



UNIT FOR  
FAMILY,  
DIVERSITY  
AND EQUALITY



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

# LUNCHTALK DIGITAL

## GESCHLECHTSSPEZIFISCHE SCHLAFMEDIZIN

DR. MED. MAVI SCHELLENBERG

MITTWOCH  
11. MÄRZ 2026  
12–13 UHR

VIA ZOOM

Gesunder Schlaf ist ein lebensnotwendiges Fundament unserer Gesundheit und des Wohlbefindens. Frauen und Männer können durch alle Lebensphasen in ihrem Schlaf beeinträchtigt sein – verursacht durch eigenes Verhalten, Lebensumstände, aber auch durch schlafmedizinische Erkrankungen.

Die Schlafqualität ist bei Frauen mit Beginn der Pubertät lebenslang schlechter als bei Männern – und leider werden Schlafstörungen bei Frauen häufiger übersehen oder misinterpretiert. Hierfür möchte die Vortragende Dr. Mavi Schellenberg sensibilisieren und über „normale“ und „auffällige“ Schlafprobleme aufklären.



Veranstaltet von  
**UNIFY – Unit for Family,  
Diversity & Equality**

**Zoomlink** <https://us06web.zoom.us/j/85944689625?pwd=zngLoq6annl7APpFzl2kn6zo3eigf2.1>