

# Nominierungen für den DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2024 stehen fest

Deutsche Stiftung Schlaf zeichnet am 15. März in Berlin herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Schlafgesundheit aus

Anhand eines Haares den persönlichen Schlafrhythmus bestimmen? Bei Schlafkonzerten neue Energie tanken oder Schlafstörungen mit wissenschaftlicher Unterstützung durch den Arbeitgeber behandeln – dies sind einige der neuen Forschungsthemen und interdisziplinären Methoden rund um den Schlaf, die dieses Jahr auf der Shortlist des **DEUTSCHEN SCHLAFPREIS** stehen.

Am 15. März 2024 verleiht die Deutsche Stiftung Schlaf in Berlin zum dritten Mal den **DEUTSCHEN SCHLAFPREIS**. Mit dem renommierten Preis würdigt die Stiftung herausragende Leistungen und Innovationen auf dem Gebiet der Schlafforschung, der Schlafmedizin sowie der Förderung von Schlafgesundheit. Der **DEUTSCHE SCHLAFPREIS** wird alle zwei Jahre in den Kategorien „Botschafter des Schlafes“, „Arbeitgeber Schlafgesundheit“ und „Wissenschaft & Innovation“ vergeben und ist mit jeweils 1.500 Euro dotiert.

**Preisverleihung**  
Freitag, der 15. März 2024

**Hotel de Rome**  
Behrenstraße 37  
10117 Berlin

# Nominiert für den DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2024 sind:

## „Wissenschaft & Innovation“

Der Berliner **Chronobiologe Prof. Achim Kramer** hat gemeinsam mit Forschern der Charité – Universitätsmedizin Berlin einen weltweit neuartigen, nicht-invasiven Haartest entwickelt, der es ermöglicht, den biologischen Rhythmus von Menschen in einer einzigen Haarprobe festzustellen.

Die Schweizer Forscherin **Prof. Salome Kurth** untersucht die Wechselwirkung zwischen Ernährung, familiärem Umfeld und Schlafmustern. Ihre jüngste Forschung konzentriert sich auf das Zusammenspiel von Darmmikrobiom und Schlafregulation.

**Prof. Robert Riener** von der ETH Zürich erforscht mit seinen Teamkollegen Alexander Breuss und Manuel Fujs die schlaffördernde Wirkung der Stimulation des Gleichgewichtssinns durch Schaukelbetten.

## „Botschafter des Schlafes“

Die Musikerin **Julia Buch** hat vor zehn Jahren das neuartige Format der „Schlafkonzerte“ ins Leben gerufen und bietet seither außergewöhnliche Erlebnisse zwischen Musikevent und Kunstinstallation – eine stimmige Auszeit zum Auftanken.

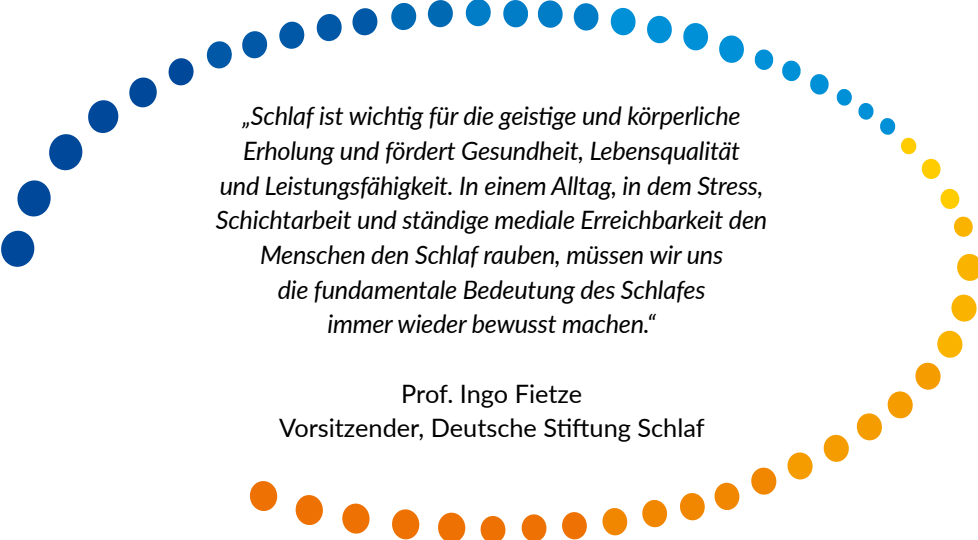
Schreiben und Schlafen – das sind die Lieblingsbeschäftigungen der Autorin und Wissenschaftsjournalistin **Katharina Kunzmann**. Ihr Blog „diwillnurschlafen.de“ ist eine Liebeserklärung an den Schlaf, ans Nickerchen, an Pausen und Auszeiten.

Der Künstler und Filmemacher **Virgile Novarina** beschäftigt sich seit 1995 leidenschaftlich mit dem Thema Schlaf – subjektiv, multidisziplinär und oft in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern. Seine Arbeiten und Performances wurden europaweit und an vielen Orten in Deutschland gezeigt. Seine Kurzfilme sind vielfach ausgezeichnet worden, u.a. in Southampton (Best Short Documentary) und beim Festival Internacional de Cine de Autor, Mexiko.

**Reinhard Wagner** setzt sich als Leiter einer Selbsthilfegruppe für Barrierefreiheit in der Schlafmedizin ein, damit sich auch Menschen mit Behinderungen selbstwirksam über ihre Schlafstörung informieren können. Erstmals wendet sich ein Patientenratgeber als Hörbuch „Schlafapnoe in Leichter Sprache“ an Menschen mit Leseschwierigkeiten.

## „Arbeitgeber Schlafgesundheit“

Das Fokusprojekt „Gesunder Schlaf“ der **Volkswagen AG** in Wolfsburg stellt den gesunden Schlaf als Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter in den Mittelpunkt. Dr. Lars Nachbar, Leiter Konzern Gesundheitswesen und Arbeitsschutz und sein Team reagieren damit auf schlechten und gestörten Schlaf der Beschäftigten. Das mehrstufige Gesundheitskonzept verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: von der intensiven Qualifizierung des medizinischen und psychologischen Personals bis zu Schlafberatungen für die Mitarbeiter. Das Projekt startete 2023 und wird in 2024 fortgesetzt.



*„Schlaf ist wichtig für die geistige und körperliche Erholung und fördert Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. In einem Alltag, in dem Stress, Schichtarbeit und ständige mediale Erreichbarkeit den Menschen den Schlaf rauben, müssen wir uns die fundamentale Bedeutung des Schlafes immer wieder bewusst machen.“*

Prof. Ingo Fietze  
Vorsitzender, Deutsche Stiftung Schlaf

Die feierliche Preisverleihung findet am 15. März 2024 in Berlin im Hotel de Rome in Anwesenheit der Preisträger statt.

## Über die Deutsche Stiftung Schlaf

Die Deutsche Stiftung Schlaf wurde im Jahr 2011 gegründet. Initiatoren der gemeinnützigen Stiftung sind Berliner Schlafmediziner/Schlafforscher um Prof. Dr. Ingo Fietze vom Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrum der Charité.

Ziel der Stiftung ist es, den Wissenstransfer rund um das Gesundheitsthema Schlaf zu fördern. Die Stiftung unterstützt Initiativen und nachhaltige Projekte im Bereich der Schlafgesundheit und zur Verbreitung von Kenntnissen über den gesunden und gestörten Schlaf. Das Bewusstsein für einen gesunden Schlaf soll in allen Bevölkerungsschichten, vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen und in allen Branchen gesteigert und die gesellschaftliche Wertschätzung des Schlafes als Quelle lebenslanger Gesundheit gefestigt werden. Die Deutsche Stiftung Schlaf wird durch ein bundesweites Netzwerk von Experten unterstützt und tritt selbst mit interdisziplinären Projekten an die Öffentlichkeit.

Weitere Informationen [hier](#).

### Projektbezogener Pressekontakt

ARTPRESS – Ute Weingarten  
Esther Franken  
+49 (0) 30 48 49 63  
[franken.artpress@uteweingarten.de](mailto:franken.artpress@uteweingarten.de)

Danziger Str. 2 | 10435 Berlin

### Kontakt DEUTSCHE STIFTUNG SCHLAF

Thea Herold  
Geschäftsführerin  
+49 (0)30 50 17 83 34  
[thea.herold@schlafstiftung.de](mailto:thea.herold@schlafstiftung.de)