

**Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät**  
der Universität zu Köln  
- Der Dekan -



# Einladung

zu dem am Donnerstag, dem 8. November 2018, ab 14 Uhr  
im Geo-Bio-Hörsaal,  
Zülpicher Straße 49, 50674 Köln

stattfindenden öffentlichen

**wissenschaftlichen Habilitationsvortrag**  
Zoologisches Institut  
von

**Dr. Susanne Neupert**  
über das Thema

## **„All you can sleep” – Das Schlafen neu erlernen**

Schlafen: jeder tut es und jeder braucht es, und doch überwiegt bei vielen Menschen das Gefühl zu wenig davon zu bekommen oder sogar Schlafen als Zeitverschwendung zu empfinden. Im Zeitalter der Digitalisierung, der schnellen Informationsvernetzung, dem Drang nach ständiger Erreichbarkeit und Mitredens und einem oft zu hohem Arbeitspensum schlafen immer mehr Menschen zu wenig. Die Folgen sind alarmierend. Nicht nur dass in den letzten Jahren eine stetige Zunahme an psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burn-Out zu verzeichnen ist, auch wurde gezeigt, dass aus Schlafmangel eine Abnahme des eigenen Leistungspensums, der Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und sozialen Kompetenz resultiert. Wieso das? Was passiert eigentlich im Schlaf mit unserm Körper? Was macht unser Gehirn während wir schlafen? Gesunder Schlaf - was ist das und wieviel braucht man wirklich davon? Um diese und ähnliche Fragen zu beantworten, werden die neuronalen Mechanismen, die Notwendigkeit und die Funktion des Schlafes näher betrachtet.

G. Schwarz  
Dekan