



# Aktionstag Erholsamer Schlaf

21. Juni 2023



**YouTube-Talkrunde** der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM) informiert über:

## **Melatonin-Gummibärchen und Co.**

Wundermittel für den Schlaf – und was wirklich davon zu halten ist

## **Schlafen wie die Neandertaler –**

Was wir von unseren Urahnen oder Naturvölkern über Nachtruhe lernen können

## **Schlafforschung zwischen Wissenschaftlichkeit und Kommerz.**

Das Dilemma eines Themas und seiner öffentlichen Wahrnehmung

## **Augen zu und durch?**

Wann Schlafstörungen auftreten können – und wann Sie sich Hilfe holen sollten

Mit PD Dr. Anna Heidbreder, Dr. Dora Triché und Prof. Dr. Kneginja Richter

Moderation: Susann Böttcher, MDR Aktuell (Nachrichtenradio)

Beginn: 16.00 Uhr

Infos finden Sie unter [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)