

Vortragsreihe MEDIZIN AM ABEND: Der gestörte Schlaf: Was steckt dahinter? Was hilft?

„Medizin am Abend“ – eine Kooperation von Universitätsklinikum Heidelberg und Rhein-Neckar-Zeitung – findet live im großen Hörsaal der Kopfklinik statt. In der nächsten Abendvorlesung am 20. März berichten Professor Dr. Felix Herth, Ärztlicher Direktor der Thoraxklinik des Universitätsklinikums Heidelberg, und Dr. Mavi Schellenberg, Leiterin des Schlafmedizinischen Zentrums der Thoraxklinik, über Schlafstörungen, deren Ursachen und therapeutische Möglichkeiten.

Neugeborene schlafen bis zu 18 Stunden am Tag. Senioren kommen oft nur noch auf sieben oder acht Stunden – und werden nachts häufig wach und können dann schlecht wieder einschlafen. Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer können die Schlafqualität zusätzlich beeinträchtigen. Das Ergebnis: In höherem Alter fühlen sich viele Menschen oft unausgeschlafen.

Welche vielfältigen Faktoren den Schlaf beeinträchtigen können, wie die Ursachen gefunden werden können und wie wieder guter, gesunder Schlaf möglich werden kann, darüber sprechen Professor Dr. Felix Herth und Dr. Mavi Schellenberg in der Vortragsreihe „Medizin am Abend“.

Der gestörte Schlaf: Was steckt dahinter? Was hilft?

Donnerstag, 20. März, 19 Uhr bis ca. 20.15 Uhr

Prof. Dr. Felix Herth, Ärztlicher Direktor der Thoraxklinik des UKHD

Dr. Mavi Schellenberg, Leiterin des Schlafmedizinischen Zentrums der Thoraxklinik

Nach dem Vortrag besteht Gelegenheit zu Diskussion und weiterem Austausch. Für einen Imbiss ist gesorgt.

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Aus Sicherheitsgründen kann nur eine bestimmte Personenanzahl in den Hörsaal gelassen werden – wir bitten hierfür um Verständnis.

Medizin am Abend

Die Welt der Medizin – allgemeinverständlich, fundiert, aktuell: Das ist „Medizin am Abend“, die erfolgreiche Vortragsreihe von Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD) und Rhein-Neckar-Zeitung. Expertinnen und Experten aus Forschung und Klinik des UKHD und der Medizinischen Fakultät Heidelberg der Universität Heidelberg (MFHD) informieren über häufige und seltene Krankheiten, berichten über Fortschritte in Diagnostik, Therapie und Prävention und bieten spannende Einblicke in die Forschung. Monatlich live an einem Donnerstag im Hörsaal der Kopfklinik, Im Neuenheimer Feld 400, von 19 Uhr bis 20.15 Uhr und zum Nachhören im Medizin-am-Abend-Podcast (<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/events/newsroom/events/medizin-am-abend/2025/106-gesunde-zaehne-gesunder-koerper>).

www.medizin-am-abend.de – Hier finden Sie eine Übersicht über alle Themen der mittlerweile über 100 Folgen von Medizin am Abend sowie eine Vorschau auf zukünftige Vorträge. Um auf dem

Laufenden zu bleiben, bestellen Sie gern den Medizin-am-Abend-Newsletter unter presse@med.uni-heidelberg.de