Wie funktioniert diese eingebaute Körperuhr?
- Welchen Einfluss hat sie auf unseren Schlaf?
- Morgenvogel oder Nachttaube – was ist dran?
- Was hat die Körperuhr mit unserem Auge zu tun?
- Wie funktioniert diese bei Blinden und Menschen, die über Monate in völliger Dunkelheit leben?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Beachten der Körperuhr und unserer Gesundheit?

Diesen und weiteren Fragen zum Thema Lebensrhythmus gehen wir gemeinsam auf den Grund. Durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse auch aus der Schlafforschung werden praktische Konsequenzen für den Alltag aufgezeigt.

WANN	Mittwoch 10. April 2019 19.20 Uhr
WO	6340 Baar Treffpunkt Falken Falkenweg 10
REFERENT	Dr. med. Andreas Binus Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP Master in Public Health
KOSTEN	Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO	baar@llg.ch www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

