

Dominik Heinrich



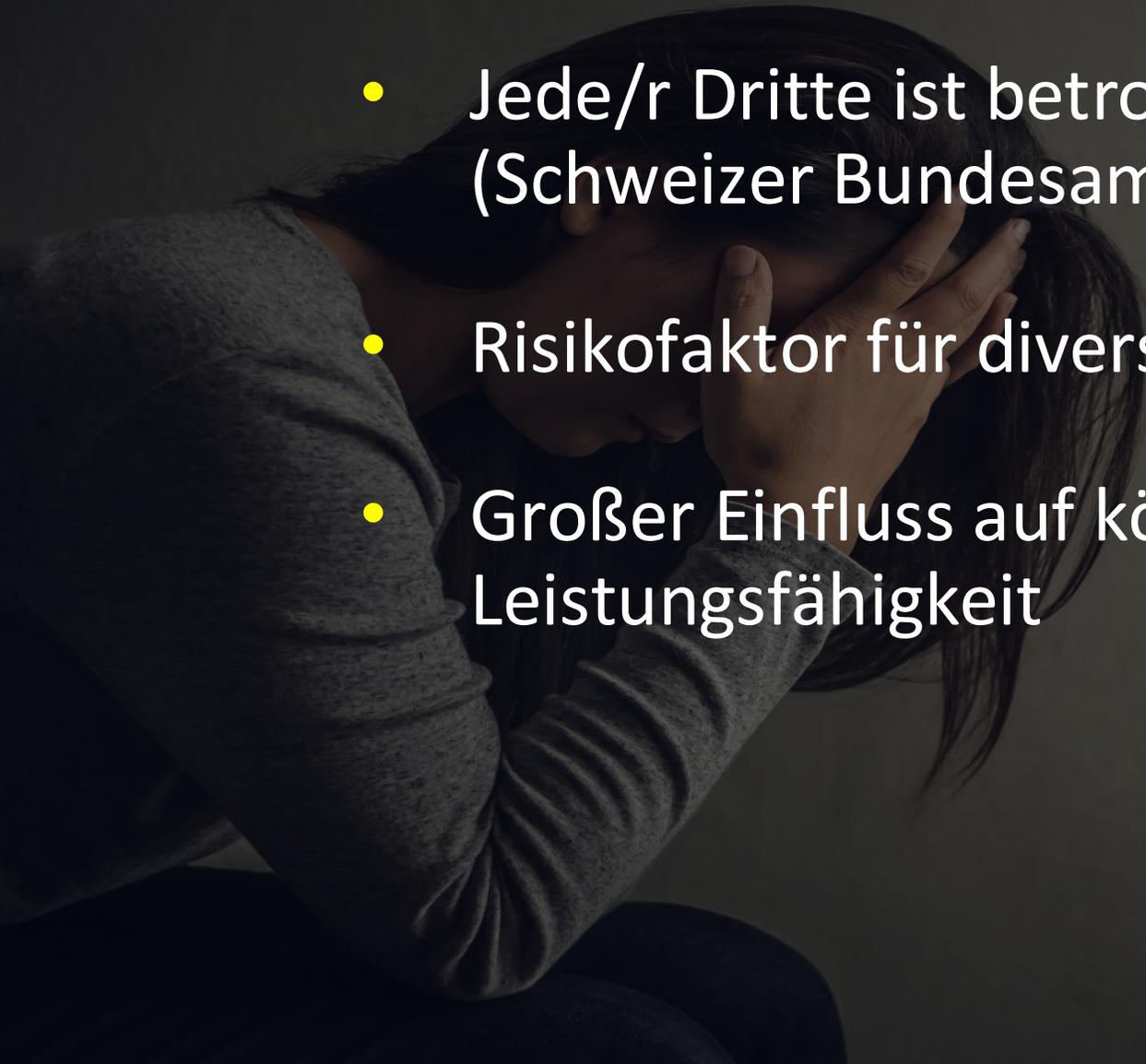
Schlaf

MEHR ALS NUR
ERHOLUNG



Schlafmangel & Schlafstörungen

- Jede/r Dritte ist betroffen
(Schweizer Bundesamt für Statistik, 2024)
- Risikofaktor für diverse Volkskrankheiten
- Großer Einfluss auf körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit



Mehr als nur Erholung – Das große Potenzial des Schlafs

- Steigerung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Stressresistenz
- Prävention diverser Volkskrankheiten
- Langsamere Alterung
- und vieles mehr...



HORMONHAUSHALT

LICHT

IMMUNSYSTEM

**GENETIK /
EPIGENETIK**

**ALTER &
GESCHLECHT**

MIKROBIOM

**SCHLAF UND SEINE
EINFLUSSFAKTOREN**

**SOZIALE
FAKTOREN**

BEWEGUNG

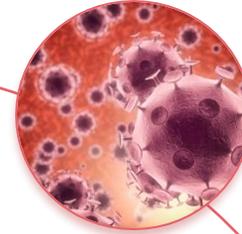
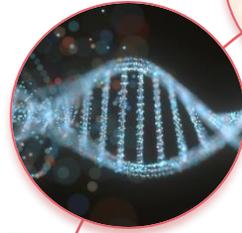
**EMOTIONEN /
VERHALTEN /
NEUROLOGISCHE
FAKTOREN**

**ERNÄHRUNG /
STOFFWECHSEL**

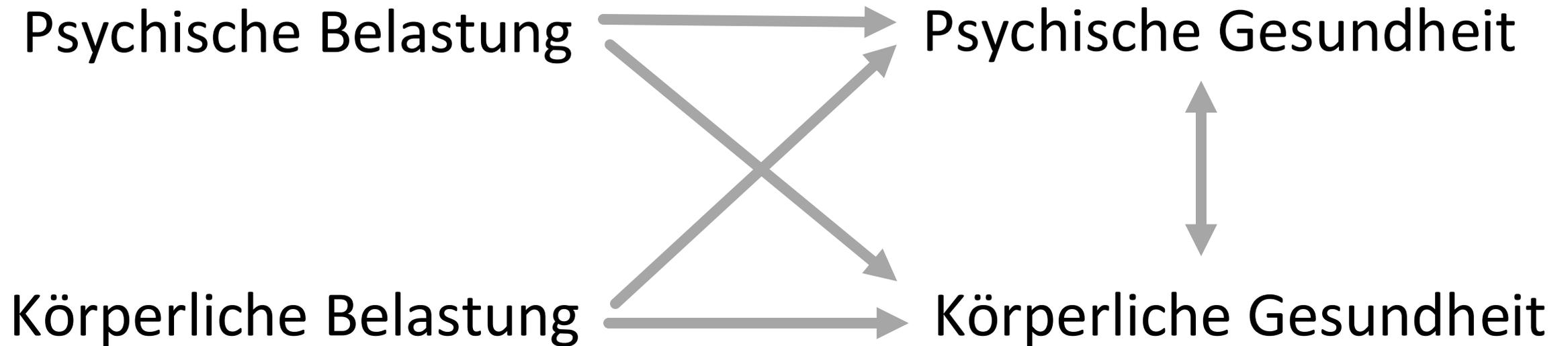
HORMETISCHE REIZE

ATMUNG

UMWELT



Körper und Geist



EMOTIONEN / NERVENSYSTEM

STOFFWECHSEL

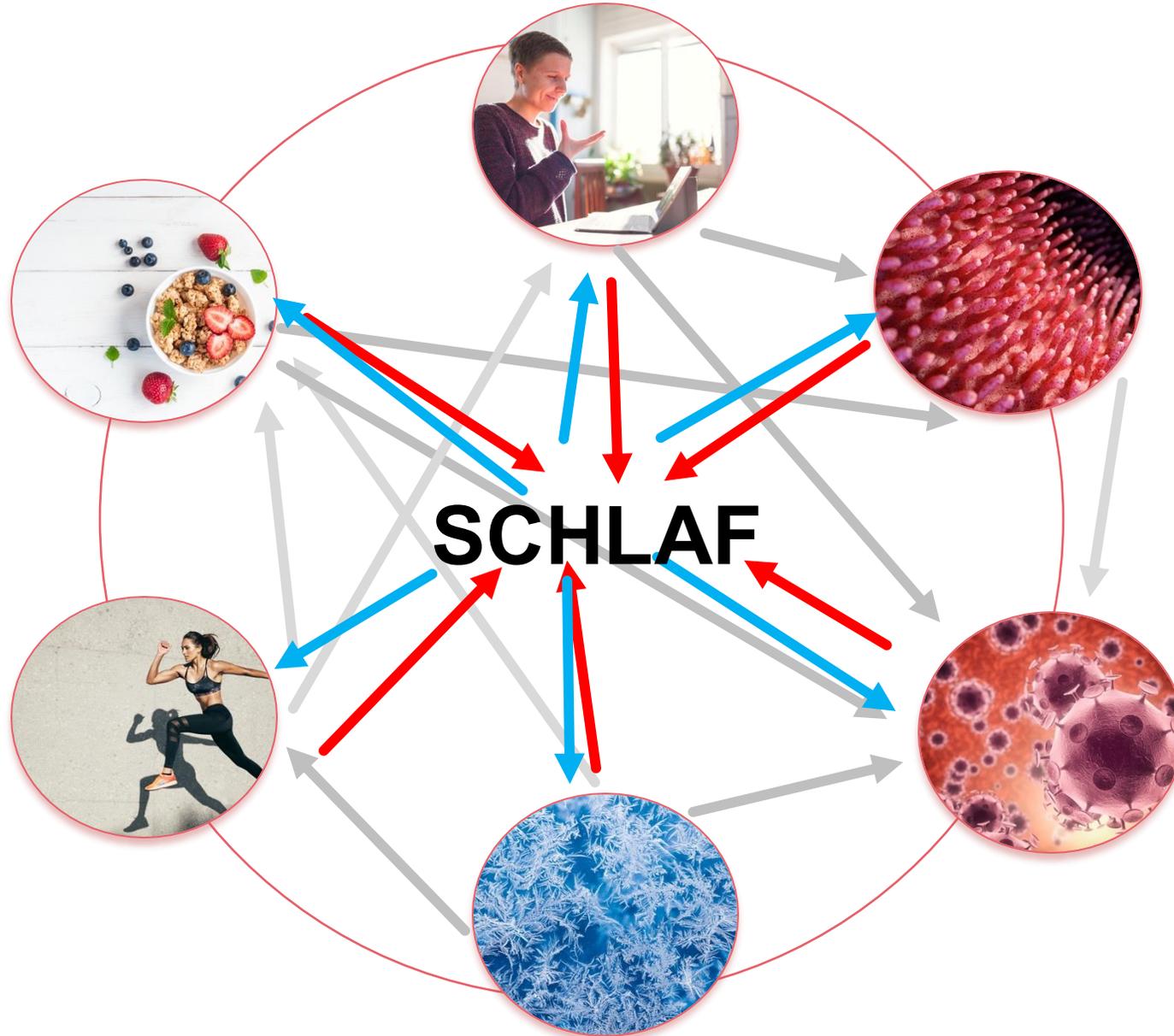
MIKROBIOM

SCHLAF

BEWEGUNG

IMMUNSYSTEM

HORMESIS / UMWELT



Die Lösung

~~Wundermittel, Supplemente, usw...~~



Gesunder, evolutionärer Lebensstil



Gesunder, evolutionärer Lifestyle

Bewegung an der frischen Luft

Konstanter Biorhythmus

Sozialleben

Entspannung

Ernährung

Hormetische Reize (Hitze, Kälte)



Literatur – Quellen (u.A.) und Empfehlungen

- Attia, P. and Gifford, B. (2023) *Outlive: The Science and Art of Longevity*. London: Vermilion.
- Bundesamt für Statistik (BFS) (2024) Schlafstörungen in der Bevölkerung. BFS Aktuell. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik. Veröffentlicht am 3. Oktober 2024. Verfügbar unter: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.32290000.html>
- Chandrasekaran, B., Pesola, A. J., Rao, C. R. and Arumugam, A. (2021) Does breaking up prolonged sitting improve cognitive functions in sedentary adults? A mapping review and hypothesis formulation on the potential physiological mechanisms, *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22, p. 274. doi:10.1186/s12891-021-04136-5
- Walker, M. (2018) *Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs – Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr*. München: Goldmann

The background consists of a repeating pattern of light gray speech bubbles, each containing a dark teal question mark. The bubbles are arranged in a staggered, overlapping grid. The text "Gefragte Antworten?" is centered in a bright yellow font.

Gefragte Antworten?