



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:

<https://www.ndr.de/ndrkultur/sendungen/Herrenhaeuser-Gespraech-Der-Traum-vom-Schlaf-,herrenhaeusergespraeche200.html>

Stand: 21.06.2019 10:24 Uhr - Lesezeit: ca.2 Min.

# Was wir über unsere Nachtstunden wissen (müssen)

**Wie wichtig ist unser Schlaf? Expertinnen und Experten diskutieren auf dem Podium beim Herrenhäuser Gespräch am 29. August in Hannover.**

Schlaf ist elementar. Ist er auf Dauer gestört, nimmt die Gesundheit Schaden. Dennoch halten viele Menschen die Zeit im Bett für vergeudet: Man tut ja nichts, verdient kein Geld und schließt nicht einmal Facebook-Freundschaften.

## Leben in Bereitschaft



Müde am Schreibtisch: Bei gestörtem Schlaf leidet auf Dauer die Gesundheit. Ein gesunder Schlaf ist wichtig - aber auch individuell unterschiedlich.

In der Smartphone-Gesellschaft, die rund um die Uhr in Bereitschaft lebt, lassen sich zunehmend Schlafstörungen beobachten.

Schlaf wird zum gesellschaftsrelevanten Thema. Manche populäre Vorstellung vom "richtigen" oder "normalen" Schlaf erweist sich dabei als verfehlt. Die Medizin, so scheint es, versteht das Geheimnis des Schlafs indes immer besser.

Schlaf wird zum gesellschaftsrelevanten Thema. Manche populäre Vorstellung vom "richtigen" oder "normalen" Schlaf erweist sich dabei als verfehlt. Die Medizin, so scheint es, versteht das Geheimnis des Schlafs indes immer besser.

## Was wissen wir wirklich?

Was wissen wir wirklich über den Schlaf? Wie ist er zum großen Thema geworden? Und wie kann es gelingen, ein

## NDR KULTUR LIVESTREAM



### Matinee

09:00 - 13:00 Uhr

[Live hören](#)

Jetzt: Klarinettenkonzert Es-Dur, - Rondo (3. Satz) - James Hook

[Titelliste](#)

entspanntes Verhältnis zu den Stunden der Dunkelheit und der Träume zu gewinnen?

## Herrenhäuser Gespräche

Mit den Herrenhäuser Gesprächen präsentieren die VolkswagenStiftung und NDR Kultur aktuelle Themen aus Wissenschaft und Kultur, die unsere Gesellschaft bewegen. Ganz im Sinne von Gottfried Wilhelm Leibniz positioniert sich Herrenhausen damit als ein Ort des intellektuellen Diskurses, der weit über die Grenzen der Stadt Hannover hinaus eine breite Öffentlichkeit zum Mit- und Nachdenken anregt.

## Die Podiumsgäste:

### · Prof. Dr. Hannah Ahlheim

Historikerin, Justus-Liebig-Universität Gießen  
Autorin von "Der Traum vom Schlaf im 20. Jahrhundert"

### · Dr. Henrik Oster

Lichtenberg-Stiftungsprofessur, Institut für Neurobiologie,  
Chronobiologie, Universität Lübeck

### · Prof. Dr. med. Kneginja Richter

Leiterin der Schlafsprechstunde am Klinikum Nürnberg

### · Dr. Peter Spork

Wissenschaftsjournalist, Buchautor  
u.a. "Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft"

**Moderation:** Ulrich Kühn.

*Die Aufzeichnung der öffentlichen Veranstaltung wird am Sonntag, den 20. Oktober 2019 um 20.00 Uhr im NDR Kultur Sonntagsstudio gesendet.*



## Was wir über unsere Nachtstunden wissen (müssen)

Was wir über den Schlaf wissen und wie er wieder zur Erholung für Körper und Geist werden kann, diskutieren Expert\*innen am 29. August in Hannover.

### Art:

Diskussion

### Datum:

29.08.2019, 19:00 Uhr

### Hinweis:

Es stehen 250 Sitzplätze zur Verfügung (freie Platzwahl). Die Türen öffnen 45 Minuten vor

|  |  |
|--|--|
| <b>Ort:</b>  | Beginn.  |
| Xplanatorium Schloss Herrenhausen<br>Herrenhäuser Straße 5<br>30419 Hannover | Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.<br>Aus Höflichkeit gegenüber den Vortragenden schließen wir den Einlass mit Beginn der Veranstaltung. |
| <b>Preis:</b>  |  |
| Der Eintritt ist frei.   |  |

### Service für Hörgeräteträger

Unter [events@volkswagensstiftung.de](mailto:events@volkswagensstiftung.de) können Sie einen Taschenempfänger mit Kopfhörer vorbestellen.

 In meinen Kalender eintragen



Dieses Element beinhaltet eine Karte von Mapbox. Sie können die Einbettung auf unserer [Datenschutzseite](#) deaktivieren.

Dieses Thema im Programm:

**NDR Kultur | Sonntagsstudio | 20.10.2019 | 20:00 Uhr**

## Keine Kommentare vorhanden

Schreiben Sie den ersten Kommentar zu diesem Thema