

Von der Dämmerung bis zur blauen Stunde

Freitag 20.5.22

- 14:00 – 14:45** Zeitgeber für die innere Uhr – welche Rolle spielt Licht?
- 15:00 – 15:45** Das Auge – Fenster zum Gehirn: Über die Bedeutung von Licht via die Augen. Interview mit Frau Yvonn Scherrer (Buchautorin, Radiojournalistin und Aromaberaterin)
- 16:00 – 16:45** Zeitgeber für die innere Uhr – welche Rolle spielt Licht? (Wiederholung von 14:00)
- 17:00 – 17:45** Das Auge – Fenster zum Gehirn: Über die Bedeutung von Licht via die Augen (Wiederholung von 15:00 ohne Interview)
- 18:00 – 18:45** Wie beeinflusst Licht unseren Schlaf, welchen Einfluss hat der Mond?
- 19:00 – 19:45** Die blaue Stunde – Wie bereiten wir uns auf die Nacht vor?
- 20:00 – 20:45** Licht in der Nacht – Bedeutung für Mensch und Natur
- 21:00 – 21:45** Die blaue Stunde – Wie bereiten wir uns auf die Nacht vor? (Wiederholung von 19:00)

Samstag 21.5.22

- 06:00 – 06:45** Messung des Morgenlichts und Tagwacht für Lerchen – welche Rolle spielen Chronotypen?
- 07:00 – 07:45** Die inneren Uhren und ihre Funktionen
- 08:00 – 08:45** Tageslicht im Wandel – die Bedeutung von Tageslicht in der gebauten Umgebung, z.B. in Schulen, Altersheimen
- 09:00 – 09:45** Die Morgendämmerung: Wie bereiten wir uns auf den Tag vor?
- 10:00 – 10:45** Tageslicht im Wandel – die Bedeutung von Tageslicht in der gebauten Umgebung, z.B. in Schulen, Altersheimen (Wiederholung von 8:00)
- 11:00 – 11:45** Die inneren Uhren und ihre Funktionen (Wiederholung von 7:00)
- 12:00 – 12:45** Welche Rolle spielt es für die innere Uhr wann wir essen oder Sport treiben?
- 13:00 – 13:45** Zusammenfassung/Posterpräsentation, Diskussion, Preisverleihung Quiz



Sternwarte St. Margarethen
Venusstrasse 7
4102 Binningen