

Zeitzeichen – Gesundheitsimpulse aus Bern 2019

Zu wenig Schlaf – Die Ursachen und Folgen von Schlafmangel

Jede dritte Person in der Schweiz leidet unter Schlafmangel. Das schadet nicht nur den Betroffenen, sondern auch der Wirtschaft. Der volkswirtschaftliche Schaden beläuft sich jährlich auf 5 bis 8 Milliarden Franken. Grund genug, das Phänomen etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Welches sind die Ursachen und Folgen von Schlafmangel, und was kann dagegen unternommen werden? Diesen und ähnlichen Fragen soll aus drei unterschiedlichen Perspektiven nachgegangen werden.

Datum: Mittwoch, 12. Juni 2019
Zeit: 14:00- 17:00 Uhr
Ort: Allresto, Effingerstrasse 20, 3008 Bern (4 Gehminuten ab Bahnhof Bern)
Moderation: Ivo Muri, Zeitforscher
Programm: 14:00 Uhr: Begrüssungskaffee

14:30 Uhr: «Schlafmangel aus Sicht der öffentlichen Gesundheit»

Prof. Dr. Thomas Mattig

15:00 Uhr: «Schlafmangel aus Sicht der Medizin»

Dr. Jens Acker

15:30 Uhr: Pause

16:00 Uhr: «Schlafmangel aus Sicht der Arbeits- und Organisationspsychologie»

Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner

16:30 Uhr: Podiumsdiskussion (Moderation: Ivo Muri, Zeitforscher)

17:00 Uhr: Ende der Veranstaltung

Anmeldung: Die Platzzahl ist begrenzt. Anmeldungen bis spätestens am Freitag, **7. Juni 2019** unter www.zeitzeichen.ch/schlafmangel oder an info@zeitoptimisten.ch

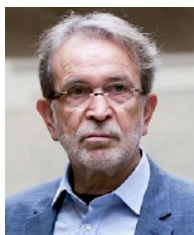


Referenten



Dr. Jens Acker

Chefarzt KSM Bad Zurzach, Airport Zürich, Mitglied der Geschäftsleitung; Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH; Schlafspezialist SGSSC, ESRS



Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner

Ordentlicher Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie am Zentrum für Organisations- und Arbeitswissenschaften der ETH Zürich



Prof. Dr. Thomas Mattig

Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz und Titularprofessor an der Medizinischen Fakultät der Universität Genf