Landesverband Niere Bayern e. V.
Regionalgruppe Weiden
Franz Nowy, Breiter Weg 5, 92660 Neustadt/WN
Tel.: 09602/1301 oder 0176 / 66 60 91 81 - franz.nowy@gmx.de 21. Februar 2020

Gute Nacht, schlaf gut!?!

Vortrag und Information zum Thema „Schlafen und Gesundheit“

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitpatientinnen und- Patienten, Mitglieder, Freunde und Angehörige!

Wir möchten Sie alle recht herzlich zu dieser interessanten Informations-veranstaltung einladen.

Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Vertane Zeit, mögen viele Menschen sich fragen. Warum schlafen wir überhaupt? Muss das sein? Was spielt sich im Körper ab, wenn wir schlafen? Und was macht eigentlich das Gehirn in der Nacht.

Wenn wir gut geschlafen haben, spüren wir das am nächsten Morgen: Frisch und ausgeruht geht es in den neuen Tag. Der Körper fühlt sich gut an – und auch die Laune macht es leicht, den Tag zu beginnen. Wer regelmäßig gut und ausreichend schläft, ist insgesamt körperlich und geistig leistungsfähiger, wird seltener krank und fühlt sich einfach besser. Das steigert die Lebensfreunde, stimmt optimistisch und bestärkt damit wieder die positiven Effekte. Guter Schlaf ist eine wichtige Säule des geistigen und körperlichen Wohlbefindens.

Antworten darauf erfahren wir von unserem Dozenten dieser Thematik, Herrn Dr. Markus Wittmann, Ärztlicher Direktor des Medbo-Standortes - Klinikum Wöllershof.

Termin: Dienstag 10. März 2020
Im Restaurant „WAM Bazi“ in der Stadthalle Neustadt, Am Hofgarten

Beginn der Veranstaltung: 18.30 Uhr
(mit der Möglichkeit zur gemeinsamen Brotzeit - jedoch nicht verpflichtend)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir unbedingt um tel. Anmeldung bis spätestens Freitag, 06. März 2020 unter Tel. 09602 / 1301

Über reges Interesse würden wir uns sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Franz Nowy Karlheinz Münchmeier