

## Der Schlaf und die innere Uhr im Alter

Donnerstag, 6. Juni 2019 - 19:00 – 20:30 Uhr

Etwa die Hälfte der Menschen über 65 Jahre klagt über chronisch schlechten Schlaf. Oft helfen einfache Verhaltensmassnahmen, um Schlafstörungen zu überwinden. Denn schlechter Schlaf ist keine normale Begleiterscheinung im Alter. Die Fachleute auf dem Podium diskutieren über die Veränderung des Schlafmusters und geben wertvolle Tips, wie man damit umgeht.

### • **Kurzreferat von Prof. Dr. Christian Cajochen**

Leiter Zentrum für Chronobiologie, Universität Basel

Prof. Dr. Christian Cajochen leitet das Zentrum für Chronobiologie an der Universität Basel. Er promovierte in Naturwissenschaften an der ETH in Zürich, gefolgt von einem dreijährigen Postdoktorat an der Harvard Medical School in Boston, USA.

Er forscht zum Schlaf-Wach-Rhythmus beim Menschen, insbesondere den Einfluss des Lichts auf das menschliche Denken, biologische Rhythmen und den Schlaf. Dabei untersucht er dessen Einfluss auf psychische Erkrankungen oder die Veränderung des Schlafverhaltens im Alter.



### • **Podiumsdiskussion**

Moderation: Dr. Markus Leser

*Mitglied der Geschäftsleitung CURAVIVA Schweiz*

Auf dem Podium äussern sich:

- Prof. Christian Cajochen

*Leiter Zentrum für Chronobiologie, Universität Basel*

- Dr. med. Claudio Schmutz

*Hausarzt / Facharzt FMH für Allgemeine Innere Medizin, Gelterkinden*

- Chirin Hildebrandt

*Leitung Team Nacht, Zentrum Ergolz*

### • **Offene Fragerunde**

Wie am Ergolz Talk gewohnt, findet nach dem Referat eine offene Fragerunde statt. Beim anschliessenden Apéro gibt es Gelegenheit für persönliche Gespräche. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Zentrum Ergolz

Hauptstrasse 165 • 4466 Ormalingen

Tel 061 985 98 88 • Fax 061 985 98 89

www.zentrum-ergolz • info@zentrum-ergolz.ch

**zentrum ergolz**

Betreuung und Pflege im Alter.