



Dienstag, 29. März 2011 - 20.00 - [Bürgerhaus Gräfelfing](#)

Stimmung, körperliches Befinden, Arbeitsabläufe, Lernfähigkeit: Unsere innere Uhr beeinflusst unser Leben vielfältig. Der führende Chronobiologe Till Roenneberg zeigt, dass uns der persönliche Biorhythmus bereits in die Wiege gelegt ist und seine Missachtung weitreichende Folgen hat. Mindestens jeder zweite lebt permanent im Jetlag, denn unser innerer Schlaf-Wach-Rhythmus stimmt nur selten mit gesellschaftlichen Zeitplänen überein. Warum steckt der jüngere Kollege die Schichtarbeit besser weg als ich? Warum fallen mir bei einer Abendgesellschaft fast die Augen zu, wenn alle anderen noch feiern? Weshalb macht uns die Sommerzeit jedes Mal wieder zu schaffen? Und warum kann schlechtes Timing in der Ehe auch etwas mit der Chronobiologie zu tun haben?

Anhand von 24 amüsanten und verständlichen Fallbeispielen gibt uns Roenneberg Antworten auf diese und andere Fragen rund um unsere innere Uhr – und plädiert fürs Umdenken!

Eintritt 10,- €, (erm. 5 Euro)

{iframe width="120" height="240" style="margin: 0px 8px 0px 0px; float: left;"}[Till Roenneberg, geboren 1953 in München, studierte an der Universität München und dem University College London und forschte mehrere Jahre an der Harvard University. Er ist heute Professor am Institut für Medizinische Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Till Roenneberg erforscht als einer der ersten Wissenschaftler die Chronotypen des Menschen.](http://rcm-de.amazon.de/e/cm?t=qmunich-21&o=3&p=8&l=as1&asins=3832195203&ref=tf_til&fc1=000000&IS2=1<1=_blank&m=amazon&lc1=0000FF&bc1=000000&bg1=FFFFFF&f=ifr{/iframe}</p></div><div data-bbox=)