

Besser schlafen - besser leben Natürliche Regeneration für Körper und Geist durch gesunden Schlaf

01.10.2018, 10:34 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Ulrike Jung Konzepte zur Gesundheitsförderung*

Presseagentur: *Ulrike Jung Konzepte zur Gesundheitsförderung*



Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung

Guter Schlaf ist eine Voraussetzung für seelische und körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Er entscheidet ganz wesentlich über Wohlbefinden, Stoffwechsel und Funktion des Immunsystems

Die Weltgesundheitsorganisation hat im Schlafmangel bereits eine der großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ausgemacht. Bei ungefähr 20% der schweren Verkehrsunfälle spielt die Übermüdung des Fahrers eine entscheidende Rolle. Untersuchungen der Krankenkassen bestätigen, dass über 60% der befragten Versicherten über Ein- und Durchschlafstörungen und Tagesmüdigkeit berichten.

Gesunde Ernährung ist in aller Munde und der Nutzen von Bewegung bewegt zu Recht Experten unterschiedlicher Professionen. Schlaf ist dagegen eher das unbekannte Wesen, obwohl wir fast ein Drittel unseres Lebens im Schlaf verbringen. Ernährungs- und Trainingsprogramme haben nicht immer den Erfolg, den sie haben könnten, weil Schlafqualität und chronobiologische Rhythmen nicht berücksichtigt werden.

Ein- und Durchschlafstörungen, die noch keinen Krankheitswert haben, jedoch das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Betroffenen beeinträchtigen, sind ein bisher noch kaum abgedecktes Beratungsfeld der Gesundheitsförderung und Prävention.

Viele Betroffene versuchen zunächst, ihr Problem in Eigenregie zu lösen. Wie bei vielen anderen Gesundheitsthemen auch, ist Eigenverantwortung notwendig und sinnvoll, ein Vorgehen in Eigenregie aber oft nicht erfolgreich. Menschen, die ihre Schlaf- und damit Lebensqualität verbessern wollen brauchen Regieanleitungen und kompetente Unterstützung. Ein klassisches Thema für Ernährungsberater, Trainer, Beauftragte für betriebliche Gesundheitsförderung und Coaches. Damit Gesundheitsexperten ihr Wissen zum Schlaf und den chronobiologischen Rhythmen vertiefen können, bietet die Vita-Pad Akademie das Online-Seminar (<http://vita-pad.de/online-seminar-gesunder-schlaf/>) an:

"Gesunder Schlaf - natürliche Regeneration für Körper und Geist"

Im Online-Seminar erhalten Gesundheitsexperten strukturierte Fachinformationen zum erholsamen Schlaf und zu Schlafstörungen. Die Wechselwirkungen zwischen Schlaf, Stoffwechsel und Stressbelastung werden gezeigt und die Teilnehmer erfahren, welche präventiven Maßnahmen bei welchem Problem sinnvoll sind. Im Seminar wird gezeigt, wie Coaches ihren Kunden helfen, diese Maßnahmen umzusetzen und wie das Thema Schlaf in Beratung und Coaching integriert werden kann.

Das kostenlose Online-Seminar (<http://vita-pad.de/online-seminar-gesunder-schlaf/>) findet in den nächsten Monaten regelmäßig statt.

Pressekontakt:

Ulrike Jung Konzepte zur Gesundheitsförderung

Frau Ulrike Jung

Leo-Putz-Weg 19

82131 Gauting

fon ..: 089-89305210

web ..: <http://www.vita-pad.de>

email : info@vita-pad.de

Portrait

Ulrike Jung ist seit 1996 Unternehmerin im Gesundheitsmarkt und Gründerin der Vita-Pad Akademie. Sie ist Autorin von mehreren Fach- und Sachbüchern, gefragte Referentin für Gesundheitsthemen und Mentorin für Gesundheitsexperten.

Sie können diese Pressemitteilung - auch in gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

News-ID: 1020560 • Views: 385 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1020560/Besser-schlafen-besser-leben-Natuerliche-Regeneration-fuer-Koerper-und-Geist-durch-gesunden-Schlaf.html>