

## 12. BIGtalk: „Schlaf gut! – Tipps und Tricks für eine geruhsame Nacht“

DORTMUND. Lärm, Schnarchen, Stress, ständige Erreichbarkeit, nächtliche Gedankenspiele: Vieles kann uns den Schlaf rauben. Guter Schlaf ist jedoch eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wie guter Schlaf gelingen kann, verrät der 12. BIGtalk unter dem Thema „Schlaf gut – Tipps und Tricks für eine erholsame Nacht“ am 21. November 2019 (Donnerstag) bei BIG direkt gesund. Zu Gast ist der Schlafmediziner und Buchautor Dr. Michael Feld. Gemeinsam mit Moderatorin Steffi Neu ist der TV-bekannte Arzt ein Garant dafür, dass der Abend sicherlich alles andere als einschläfernd wirkt.

Fast jeder dürfte in seinem Leben schon mit Schlafproblemen zu kämpfen gehabt haben. Die einen können nicht ein-, die anderen nicht durchschlafen. „Vielen ist gar nicht bewusst, dass Schlaf Einfluss auf unsere Stoffwechselprozesse und die Hormonbildung hat“, so Dr. Michael Feld.

### Schlaf wirkt auf Blutzuckerspiegel, Essverhalten, Haut und Leistungsfähigkeit

Unser Schlaf beeinflusst den Blutzuckerspiegel, das Essverhalten, die Haut und natürlich die Leistungsfähigkeit. Wie Sport, Ernährung oder auch Sex zu einer erholsamen Nacht beitragen können, erläutert Dr. Feld ebenfalls. Und warum das Handy am Bett nichts zu suchen hat, dürfte nach dem BIGtalk jedem klar sein. Der Mediziner gibt auch nützliche Tipps: natürliche Hilfsmittel, Rituale, Übungen oder Schnarchschiene. Und er verrät, ob Schlafmittel abhängig machen oder Trendprodukte wie zum Beispiel Schlafdrinks wirken.

### Alexa-Skill "BIG Baby-Schlaf" beruhigt Neugeborene

Dr. Michael Feld ist Allgemeinarzt und Schlafmediziner aus Frechen. Er hat Bücher wie „Dr. Felds große Schlafschule“ oder „Schlafen für Aufgeweckte“ verfasst und ist regelmäßig im Fernsehen als Experte gefragt.

Vorstandsvorsitzender Peter Kaetsch wird die Besucher in der BIG willkommen heißen. Und er erläutert, wie die BIG frischgebackenen Eltern zu einem besseren Schlaf verhelfen will. Mit dem neuen Alexa Skill „BIG Baby-Schlaf“ sollen Neugeborene zur Ruhe kommen. Und das auf eher ungewöhnliche Art. Der Skill spielt Geräusche wie von einem laufendem Geschirrspüler, Staubsauger oder Fön ab. „Dieses sogenannte ‘weiße Rauschen‘ ist den Geräuschen, die Babys im Mutterleib wahrnehmen, sehr ähnlich und vermittelt ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit“, sagt Peter Kaetsch.

Steffi Neu, bekannt als WDR-Moderatorin, führt gewohnt schlagfertig und kurzweilig durch den Abend. Für die Besucherinnen und Besucher gibt es Erfrischungsgetränke und gesunde Snacks.

### Infos zur Anmeldung:

Der BIGtalk findet in der BIGgallery in Dortmund, Rheinische Straße 1, statt. Einlass ist am 21. November 2019 (Donnerstag) ab 17.30 Uhr, Veranstaltungsbeginn um 18.30 Uhr, Ende gegen 20.15 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei. Der BIGtalk wird auch live auf Facebook übertragen: [www.facebook.com/BIG/](http://www.facebook.com/BIG/)