

Mi, 29.01.2025, 17 Uhr

Vortrag: Schlafen Sie gut!?

Vortragende: Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr. **Edith Gößnitzer**, Institut für Pharmazeutische Wissenschaften, Universität Graz

Zum Vortrag: „Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“ heißt es in Heinrich Heines Drama „William Ratcliff“ (1822). Guter Schlaf ist wesentlich für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Schlaf ist ein komplexer, hormonell gesteuerter Vorgang, der individuell und je nach Lebensabschnitt unterschiedlich verläuft. Aber nicht jede Unregelmäßigkeit ist eine Schlafstörung, die durch Schlafmittel zu behandeln ist. Das Angebot zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen reicht von pflanzlichen Präparaten wie Baldrian-Tropfen über das körpereigene Hormon Melatonin bis zu synthetischen Hypnotika. Jede erwünschte Wirkung kann jedoch auch unerwünschte Wirkungen zur Folge haben.

Ort: LebensGroß, Café FaMoos UniCorn (keine Konsumationspflicht), Schubertstraße 6a, 8010 Graz, Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinien 31, 41, 63 (Graz Uni/Mensa), 39 (Zinzendorfsgasse)

Veranstalter vor Ort ist LebensGroß. **Anmeldung bis Mo, 27.01.2025:** Christina Pichler, Tel: 0676/84 71 55 718 oder lebenslernen@lebensgross.at

Die Teilnahme ist kostenfrei.



die
elisabethinen
lernen & leben



LebensGroß



unitogether.uni-graz.at

UNIVERSITÄT GRAZ

Zentrum für Weiterbildung

