



Aktionstag Erholsamer Schlaf

21. Juni 2023

Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM) klären auf zu folgenden Themen:

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



Infos finden Sie unter www.dgsm.de