

Den sovende hjerne

Endnu en gang byder vi velkommen til et naturvidenskabeligt foredrag i Taarup Forsamlingshus. Foredraget live-streames fra Aarhus Universitet.

Tirsdag den 22. februar kl 19.00 – 21.00

Der er ingen tilmelding og foredraget er gratis. Der kan købes kaffe, øl og vand.

Om foredraget:

Hvad sker der i hjernen når vi sover, og hvorfor er søvn nødvendig for helbredet? Med afsæt i den nyeste forskning dykker vi ned i søvnens mysterium – herunder de gavnlige effekter af de fire søvnfaser og hvilke søvnråd der faktisk er værd at lytte til.

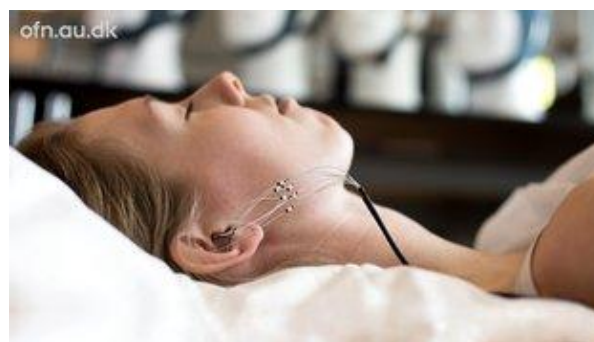
Forelæser: lektor i neurofysiologi Birgitte Rahbek, Institut for Neurovidenskab, Københavns Universitet

Hvad sker der i hjernen når vi sover, og hvorfor er søvn nødvendig for helbredet? De nyeste forskningsresultater inddrages når vi dykker ned i søvnens mysterium. For hvorfor skal man egentlig sove og hvor meget søvn er nødvendigt for et godt helbred?

Søvn består af fire forskellige faser som har hver deres helbredende effekter på hjernen. Den dybe søvn er fx helt anderledes end REM-søvn – også kendt som drømmesøvn – og det vil du få eksempler på. Foredraget vil desuden afdække de biologiske konsekvenser af for lidt søvn, og blandt andet diskutere sammenhængen mellem utilstrækkelig søvn og senere udvikling af Alzheimers sygdom.

Vi skal også kigge ind i hjernen og se på de mekanismer der regulerer om vi er vågne eller sover. Du vil få forklaret hvordan faktorer som lys, koffein og alkohol påvirker de

søvnregulerende mekanismer. Under foredraget gennemgås også hvilke af de mange råd om god søvn der giver mening i forhold til søvnens biologi.



Offentlige foredrag i Naturvidenskab
Aarhus Universitet

Forelæseren, neurofysiolog Birgitte Rahbek Kornum, vil undervejs også give eksempler på hvordan moderne søvnforskning udføres med udgangspunkt i sin egen forskningsgruppes arbejde.