

**BESSER SCHLAFEN,  
BESSER LEBEN.**



**16. - 18. FEBRUAR 2024**

**DER TREFFPUNKT  
FÜR BESSEREN UND  
GESÜNDEREN SCHLAF!**

Guter und ausreichender Schlaf fördert unsere körperliche und geistige Gesundheit und ist für alle Altersgruppen entscheidend.

Die besser schlafen bietet Schlafinteressierten eine Anlaufstelle zum informativen Austausch mit Expert\*innen und Betroffenen und stellt alle wichtigen Bausteine vor, die zu einem gesunden Schlaf verhelfen.



### **Sie möchten...**

... gut schlafen, mehr Energie für Ihr Leben, Schlafstörungen überwinden oder endlich das passende Bett oder Kissen finden?



**DR. SHEILA DE LIZ**  
Frauenärztin &  
Bestseller-Autorin

### **Das erwartet Sie vor Ort:**

- spannende Vorträge, Tipps & Best Practice Beispiele für den gesunden Schlaf
- Produktneuheiten rund um Kissen, Matratze & Co.
- Workshops mit Expert\*innen aus der Branche & Aktionen zum mitmachen und ausprobieren

# PROGRAMMHIGHLIGHTS

## FREITAG, 16. FEBRUAR

15:15 - 15:45 Uhr: **Workshop** zum Thema Schichtarbeit mit Markus Kamps

12:00 - 12:30 Uhr: Schlaf in der 24 Stunden Non Stop Gesellschaft: Neues von der Leitlinie Schichtarbeit | **Vortrag** von Dr. Hans-Günter Weeb

16:00 - 16:30 Uhr: Schlaf & Leistungssport | **Vortrag** von Prof. Dr. med. Hauke Mommsen & Dr. Michael Feld

VERA CORDES  
TV-Moderatorin  
"Visite" & Autorin



DR. JUDITH  
BILDAU  
Autorin &  
Gynäkologin



## SAMSTAG, 17. FEBRUAR

15:00 - 15:30 Uhr: Schlaflos in den Wechseljahren | **Vortrag** von Autorin Dr. Judith Bildau

13:00 - 13:30 Uhr: Schmerzen, Krämpfe, Herzprobleme – Bewegung bringt den Schlaf zurück | **Vortrag** von TV-Moderatorin Vera Cordes

15:45 - 16:45 Uhr: Augen auf in den Wechseljahren – Augen zu für einen erholsamen Schlaf! | **Workshop** mit Schlafcoach Mareike Adomat

## SONNTAG, 18. FEBRUAR

11:00 - 13:00 Uhr: **Patientenforum** | Tipps & Tricks von Expert\*innen aus der Branche - Stellen Sie Ihre Fragen!

12:30 - 13:30 Uhr: Mythen rund um den Baby- und Kleinkindschlaf | **Vortrag** von Schlafberaterin & Kinderpsychologin Katharina Meier-Batrankow

14:00 - 14:30 Uhr: Schlaf & Menopause | **Vortrag** von Frauenärztin & Autorin Dr. Sheila de Liz

15:00 - 15:30 Uhr: Schlaf & Recovery | **Vortrag** von Chef-Anästhesist & Schlafmediziner Dr. Martin Schlott

DR. MARTIN  
SCHLOTT  
Schlafmediziner  
& Autor



Das komplette Programm auf



[besser-schlafen-hannover.de](https://www.besser-schlafen-hannover.de)

stay tuned:

