



treffpunkt falken

# Body Clock

Die Körperuhr,  
das Wunder(uhr)werk in uns

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>WANN</b>     | Mittwoch   10. April 2019   19.30 Uhr   |
| <b>WO</b>       | 6340 Baar   Treffpunkt Falken   Falkenweg 10  |
| <b>REFERENT</b> | Dr. med. Andreas Binus   Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH   Psychosomatische und Psychosoziale Medizin, SAPPM   Master in Public Health |
| <b>KOSTEN</b>   | Eintritt frei   freiwilliger Unkostenbeitrag  |
| <b>INFO</b>     | 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.

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

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

