

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.