30.09.2026 386/2026

Kostenloser VHS-Vortrag am 14. Oktober

Wie Licht und Schlaf die Gesundheit beeinflussen

Dülmen. Apotheker Georg Schmitz-Remy erläutert in einem VHS-Vortrag am Mittwoch, 14. Oktober, wie Licht, Schlaf und unser Tagesrhythmus die Gesundheit beeinflussen. Dabei geht es um Zusammenhänge aus Forschung und Alltag: Wie steuert unser Körper den 24-Stunden-Rhythmus? Warum ist die Zeitumstellung für viele Menschen eine Belastung? Wie hängen Schlafmangel, Stimmung und Leistungsfähigkeit zusammen? Und wann wirken Medikamente am besten?

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihren Schlaf und ihr Wohlbefinden besser verstehen möchten. Fachkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Inhalte werden verständlich und praxisnah vermittelt und anhand vieler Beispiele aus dem Alltag und der Apotheke erklärt.

Beginn des kostenlosen Vortags ist um 16:30 Uhr. Eine Anmeldung kneipp-duelmen@gmx.de ist erforderlich. Der Veranstaltungsort ist aktuell noch offen und wird nach der Anmeldung mitgeteilt.

Stadt Dülmen
Markt 1 (Rathaus), 48249 Dülmen
E-Mail: a.siemes@duelmen.de
Internet: www.duelmen.de
André Siemes, Pressestelle
Telefon: 02594 / 12- 821