

**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-Batrakow

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:

