



NAPOLEON VS. EINSTEIN

Mythen und praktische Tipps rund um das Thema Schlaf

Bürkert-Kulturforum

Vortrag von Dr. Fabian Krapf

Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung

Donnerstag, 26.03.2020 | 18:30 Uhr | Campus Criesbach

Napoleon Bonaparte und Albert Einstein werden gerne zu Extremschläfern stilisiert: Angeblich schloss Napoleon pro Nacht maximal vier Stunden die Augen, Albert Einstein zwölf. Ob der streitbare französische Feldherr wegen seines Schlafmangels nicht doch bisweilen bei bedeutenden Gesprächen selig wegnickte, findet sich leider nirgendwo erwähnt.

Fest steht dagegen, dass ein Mitteleuropäer – rein statistisch betrachtet – im Durchschnitt rund sieben Stunden schläft. Dies entspricht etwa 1,5 Stunden weniger als noch vor 100 Jahren. Leidet unsere heutige Gesellschaft also unter chronischem Schlafmangel? Viele Experten beantworten diese Frage mit einem eindeutigen „Ja“.

Wie viele Stunden jeder Einzelne wahrhaftig braucht, sollte jedoch keine Frage der Statistik, sondern des persönlichen Wohlbefindens sein. Der für seine markigen Sprüche bekannte Napoleon jedenfalls wandelte mit seinem gern zitierten Irrglauben, ein Mann benötige vier, eine Frau fünf und ein Hohlkopf sechs Stunden, mächtig auf dem Holzweg.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bitte bis spätestens **Donnerstag, 19. März 2020:**

» Telefonisch am Empfang (Tel. 07940/10-0)

» Online unter eventanmeldung.burkert.com

Sollten Sie doch nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an info@burkert.com ab.