



Führender Chronobiologe und Schlafforscher

Till Roenneberg ist Deutschlands führender Chronobiologe und weltweit der erste Professor für Chronobiologie. Seit mehr als 25 Jahren erforscht er, wie die innere Uhr des Menschen tickt.

Roenneberg (*1953) studiert Physik, Medizin und Biologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. 1978 legt er sein Diplom in Zoologie, Genetik und Biochemie ab, 1983 promoviert er und erlangt zehn Jahre später seine Habilitation und Lehrbefugnis in Medizinischer Psychologie und Neurobiologie. Von 1983 bis 1985 ist er als Postdoctoral Fellow am Max-Planck-Institut Erling-Andechs tätig und im Anschluss drei Jahre als Research Associate und Teaching Fellow an der Harvard University. Seit 1988 ist er Leiter des Zentrums für Human Chronobiologie an der medizinischen Fakultät der LMU München.

In seiner Forschung und seinen erfolgreichen Büchern beschäftigt sich Professor Roenneberg mit der „Inneren Uhr“ des Menschen – welchen Einfluss hat die „Innenzeit“ auf unseren Alltag? Welchen Einfluss hat das Licht auf unseren Tages- und Jahresrhythmus? Und wie lassen sich die schädlichen Folgen der Schichtarbeit verringern?

Professor Roenneberg erhält für seine Arbeit zahlreiche Auszeichnungen, darunter den „Aschoff's Ruler“-Research Prize, den „Harvard-Hoops Prize for Excellence in Teaching“ sowie die Silber Medaille der Ludwig-Maximilians-Universität für besonderes Engagement in der Lehre. Der renommierte Wissenschaftler ist Mitglied in zahlreichen Fachgesellschaften und Gremien, darunter in der Society for Research in Biological Rhythms sowie im Advisory Committee der National Academy of Sciences in den USA.

Unterhaltsam und packend beschreibt der international gefragte Schlafforscher, welche oft unterschätzten Auswirkungen die innere Uhr des Menschen auf Gesellschaft und Wirtschaft hat. Er zeigt, wie Teams, Beziehungen und Leistung durch Chronobiologie bestimmt werden, kommentiert humorvoll die grundlegenden Fragen der modernen Schlafforschung und regt seine Zuhörer an, über den Schlaf und seine Bedeutung für das Wachsein nachzudenken.

Themen (Auswahl):

- Von Eulen und Lerchen - Wie tickt unsere innere Uhr?
- Stechuhr und innere Uhr – ein überwindbarer Gegensatz
- Schlafstörungen – Kann man das Schlafen auch verlernen?
- Wer stellt unsere innere Uhr?

Veröffentlichungen (Auswahl):

- Das Recht auf Schlaf: Eine Kampfschrift für den Schlaf und ein Nachruf auf den Wecker, 2019
- Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für uns, 2010