



21. Juni 2019

DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. informiert

Schlaf ist die beste Medizin

Schlaf ist so elementar wie Essen oder Atmen und gleichzeitig das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm. Für ein gesundes und langes Leben ist ausreichend Schlaf unabdingbar.



Wer entsprechend seinem genetischen Schlafbedürfnis ausreichend schläft, hat ein geringeres Risiko für organische und psychische Erkrankungen, steigert seine Produktivität und senkt sein Unfallrisiko.

Viele Schlafstörungen können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, Demenz oder Parkinson erhöhen.



Informationen zu einem gesunden Schlaf erhalten Sie in Ihrem DGSM-akkreditierten Schlaflabor und online unter www.dgsm.de.