

Bielefelder Schlafmedizinische Initiative
DIE AUSGESCHLAFENE STADT® e.V.
Ein Aktionsbündnis der Schlafmediziner der
Region Bielefeld/Halle/Steinhagen/Detmold



23. Juni, 18.00 Uhr
Stadthalle Bielefeld
Der Eintritt ist frei.

Einladung anlässlich des Tags des Schlafs
zu einem anregenden Abend mit Vorträgen,
Diskussion und Tipps zum

Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft

Von der Sommerzeit über Schichtarbeit,
unnötige Anwesenheit am Arbeitsplatz und
falsche Beleuchtung bis zum viel zu frühen
Schulbeginn: Wir leben gegen unsere inne-
re Uhr und ruinieren damit unsere Gesund-
heit. Wir sollten aufhören, den Schlaf für
die 7/24-Gesellschaft zu optimieren. Er ist
genauso wichtig wie Arbeit und Freizeit.
Ändern wir unsere Tage, und wir finden die
Ausgeschlafenheit zurück – fast nebenbei.

Wake up! ist das neue Buch des Wissen-
schaftsautors Dr. Peter Spork. Er plädiert
für eine ausgeschlafene Gesellschaft mit
weniger Burnout, ADHS und Depressionen,
weniger Schlafmangel und Gereiztheit,
weniger Übergewicht und Diabetes.



Peter Clarenbach
Schlafmedizinische
Initiative

**Vorstellung der Initiative
und Einführung**



Angelika Schlarb
Universität Bielefeld

**Wenn Kinder traumhaft
schlafen**



Peter Spork
Neurobiologe, Hamburg

**Die ausgeschlafene
Gesellschaft**



Dienstag, 23. Juni 2015, 18.00 Uhr
Stadthalle Bielefeld, Konferenzraum 3

2. OG, Eingang unter dem Übergang zwischen Ausstellungshalle und Stadthalle.
Der Eintritt ist frei.