

**Stefan Seidel**, ist Facharzt für Neurologie und Leiter des Schlaflabors der Univ.-Klinik für Neurologie der Medizinischen Universität Wien.

Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Gebiet der schlafbezogenen Kopfschmerzen, Analyse von Bewegungsmustern im Schlaf, Restless Legs Syndroms und des Paarschlafverhaltens.

Autor und Koautor verschiedener wissenschaftlicher Publikationen. Gutachter bei internationalen wissenschaftlichen Journalen.

Wahlarzt für Neurologie in 1090 Wien.

**Josef Zeitlhofer**, Professor für Neurologie, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut; lehrt an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien.

Wissenschaftliche Schwerpunkte: Klinische Neurophysiologie, Chrono-Psychologie, Epidemiologie von Schlafstörungen, Schlaf-, Gedächtnis- und Vigilanzforschung, Anfallserkrankungen (Epilepsien), neuromuskuläre Erkrankungen und Schlafstörungen. Er ist aktives Mitglied in zahlreichen nationalen und internationalen Fachgesellschaften.

**Gerhard Klösch**, ist Schlaf- und Traumforscher an der Univ. Klinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien und Lektor/Tutor am Department für Verhaltensbiologie und Kognitionsforschung an der Universität Wien.

Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Gebiet der Chronobiologie, Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Physiologie des Träumens, soziale und kulturelle Aspekte von Schlaf/Traum, Schlafverhalten von Mensch und Tier. Autor und Koautor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und Buchautor u.a. mit J. Zeitlhofer und J. Dittami: („Ein Bett für zwei“, Herbig Verlag, 2008) und B. Holzinger („Schlafcoaching – Wer wach sein will muss schlafen“, Goldegg Verlag 2013).

## Veranstaltungsort:

Billrothhaus - Gesellschaft der Ärzte  
Frankgasse 8  
1090 Wien

Eintritt frei! u.A.w.g.  
Kontakt: info@iswf.at



Fotoquellen: Titelseite - shutterstock dreamframer/shutterstock.com

Mit freundlicher Unterstützung:



Impressum / für den Druck verantwortlich:  
Institut für Schlaf-Wach-Forschung ISWF  
Canisiusgasse 20/20  
1090 Wien



www.iswf.at



Veranstaltung des:

# ISWF

INSTITUT FÜR SCHLAF- & WACHFORSCHUNG

## 2. Wiener Lichttag

Mehr Licht durch Zeitumstellung?  
Die Auswirkungen der Zeitumstellung  
auf den Schlaf-Wach-Rhythmus



27. Oktober 2016, 13:30-20 Uhr  
Billrothhaus, Gesellschaft der Ärzte, Wien

Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Institut für Schlaf-Wach-Forschung (ISWF) - gegründet 2005 - veranstaltet heuer den 2. Wiener Lichttag kurz vor der alljährlichen Umstellung auf die Winterzeit. Das Thema Zeitumstellung gibt alljährlich aufs Neue Anlass zu kontroversen Diskussionen und trotzdem konnten sich bis dato weder die Experten noch die Politik auf eine Abschaffung einigen.

Der 2. Wiener Lichttag versucht diese Pro- und Kontradiskussion unter der Berücksichtigung von Erkenntnissen aus der Grundlagenforschung, der Arbeitsmedizin und der Chronobiologie ein Stück weiter voranzutreiben.

Gemeinsam mit unseren Referenten wird so thematisch ein breiter Bogen - vom Licht ins Dunkel – gespannt, mit dem Ziel, allen an diesem Thema Interessierten einen Einblick in den aktuellen Diskussionstand zu geben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Univ. Prof. DDr. Josef Zeitlhofer  
Vorstandsmitglied des ISWF

## Das Institut für Schlaf-Wach-Forschung (ISWF)

Das ISWF wurde von Neurologen, Psychiatern und Psychologen 2005 gegründet, um die interdisziplinäre Erforschung des menschlichen Schlaf-Wach-Verhaltens im Alltag voranzutreiben. Als gemeinnütziger Verein hat das ISWF in der Vergangenheit Forschungsprojekte in den Bereichen wie Schlaf und Gedächtnis, Vigilanz im Straßenverkehr und Automatisierung der visuellen Bewegungsanalyse während des Schlaf mit zahlreichen Kooperationspartnern (ÖAMTC, Austrian Institute of Technology [AIT], Sigmund Freud Privatuniversität Wien [SFU]) initiiert. Darüber hinaus werden regelmäßig Informationsveranstaltungen abgehalten.

13:30 - Begrüßung und Einleitung (J. Zeitlhofer)

Moderation: J. Zeitlhofer

13:45 **Sommerzeit - Winterzeit Umstellung: Sinn oder Unsinn?**  
J. Zeitlhofer

14:15 **Die Auswirkungen von Licht auf den Biorhythmus und den Schlaf**  
C. Cajochen

15:00 **Die Auswirkungen der Zeitumstellung auf Kinder und Jugendliche**  
R. Kerbl

Diskussion

15:45 – 16:30 Kaffeepause

Moderation: S. Seidel

16:30 **Zeitumstellung-gesund für Herz und Hirn?**  
S. Seidel

17:00 **Auswirkungen der Zeitumstellung auf die Arbeitswelt**  
H. Stadlbauer

17:30 **Online Gaming: Wie schläft es sich in einer virtuellen Welt?**  
G. Klösch

18:00 **Licht und Geistesblitze**  
W. Gruber

Diskussion

18:45 - Socialising/Bufferet

20:00 - Ende der Veranstaltung

**Prof. Dr. Christian Cajochen**, ist Leiter des Zentrums für Chronobiologie an der Universität Basel. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Gebiet der zirkadianen Rhythmen beim Menschen, der Auswirkungen von Licht auf Schlaf und kognitiver Leistungsfähigkeit, der saisonalen Einflüsse auf die Befindlichkeit (Winterdepression), sowie den altersbedingten Veränderungen auf den Schlaf. Er ist Autor von mehr als 100 einschlägigen wissenschaftlichen Publikationen und Mitglied zahlreicher internationaler Gesellschaften.

**Univ.-Lektor Mag. Werner Gruber**, Kabarettist, legendäres Mitglied der Science Buster, und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Experimentalphysik der Universität Wien. Er ist Leiter der astronomischen Einrichtungen der Volkshochschulen Wien, der Kuffner Sternwarte sowie der Urania Sternwarte. Ausgezeichnet mit dem Preis der Stadt Wien (2012) und als Wissensbuchautor (2013).

**Univ. Prof. Dr. Reinhold Kerbl**, ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Abteilungsvorstand am LKH Hochsteiermark in Leoben. Er ist derzeit Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) sowie der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (ASRA). In seiner wissenschaftlichen Tätigkeit widmet er sich vor allem der Erforschung des plötzlichen Säuglingstodes (SIDS) und der pädiatrischen Somnologie. Er ist Herausgeber zweier pädiatrischer Fachzeitschriften und mehrerer Sachbücher sowie Lehrender an der Medizinischen Universität Graz und der Medizinischen Universität Wien.

**Dr. med. Helmut Stadlbauer**, ist Arbeitsmediziner und Unternehmensberater (Personalmanagement und Organisation), teils selbstständig tätig, teils als Consultant in betrieblichen Gesundheitsprojekten der IBG - Institut für Humanökologische Unternehmensführung GmbH ([www.igb.co.at](http://www.igb.co.at)). Davor war er ärztlicher Leiter eines größeren Arbeitsmedizinischen Zentrums in Linz, sowie selbstständiger Arzt für Allgemeinmedizin und Notarzt. Seine Interessenschwerpunkte sind: Stressmanagement, Arbeitspsychologie, Unternehmenskultur, Arbeitszeitregelungen, Schichtpläne und Coaching.

Eintritt frei!