

Press release**APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft GmbH****Nicolas Schiffler**

10/27/2023

<http://idw-online.de/en/news823008>Advanced scientific education, Miscellaneous scientific news/publications
Biology, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Psychology
transregional, national**Online-Vortrag „Ohne Stress zu gesundem Schlaf – fit mit Methode“**

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Problem. Im Online-Vortrag der APOLLON Hochschule mit dem Titel „Ohne Stress zu gesundem Schlaf – fit mit Methode“ erläutert Psychologin Nicola Johnsen, was gesunden Schlaf ausmacht und wie er erreicht werden kann. Die Veranstaltung beginnt am 15.11.2023 um 18:00 Uhr und wird von Prof. Dr. Viviane Scherenberg moderiert.

Jede:r dritte Deutsche gibt an, regelmäßig schlecht zu schlafen. Schlafmangel hat nachweislich einen negativen Effekt auf die Leistungsfähigkeit und die Stimmung eines Menschen. Als weitere Folgen können zum Beispiel Konzentrationsprobleme, erhöhte Fehlerraten, depressive Verstimmungen, Immunsuppression und Gereiztheit auftreten. Sicherheitsrelevant wird das Thema bei Menschen, die andere Menschen versorgen: Bekommen sie zu wenig Schlaf, leiden die Aufmerksamkeit, die Reaktionsfähigkeit und andere kognitiven Kapazitäten. Gesunder Schlaf ist dementsprechend wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Werden Ein- und Durchschlafprobleme gemindert und die Erholungsphase im Schlaf verlängert, sind Menschen ausgeruhter, leistungsbereiter und weniger anfällig für Infekte oder Stresserleben. In ihrem Online-Vortrag am 15.11.2023 behandelt Referentin Nicola Johnsen in diesem Zusammenhang zum Beispiel das Thema Schlafhygiene, erläutert biologische Vorgänge und präsentiert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.

Durch praktische Tipps und Anleitungen liefert sie darüber hinaus konkrete Hilfestellungen und damit verbundene Lösungswege für einen erholsameren Schlaf. So stellt Nicola Johnsen etwa verschiedene Entspannungstrainings vor, erklärt, wie sich die ideale individuelle Schlafdauer herausfinden lässt und beantwortet Fragen wie: „Warum wache ich immer zwischen 3:00 und 5:00 Uhr auf, obwohl ich noch müde bin?“.

Zur Teilnahme am Online-Vortrag benötigen Interessierte entweder Computer, Smartphone oder Tablet mit Internetzugang und Audioausgabe. Mit der Anmeldung bis zum 14.11.2023 per E-Mail an studienorganisation@apollon-hochschule.de erhalten externe Teilnehmer:innen die Zugangsdaten zum virtuellen Vortragsraum. Der Warteraum ist ab 17:30 Uhr geöffnet. Studierende der APOLLON Hochschule entnehmen die Anmeldeöglichkeiten und Zugangsdaten den Informationen auf dem Online-Campus.

Referentin Nicola Johnsen hat Psychologie mit dem Schwerpunkt kognitive Neurowissenschaften studiert. Sie ist freiberuflich als Trainerin, Speakerin und Projektmanagerin im Bereich BGM/BGF tätig. Als Projektleiterin für Präventionsprojekte arbeitet sie in Institutionen, wo sie unter anderem Multiplikatoren-Schulungen durchführt.

Prof. Dr. Viviane Scherenberg MPH, Dekanin im Fachbereich Public Health und Umweltgesundheit an der APOLLON Hochschule, moderiert den Vortrag.

URL for press release: <https://www.apollon-hochschule.de/aktuelle-news/>



Prof. Dr. Viviane Scherenberg



Nicola Johnsen

Prof. Dr. Viviane Scherenberg und Nicola Johnsen
(c) APOLLON Hochschule und (c) Privat