

rbb Praxis - Das Gesundheitsmagazin
am Mittwoch, 24.11.2021, 20.15 - 21.00 Uhr, rbb Fernsehen

Wiederholungen im rbb Fernsehen:

25.11.2021 - 00:30 Uhr

02.12.2021 - 02:35 Uhr

Schlaf gut! Hilfe gegen unruhige Nächte

Schlafstörungen kennen viele: Müde Tage durch unruhige Nächte. Die rbb Praxis begleitet Menschen aus Berlin und Brandenburg, die endlich wieder gut schlafen möchten.

Was hat Ihnen geholfen? Ganz neue Medikamente beispielsweise oder auch ein Haartest, der die ideale Schlafenszeit verrät. Denn die steckt in unseren Genen.

Ein Film von Cornelia Fischer-Böroid

Experten und Expertinnen im Film:

PD Dr. Dieter Kunz

Psychiater und Somnologe

Alexianer St. Hedwig-Krankenhaus

Große Hamburger Str. 5-11

10115 Berlin

Internet: <https://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de/sthedwig-krankenhaus/leistungen/kliniken/schlaf-und-chronomedizin>

PD Dr. Pascal Grosse

Neurologe

Charité

Campus Virchow-Klinikum

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Internet:

https://neurologie.charite.de/leistungen/klinische_schwerpunkte/neurologische_schlafmedizin/

Dr. Birgit Becke

Pneumologin

Johanniter-Krankenhaus Treuenbrietzen

Johanniterstraße 1

14929 Treuenbrietzen

Internet: <https://www.johanniter.de/johanniter-kliniken/johanniter-krankenhaus-treuenbrietzen/medizin-pflege/fachklinik-pneumologie-thoraxchirurgie-und-allergologie/>

Daniela Villwock

Anwendungsberaterin

Schlaf-Atem-Zentrum Treuenbrietzen

Johanniterstraße 1

14929 Treuenbrietzen

Tel.: 0337 /48 215137

E-Mail: berlin@loewensteinmedical.com

Internet: <https://hul.de/standorte/schlaf-atem-zentrum-treuenbrietzen/>

Prof. Dr. Achim Kramer und Dr. Bert Maier
Charité - Institut für Medizinische Immunologie am CVK
Charité Crossover (CCO)
Virchowweg 6
10117 Berlin
Internet: <https://immunologie.charite.de/>

Markus Kamps
Schlafcoach & Präventologe, Goch
Emmericher Weg 10
47574 Goch
Tel.: 02823 / 9757214
E-Mail: markuskamps@kamps-services.de
Internet: <https://www.markus-kamps.de/>

Wiebke Kottenkamp
Pressesprecherin BKK-VBU, Berlin
Lindenstraße 67
10969 Berlin
Internet: <https://www.meine-krankenkasse.de/>

Nicole Merbach
Stiftung Warentest
Journalistische Leiterin
Team Ernährung, Kosmetik, Gesundheit
Internet: <https://www.test.de/>

Weiterführende Links:

Matratzen-Test der Stiftung Warentest:

https://www.test.de/Matratzen-im-Test-1830877-O/?mc=sea.dl.matratzen&gclid=CjwKCAiAnO2MBhApFiwA8qOHYQTPGYEIrTN43My23suOo7WTaWc1VTNRiRaiKmV3UPDivv8KUIGhhoCujMQAvD_BwE

rbb	Redaktion:	Susanne Faß
„rbb Praxis“	Redaktionsassistentz:	Janina Hecker
Masurenallee 8 -14	Moderation:	Raiko Thal
14057 Berlin		
www.rbb-praxis.de	Stand der Information:	24.11.2021