

Vortragsreihe ZEIT

Prof. Dr. Till Roenneberg

Schlafforschung im realen Leben – das Human Sleep Project

Dienstag, 25. 11. 2014 19 Uhr c. t.

Theoretikum · Physik-Hörsaal 2
Im Neuenheimer Feld 308 · 69120 Heidelberg

www.idf-heidelberg.de

Interdisziplinäres Forum Heidelberg

Studienstiftung des deutschen Volkes

Von der »inneren Uhr« und dem Einfluss auf unseren Schlaf

Unser Schlafrhythmus wird unter anderem von der individuellen biologischen Uhr bestimmt. Diese ist aber stark von der Lebensweise beeinflusst, was erhebliche Konsequenzen für unser Schlafverhalten haben kann.

In seinem Vortrag stellt **Prof. Dr. Till Roenneberg** die moderne Schlafforschung dar: Wie lässt sich Schlafqualität objektiv messen? Und wie viel Schlaf braucht ein Individuum, um optimal zu funktionieren? Das sind zwei grundlegende Fragen, deren Beantwortung sich das Human Sleep Project zum Ziel gesetzt hat.

Nach wissenschaftlicher Ausbildung an der LMU München und am University College, London, hat Roenneberg viele Jahre in Harvard gelehrt und geforscht. Als Professor der Chronobiologie, ebenfalls an der LMU, und durch zahlreiche nationale und internationale Preise geehrt, gehört er zu den einflussreichsten Forschern seines Gebiets.

Vortragsreihe ZEIT

Der nächste Vortrag:

Freitag, 12. 12. **Prof. Dr. Günter Figal**
18 Uhr c. t. *Muße, Zeit & Raum*



Interdisziplinäres Forum Heidelberg

Studienstiftung des deutschen Volkes