

# ISWF ReferentInnen:

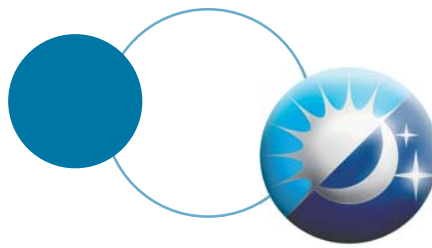
**Stefan Seidel**, ist Facharzt für Neurologie und Leiter des Schlaflabors der Univ.-Klinik für Neurologie der Medizinischen Universität Wien. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Gebiet der schlafbezogenen Kopfschmerzen, Analyse von Bewegungsmustern im Schlaf, Restless Legs Syndroms und des Paarschlafverhaltens. Autor und Koautor verschiedener wissenschaftlicher Publikationen. Gutachter bei internationalen wissenschaftlichen Journalen. Wahlarzt für Neurologie in 1180 Wien.

**Josef Zeithofer**, Professor für Neurologie, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut; lehrt an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien. Wissenschaftliche Schwerpunkte: Klinische Neurophysiologie, Chrono-Psychologie, Epidemiologie von Schlafstörungen, Schlaf-, Gedächtnis- und Vigilanzforschung, Anfalls-erkrankungen (Epilepsie), neuromuskuläre Erkrankungen und Schlafstörungen. Er ist aktives Mitglied in zahlreichen nationalen und internationalen Fachgesellschaften.

**Gerhard Klösch**, ist Schlaf- und Traumforscher an der Univ.-Klinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien und Ko-Leiter des Zertifikatskurses „Schlafcoaching“ an der Medizinischen Universität Wien. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Gebiet der Chronobiologie, Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Physiologie des Träumens, soziale und kulturelle Aspekte von Schlaf/Traum, Schlafverhalten von Mensch und Tier sowie die Erforschung nicht-medikamentöser Behandlungsansätze bei Schlafstörungen.

Autor und Koautor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und Buchautor u.a. mit J. Zeithofer, J. Dittami und B. Holzinger: „Ein Bett für zwei“, Herbig Verlag, 2008; „Schlafcoaching-Wer wach sein will muss schlafen“, Goldegg Verlag 2013.

**Doris Moser**, klinische und Gesundheitspsychologin an der Univ.-Klinik für Neurologie und in freier Praxis. Seit mehr als 10 Jahren Mitarbeiterin der Spezialambulanz für Schlafstörungen der Univ.-Klinik für Neurologie mit den Schwerpunkten Biofeedbacktraining und kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnien. Wissenschaftliche Publikationen zu den Themen Kognition und Schlaf sowie regelmäßige Vortragstätigkeit und Kongressorganisation im Rahmen der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin.



Veranstaltung des:



## 3. Wiener Lichttag

Der lange Tag des Lichts

### Veranstaltungsort:

Planetarium Wien  
Oswald Thomas Platz 1  
1020 Wien  
Fax: +43 1 89 174 350 000  
email: planetarium@vhs.at

Öffentliche Verkehrsverbindungen:  
Station Praterstern mit den U-Bahn Linien U1 und U2,  
Schnellbahnlinien S1, S2, S3, S7, S15,  
Straßenbahnlinien 5, 21 und Autobuslinie 80A



Mit freundlicher Unterstützung:



Impressum / für den Druck verantwortlich:  
Institut für Schlaf-Wach-Forschung ISWF  
Canisiusgasse 20/20  
1090 Wien



[www.iswf.at](http://www.iswf.at)



22. Juni 2017  
13:30-20 Uhr

Planetarium  
Wien



### Vorwort zum 3. Wiener Lichttag

Bereits zum dritten Mal findet heuer der vom Institut für Schlaf-Wach-Forschung (ISWF) veranstaltete Wiener Lichttag statt, diesmal in Kooperation mit der VHS-Wien und dem Planetarium Wien. Als Zeitpunkt wurde ganz bewusst ein Tag um die Sommersonnenwende ausgewählt, jene Zeit im Jahr, zu der die Nächte am kürzesten und die Tage am längsten sind. Was bedeutet aber mehr Licht für uns und welche Auswirkungen hat Licht auf unsere Psyche und körperliche Gesundheit?

Macht uns Licht wacher, gesünder und sind wir im Sommer dank des Lichtes besser gelaunt als z. B. im Winter? Hat die Frühjahrsmüdigkeit mit Licht zu tun oder können wir durch zu viel Licht auch krank werden? Das sind nur einige Fragen, die im Rahmen der Vorträge behandelt werden. Wie jedes Jahr haben Sie auch heuer wieder ausreichend Gelegenheit darüber mit unseren Referenten und Referentinnen zu diskutieren, entweder während der Veranstaltung oder in der Pause bei Kaffee und einem kleinen Buffet.

Der Vorstand des ISWF freut sich auf Ihr Kommen!

### Das Institut für Schlaf-Wach-Forschung (ISWF)

Das ISWF wurde von Neurologen, Psychiatern und Psychologen 2005 gegründet, um die interdisziplinäre Erforschung des menschlichen Schlaf-Wach-Verhaltens im Alltag voranzutreiben. Als gemeinnütziger Verein hat das ISWF in der Vergangenheit Forschungsprojekte in den Bereichen wie Schlaf und Gedächtnis, Vigilanz im Straßenverkehr und Automatisierung der visuellen Bewegungsanalyse während des Schlafs mit zahlreichen Kooperationspartnern (ÖAMTC, Austrian Institute of Technology [AIT], Sigmund Freud Privatuniversität Wien [SFU]) initiiert. Darüber hinaus werden regelmäßig Informationsveranstaltungen abgehalten.



## PROGRAMM:

Block 1 (14:00 – 15:30 Uhr)

### Blaulicht aus Sicht des Augenarztes

P. Heilig

### Licht - Krebsursache oder Therapie?

J. Zeitlhofer

### Von der Frühjahrsmüdigkeit in den Winterschlaf: Wo bleibt der Sommer?

D. Moser

Pause (30 min)

Block 2 (16:00 – 17:30 Uhr)

### Schlafhormon Melatonin - was es noch kann

S. Seidel

### Lässt sich mit Licht die „innere Uhr“ stellen?

G. Klösch

### Was wir im Dunkeln sehen können

W. Gruber

Buffet, Diskussion

(im Anschluß bis spätestens 19:30 Uhr)

Eintritt frei!

## Gastreferenten:

**Univ. Prof. Dr. Peter Heilig**, ist Augenarzt i.R. und nach wie vor ständiger assoziierter Mitarbeiter der Univ. Klinik für Augenheilkunde und Optometrie in Wien. Er begann seine wissenschaftliche Karriere am Institut für Allgemeine und Vergleichende Physiologie. Auslandsaufenthalt in Iowa City, USA.

Herr Prof. Heilig beschäftigte sich seither intensiv mit Lichthygiene, Prozessen der Wahrnehmung, Intraokularlinsen, VerkehrsOphthalmologie und prophylaktischer Ophthalmologie.

Ein besonderes Anliegen ist ihm die Reduktion grellbläulich-weißen Kunstlichtes (blue-rich-white-blinding-light) und die Rückkehr zur Natur innerhalb sinnesphysiologischer und kognitionspsychologischer Kapazitäten und Grenzen.

**Univ.-Lektor Mag. Werner Gruber**, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Experimentalphysik der Universität Wien.

Er ist Leiter der astronomischen Einrichtungen der Volkshochschulen Wien, der Kuffner Sternwarte sowie der Urania Sternwarte.

Ausgezeichnet mit dem Preis der Stadt Wien (2012) und als Wissensbuchautor (2013).

Diese Veranstaltung wurde in Kooperation mit Wiener VHS organisiert.

