



KOPF & MENSCH

Wissen, das verbindet.
Für mehr Lebensqualität



Samstag,
20. Juni 2026
10.00–11.30 Uhr

Online

Schlaf

Das Fundament für ein gesundes Leben

Guter Schlaf ist entscheidend für die Gesundheit unseres Gehirns. Er unterstützt Gedächtnis, Konzentration und emotionale Stabilität und kann dazu beitragen, das Risiko für Schlaganfall und Demenz zu senken.



JETZT ANMELDEN



ONLINE-WEBINAR
Bequem von zu Hause
aus teilnehmen



LIVE-EXPERTENTALK
Ihre Fragen. Unsere
Expert:innen antworten



EXPERTE
PD Dr. med. Philipp Valko
Leitung Zentrum für
Schlaf- und Stressmedizin



KOPF & MENSCH

Wissen, das verbindet.
Für mehr Lebensqualität



EXPERTE

PD Dr. med. Philipp Valko

Leitung Zentrum für Schlaf- und Stressmedizin

KONTAKT

Zentrum für Schlaf- und Stressmedizin Zürich-Oerlikon

Klinik für Neurologie Hirslanden

Edisonstrasse 11,

8050 Zürich Oerlikon

neurologie.oerlikon@hin.ch

+41 43 300 62 20

WEITERE STANDORTE

St. Gallen, Luzern, Basel, Winterthur



JETZT ANMELDEN

Scannen Sie den QR-Code oder

besuchen Sie unsere Website:

bmg-swiss.ch/kopfundmensch