

Semesterauftakt
Albrecht Vorster liest aus seinem Buch

A. Vorster © Kay Blaschke



Warum wir schlafen

Faszinierende Erkenntnisse über den unbekanntesten Teil unseres Lebens

Dienstag, 21. Januar 2020, 19 – 21 Uhr
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal

Eintritt frei

Semesterauftakt

Albrecht Vorster liest aus seinem Buch **Warum wir schlafen**

Faszinierende Erkenntnisse über den unbekanntesten Teil unseres Lebens



ISBN 978-3-453-20609-0

Spannenden Fragen, wie „Darf man Schlafwandler aufwecken?“ oder „Und was heißt eigentlich ‚sich gesund schlafen‘?“, geht der passionierte Schlafforscher und Science-Slammer Albrecht Vorster in seinem Sachbuch »Warum wir schlafen« auf den Grund – veranschaulicht mit humorvollen Illustrationen.

Er eröffnet damit auch neue Perspektiven auf den unbekanntesten Teil unseres Lebens und warum wir zum Schlafen unser Bewusstsein verlieren müssen. Für den Laien verzichtet der Wissenschaftler dabei auf komplizierte wissenschaftliche Formulierungen und führt mithilfe außergewöhnlicher Experimente, partytauglicher Anekdoten und alltagsbezogener Beispiele durch die spannende Welt der Schlafforschung:

So feiert er mit ein paar Schnecken die Nacht durch und findet heraus: wer schläft, lernt effektiver und wer auf Dauer die Nacht zum Tag macht, dem würde womöglich der Kopf platzen. Denn im Schlaf werden überzählig aufgebaute Hilfsverbindungen im Gehirn zurückgestutzt, das Hirn „schrumpft“ und schafft so Platz für neue Erfahrungen. Doch vor allem werden, vermittelt durch den Hippocampus, Erlebnisse in der Hirnrinde erneut abgespielt, verfestigt und intelligent miteinander verknüpft. Wer schläft, wacht somit klüger auf als er eingeschlafen ist.

Dienstag, 21. Januar 2020, 19 – 21 Uhr
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal

Eintritt frei