

Aufgewacht: Die Deutsche Stiftung Schlaf verleiht den Deutschen Schlafpreis 2024



Freitag, der 15. März 2024

Hotel de Rome
Behrenstraße 37 | 10117 Berlin

Am 15. März 2024 verleiht die Deutsche Stiftung Schlaf in Berlin bereits 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.

Botschafter des Schlafes

Auszeichnung herausragender Persönlichkeiten auf dem Gebiet der Schlafforschung, der Schlafmedizin oder der Vermittlung des Themas Schlaf.

Arbeitgeber Schlafgesundheit

Würdigung von Unternehmen, die wegweisende Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafgesundheit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit Pilotcharakter entwickeln und umsetzen.

Wissenschaft & Innovation

Auszeichnung herausragender wissenschaftlicher Forschungsprojekte mit Innovationskraft und praktischen Lösungen zur Verbesserung des Schlafes.

Noch bis zum 31. Januar 2024 können sich Einzelpersonen, Unternehmen und Arbeitgeber sowie Wissenschaftler um den **DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2024** bewerben oder vorgeschlagen werden. Weitere Informationen [hier](#).

„Wir brauchen eine Wertschätzung des Schlafes, die dem heutigen Leben in einer 24/7-Gesellschaft entspricht. 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,“ betont Stiftungsvorsitzender Prof. Ingo Fietze, einer der renommiertesten Schlafmediziner Deutschlands, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Berlin und Gründer der Deutschen Stiftung Schlaf. Sein Buch „Die übermüdete Gesellschaft“ war eines der erfolgreichsten Sachbücher 2018. Durch Aufklärung und Prävention will die Stiftung das Verständnis für die Bedeutung eines erholsamen Schlafs fördern und seine Wertschätzung als Grundlage für ein gesundes Leben in unserer Gesellschaft stärken.

Ein Leuchtturmprojekt der Stiftungsarbeit ist der **DEUTSCHE SCHLAFPREIS**. Der Preis hebt diejenigen hervor, die sich um die Förderung der Schlafgesundheit verdient machen, aktiv zur Erweiterung des Wissens über den Schlaf beitragen und die Anwendung neuer Erkenntnisse in diesem Bereich unterstützen. Der **DEUTSCHE SCHLAFPREIS** wurde 2019 ins Leben gerufen und 2020 zum ersten Mal verliehen. Eine Jury mit namhaften Akteuren aus Kultur, Medien, Sport und Wissenschaft wählt alle zwei Jahre die Preisträger.

Schlaf macht gesund, glücklich und leistungsfähig

Wie viel Schlaf ist ausreichend? Wann ist er besonders erholsam? Und wie lässt sich Schlafproblemen entgegenwirken? Die Frage nach erholsamem Schlaf ist von weitreichender Bedeutung und ein viel diskutiertes Thema. Die interdisziplinäre Schlaforschung hat in den vergangenen 20 Jahren viele Erkenntnisse gewonnen, die im Schlaf schlummern. Der Schlaf ist die beste Medizin, für jeden kostenlos, rezeptfrei zugänglich und maßgeblich für unsere Gesundheit, die persönliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verantwortlich. Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Depressionen und Alzheimer werden durch Schlafmangel begünstigt. Dennoch gehen viele Menschen oft leichtfertig mit dieser für den Organismus wichtigen Ressource um. Hier setzt der **DEUTSCHE SCHLAFPREIS** an, um zu weiterer Forschung und zu jeglichen Aktivitäten rund um den gesunden und gestörten Schlaf zu ermuntern.

Save-the-Date: Verleihung des DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2024

Die feierliche Preisverleihung findet am 15. März 2024 in Berlin im Hotel de Rome in Anwesenheit der Preisträger statt. Herausragende Leistungen und Innovationen im Bereich der Schlafgesundheit werden gewürdigt und vorgestellt.

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.

Projektbezogener Pressekontakt

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

Kontakt DEUTSCHE STIFTUNG SCHLAF

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

Danziger Str. 2 | 10435 Berlin

ARTPRESS
UTE WEINGARTEN

 **Deutsche Stiftung Schlaf**