



VORTRAGSREIHE  
PÄDIATRIE, SCHULE & GESELLSCHAFT

# Schlaf – ein schützenswertes Kulturgut?

MITTWOCH, 16. NOVEMBER 2022, 18.30 – 20.30 UHR

# Programm

## Referenten

Prof. Dr. Christian Cajochen  
(Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel)  
Prof. Dr. med. Alain di Gallo  
(Universitäre Psychiatrische Kliniken,  
UPK Basel)

## Einführung

Dr. med. Oswald Hasselmann  
(Leitender Arzt Neuropädiatrie, OKS)

## Datum

Mittwoch, 16. November 2022

## Zeit

18.30 – 20.30 Uhr

## Ort

OST – Ostschweizer Fachhochschule  
Rosenbergstrasse 59  
(beim Bahnhof)  
9000 St. Gallen  
grosser Plenarsaal, Parterre

# Referenten

**Prof. Dr. Christian Cajochen**, ist Leiter des Zentrums für Chronobiologie an der Universität Basel. Er promovierte in Naturwissenschaften an der ETH in Zürich und absolvierte anschliessend einen dreijährigen Postdoc-Aufenthalt an der Harvard Medical School in Boston (USA). Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören Untersuchungen zum Einfluss von Licht auf die menschliche Kognition, zu zirkadianen Rhythmen und Schlaf, zu zirkadianen Störungen bei psychiatrischen Erkrankungen sowie zu altersbedingten Veränderungen in der Regulation von Schlaf und neurologischer Leistung. Er hat eine Reihe von Ehrungen erhalten und in seiner Laufbahn mehr als

200 wissenschaftliche Originalarbeiten und Übersichtsarbeiten verfasst.

« Schlaf fördert die emotionale Verarbeitung und die Gedächtnisleistung. Das belegen viele Studien. Verknüpfungen im Kopf während des Tages werden im Schlaf sortiert. Unbrauchbare Leitungen werden gekappt, wichtige verstärkt, wie bei einem Baum, der gestutzt wird. Vor allem im Kindesalter ist Schlaf deswegen ungemein wichtig. Der Schlaf ermöglicht darüber hinaus manchmal unerwartete Einsichten, Ideen. »

**Prof. Dr. med. Alain di Gallo** ist Kinder- und Jugendpsychiater und seit Januar 2015 Direktor der Klinik für Kinder und Jugendliche der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Er studierte Medizin in Fribourg und Basel. Es folgten Assistenzjahre in Innerer Medizin, Erwachsenen- und Kinderpsychiatrie, ein Forschungsaufenthalt in Glasgow und oberärztliche Tätigkeiten in Basel und Heidelberg. Alain Di Gallo habilitierte sich 2004 an der Universität Basel und ist seit 2011 Titularprofessor für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Er amtiert als Co-Präsident der Schweizerischen Vereinigung der Erwachsenen-, Kinder- und

Jugendpsychiater (FMPP) und der Schweizerischen Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (SGKJPP). Ausserdem war er Mitglied der wissenschaftlichen Covid-19 Task Force des Bundes und ist Stiftungsratsmitglied des KJPD St. Gallen.

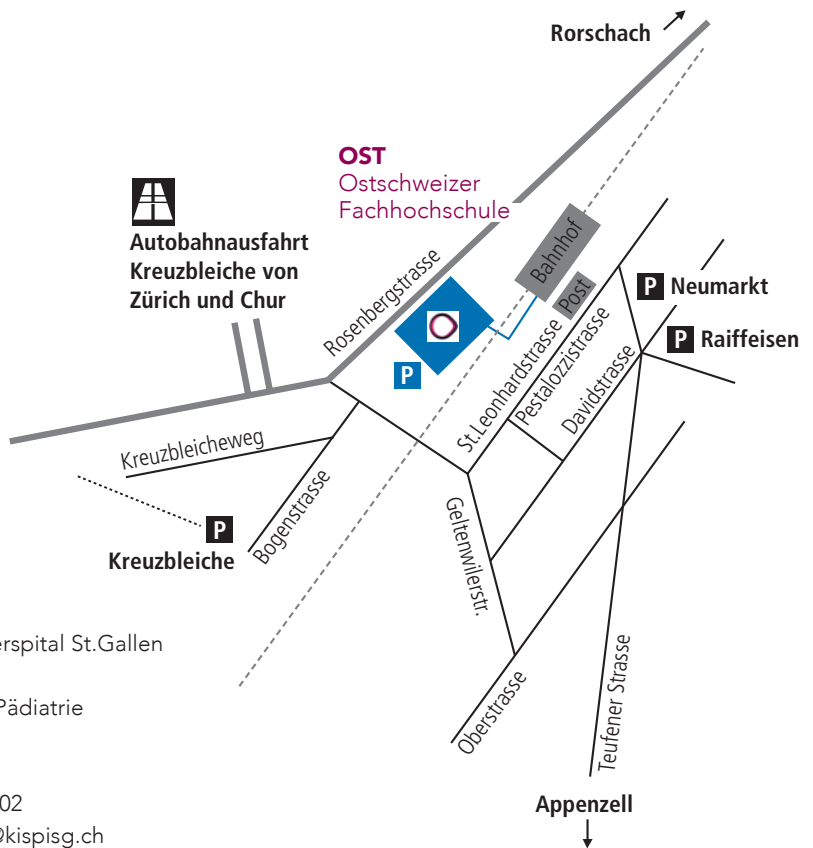
« In den letzten 20 Jahren sind Einschlafprobleme und Müdigkeit bei Kindern und Jugendlichen häufiger geworden. Auch das Stresserleben hat zugenommen. Hängen diese Phänomene zusammen? Und sind Alltag, Freizeit und Schule wirklich anspruchsvoller und belastender geworden? »



## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Themen und Daten weiterer Vorträge in der Veranstaltungsreihe «Pädiatrie, Schule & Gesellschaft» für das Jahr 2023 werden erst Ende des Jahres festgelegt.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.v-o-k.ch](http://www.v-o-k.ch) oder [www.kispisg.ch](http://www.kispisg.ch).



## KONTAKT

Ostschweizer Kinderspital St.Gallen  
Petra Schürmann  
Chefarztsekretärin Pädiatrie  
Claudiusstrasse 6  
CH-9006 St.Gallen  
T +41 (0)71 243 73 02  
[petra.schuermann@kispisg.ch](mailto:petra.schuermann@kispisg.ch)

## Ostschweizer Kinderspital

Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St.Gallen | T +41 (0)71 243 71 11 | [kispisg.ch](http://kispisg.ch)