

Schlafmediziner:innen bringen Licht ins Dunkel!

Nächtliches Grübeln, ständiges Aufwachen, Schnarchen oder Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf: Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden und betreffen Millionen Menschen. Doch was steckt dahinter und wann sollte man professionelle Hilfe suchen? Welche modernen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten gibt es? Und welche Rolle spielen digitale Schlafracker dabei?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen bietet das Patientenforum der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) im Rahmen der DGSM-Jahrestagung.

Die kostenfreie Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige sowie alle Interessierten. Renommierete Schlafmedizinerinnen und Schlafmediziner erklären aktuelle Erkenntnisse, räumen mit Mythen auf und stehen für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

Themen des Patientenforums:

- Schichtarbeit und ihre Folgen für Gesundheit und Schlaf
- Schnarchen und Atemstillstände im Schlaf
- Schlaf im höheren Lebensalter
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Träume: Was verraten sie über unseren Schlaf?
- Wearables und Schlafracking: Chancen und Grenzen digitaler Helfer

Patientenforum der DGSM

Ort: Wiesbaden, RheinMain Congress Center, Friedrich-Ebert-Allee 1

Datum: Samstag, 7. November 2026

Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei und ohne Voranmeldung

Weitere Informationen und Programm:

<https://dgs-m-kongress.de/programm-abstracts/patientenforum>

Das Patientenforum ist Teil der DGSM-Jahrestagung, dem größten deutschsprachigen Kongress für Schlafforschung und Schlafmedizin. Neben Fachvorträgen für Expertinnen und Experten bietet die Veranstaltung auch Formate, die sich gezielt an Patientinnen und Patienten sowie die interessierte Öffentlichkeit richten.