



Body Clock

**Die Körperuhr,
das Wunder(uhr)werk in uns**

WANN	Mittwoch 13. Februar 2019 19.00 Uhr
WO	9642 Ebnat-Kappel Mehrzweckraum Badi Badistrasse 4
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	Gerald Ströck Tel. 076 439 13 43 gerald.stroeck@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 Nachteule – 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 | 13. Februar 2019 | 19.00 Uhr

WO

9642 Ebnat-Kappel | Mehrzweckraum Badi | Badistrasse 4

REFERENT

Dr. med. Andreas Binus | Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH | Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPm | Master in Public Health

KOSTEN

Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag

INFO

Gerald Ströck | 076 49 13 43

gerald.stroeck@llg.ch | www.llg.ch

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

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

