



## FREITAGS – TREFF

Der Treffpunkt des Altersforums  
findet im reformierten Kirchgemeindehaus  
jeden 1. Freitag im Monat von 09:00h-11:00h statt.



?? Referat kann als PDF-Dokument heruntergeladen werden

**Datum:** Freitag, 3. Februar 2017  
**Ort:** Reformiertes Kirchgemeindehaus  
**Zeit:** 09:00h - 11:00h

09:15h allgemeine Informationen, anschliessend Vortrag

**Referentin:**



**Andrea Spinnler, Biotechnologin, Universität Zürich**

Andrea Spinnler studierte Biotechnologie an der Eidgenössisch Technischen Hochschule (ETH) in Zürich und Basel und arbeitet zurzeit an ihrer Dissertation (PhD) an der Universität Zürich im Bereich der molekularen Schlafforschung. Sie erforscht die intrazellulären Vorgänge während des Schlaf- und Wachzustands. Nebst ihrem wissenschaftlichen Interesse engagiert sie sich für die Biotech Fachgruppe der ETH Alumni Vereinigung und für den Kavallerie- und Reitverein Brugg.

**Thema:** **Schlafstörungen im Alter**

Schlaf setzt sich aus der inneren Uhr und dem sogenannten Schlaf-Homeostat zusammen. Die innere Uhr behält den 24 Stunden Rhythmus bei und sagt unserem Körper, dass es langsam Nacht wird. Der Schlaf-Homeostat misst, wie lange wir schon wach waren und die relative Müdigkeit. Ist einer dieser beiden Komponenten gestört, kommt es zu Schlafproblemen. Dies kann z. B. durch Jet-Lag oder Krankheiten, wie Alzheimer, ausgelöst werden, aber auch unsere innere Uhr verändert sich mit dem Alter. Da unsere Gesellschaft immer älter wird und mit zunehmendem Alter die Schlafqualität abnimmt, leiden immer mehr Menschen unter Durchschlaf-schwierigkeiten oder Tagesmüdigkeit. Dieser Vortrag soll einen Einblick in die Hintergründe des Schlafs und dessen Störungen geben mit Fokus auf altersbedingte Veränderungen.

**Abholdienst:** Bei Bedarf holen wir Sie auch gerne zu Hause ab. Bitte melden Sie sich bei Margrit Hanselmann (Telefon: 043 / 266 00 57).