

**Prof. Dr. Till Roenneberg**

# Von Eulen und Lerchen

**Wie tickt unsere innere Uhr?**

Einladung zum Vortrag  
am Dienstag, 8. Oktober 2013,  
im Wissenschaftszentrum Bonn

## **Kontakt**

Deutsche Forschungsgemeinschaft  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Susanne Heiden  
Telefon: 0228 885-2178  
E-Mail: [susanne.heiden@dfg.de](mailto:susanne.heiden@dfg.de)

[www.dfg.de](http://www.dfg.de)

Vortrag  
Dienstag, 8. Oktober 2013  
19 Uhr

Wissenschaftszentrum Bonn  
Ahrstraße 45  
Bonn-Bad Godesberg

**Prof. Dr. Till Roenneberg**  
Ludwig-Maximilians-Universität München

## Von Eulen und Lerchen

### Wie tickt unsere innere Uhr?

Moderation:  
Dr. Jutta Rateike, Deutsche Forschungsgemeinschaft

Anschließend Diskussion

Tagsüber ist der Mensch aktiv, nachts schläft er. Diese Regelmäßigkeit ist von einer inneren biologischen Uhr kontrolliert, die durch den Licht-Dunkel-Wechsel mit den 24 Stunden unseres Tages synchronisiert wird. Wir spüren die innere Uhr besonders bei der Umstellung auf die Sommerzeit, oder wenn wir nach langen Flügen unter Jetlag leiden. Ist die innere Uhr defekt oder wird zum Beispiel durch Schichtarbeit missachtet, führt dies zu Krankheiten.

Wie sich die innere Uhr eines Menschen in den Licht-Dunkel-Wechsel einfügt, wird von den Genen bestimmt und führt in der Bevölkerung zur Verteilung bestimmter „Chronotypen“ – den frühaufstehenden Lerchen und den nachtaktiven Eulen. Seitdem wir uns aber vorwiegend in Gebäuden ohne Tageslicht aufhalten, bekommt die innere Uhr nur noch schwache Zeitgebersignale. Die Folge: Die wachsende Diskrepanz zwischen Innen- und Außenzeit macht die meisten Menschen dauerhaft zu „Frühschichtlern“ – mit deutlichen Folgen für die Gesundheit. So haben Schlafstörungen in vielen Ländern fast epidemische Ausmaße angenommen.

Der Vortrag gibt Einblick in die neuesten Erkenntnisse der Chronobiologie und stellt Pläne für ein neues Kapitel in der Schlafforschung vor.