

## **"Schlaf gut, Deutschland"**

Techniker Krankenkasse

Im Vortrag werden Einblicke in die Neurobiologie des Schlafs gegeben und dabei die Funktionen der so genannten Inneren Uhr betrachtet. Zusätzlich werden Übungen zum Besseren Ein- und Durchschlafen vorgestellt. Außerdem erfolgt der Verweis auf weitere wichtige Bereiche eines gesunden Schlafs wie die Lebensgestaltung und der Ernährungsweise.