

Einladung zur öffentlichen Infoveranstaltung – kostenfrei und ohne Voranmeldung

# Krisen, Krach und Großstadttrubel – und trotzdem schlafen wie ein Murmeltier?

Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V. und der Schlafmedizin Berlin-Brandenburg (SMBB) e. V. informieren zu den Themen

- Schlafstörungen im Wandel der Zeit
- Neue Therapieoptionen bei Schlafstörungen
- Wie Sie trotz Klima, Krach und Katastrophen zu gutem Schlaf finden können
- Tipps & Tricks für erholsamen Schlaf und warum sich schlafen lohnt

Zudem ist Zeit für Ihre Fragen!

**Samstag, 9. Dezember 2023 | 14–16 Uhr**

**Estrel Congress Center | Raum IV | Sonnenallee 225, 12057 Berlin**

**Moderation: Andrea Vannahme, rbb**



Das Patientenforum wird auch live im Internet übertragen.

Weitere Informationen sowie den Link zum Live-Stream am Veranstaltungstag finden Sie unter [www.dgsm-kongress.de/programm/patientenforum](http://www.dgsm-kongress.de/programm/patientenforum)



Folgen Sie uns auf Social Media @DGSchlafmedizin!