

Wir leben die Stadt



STADT : SALZBURG

Eti Ben Simon zu Gast in Salzburg

The Emotional Brain in a Sleepless World

Montag, 21.09.2026

17:45 Uhr Führung Haus der Natur

18:30 Uhr Vortrag der Schlafforscherin

Eti Ben Simon

Eintritt frei!

Eine Nacht. Große Wirkung.

Tel. 0662 8072
www.stadt-salzburg.at
[#wirlebendiestadt](https://www.instagram.com/wirlebendiestadt)



PARIS
LODRON
UNIVERSITÄT
SALZBURG

HAUS
DER
NATUR
MUSEUM
FÜR NATUR
& TECHNIK
SALZBURG



wissen:stadt
salzburg

Was Schlaf mit unserer Stimmung, unserem Denken und unserem Miteinander macht.

The Emotional Brain in a Sleepless World (Vortrag auf Englisch)

Schlafmangel verändert unser Befinden und unser Denken grundlegend – sowohl im Umgang mit uns selbst als auch mit anderen. Bereits eine einzige schlaflose Nacht kann bei gesunden Erwachsenen Angst, depressive Symptome und sozialen Rückzug verstärken. Chronischer Schlafmangel kann psychische Belastungen verstärken und langfristig zur Entwicklung einer psychischen Störung beitragen.

Angesichts der Tatsache, dass 40 % der Erwachsenen in den USA unter chronischem Schlafmangel leiden, sind diese Befunde alarmierend. Umso wichtiger ist es, die Wechselwirkungen zwischen Schlaf und sozioemotionalem Wohlbefinden besser zu verstehen. Eti Ben Simon gibt spannende Einblicke in die aktuelle Schlafforschung und zeigt, wie Schlaf uns helfen kann, mental wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Montag, 21.09.2026

17:45 Uhr – Führung durch das Haus der Natur (Themenschwerpunkt Gehirn & Schlaf)

18:30 Uhr – Vortrag “The Emotional Brain in a Sleepless World” von Eti Ben Simon

Haus der Natur, Museumsplatz 5, 5020 Salzburg

Eintritt frei!

Für die Führung ist eine Anmeldung erforderlich: wissensstadt@stadt-salzburg.at

Der Vortrag kann ohne Anmeldung besucht werden.



Eti Ben Simon, PhD ist promovierte Neurowissenschaftlerin und stellvertretende Leiterin des Sleep Innovation Labs am Center for BrainHealth der University of Texas. Sie ist Expertin für die sozialen und emotionalen Folgen von Schlafmangel sowie dessen Auswirkungen auf das menschliche Gehirn und den Körper.

Im September 2026 ist Eti Ben Simon als Scientist in Residence zu Gast in der Wissensstadt Salzburg und forscht hier zusammen mit dem Team des Centre for Cognitive Neuroscience (CCNS) am Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg.
www.sleepingeti.com